

## ※近期重要訊息

### 一、【2/26 高三甄選入學選填志願說明會】

1. 高三學生場-時間 09:00-12:00，地點：禮堂，請同學攜帶手機、平板或筆電。
2. 高三家長場-時間 18:30-21:00，地點：禮堂，請汽機車家長由寧夏路大門進入，本校停車位有限，建議家長盡量搭乘大眾交通工具。

二、【認輔活動報名】：「心靈導師 - 認輔活動」即日起開始報名囉，想找老師請益課業或人生的議題嗎？請把握機會至輔導處報名唷！

三、【大學校系博覽會】：近期各大學辦理校系博覽會，如 2/22 陽明交大、2/28 長庚、3/1 香港理工大學、3/4 元智、3/8 中央/淡江/中原、3/8-9 成大、3/15-16 臺大等，部分活動需事先報名，詳情請同學參閱輔導處網站-「最新消息」。

四、【生涯相關活動】：如 3/16 清華紫荊一日營、3/8-9 生物醫學工程教育聯展、3/9&3/16 世新高中生廣播工作坊、興大開設大學先修課、ColleGo! 大學 OPEN DAY 系列活動，部分活動需事先報名，詳情請同學參閱輔導處網站-「最新消息」。



## ※生涯輔導文章

### 迎接未知的未來：用勇氣衝破恐懼

作者：李家雯 諮商心理師

隨著學測成績公告與升學季的臨近，許多人開始感受到未來的不確定性和焦慮，常常因迷茫和不安而夜不能寐。有些人為了減輕焦慮，大量投入課業、社團或活動等，試圖透過充實日程來減輕不安。然而，這種忙碌有時反而加深了焦慮，讓人更感時間緊迫和對未來的不確定性。

有些人選擇逃避，沉迷於電玩、網路或其他娛樂活動，試圖忘記現實。然而，這樣的逃避是短暫的，當現實來臨，焦慮和壓力只會更強烈。無論你是即將面對學測成績的高三生，還是開始倒數學測的高二、高一同學，你不僅要面對自己未來的迷茫，還要承受來自他人期待和社會壓力的雙重負擔。在這樣的情況下，我們需要思考的是，如何在面對未來的不確定性時，能夠有效舒緩焦慮，並找到內心的勇氣與方向。

### 面對未來的不確定性

不確定性，是每個人都要面對的生命課題。無論我們多麼努力規劃未來，生活總會帶來意想不到的變化與挑戰。即將畢業的你，可能特別容易感受到這種不確定性帶來的焦慮。畢業後的道路往往模糊不清，無論是深造、就業，還是選擇其他方向，都是未知。

但面對這樣的困惑與迷惘，或許我們可以從阿德勒心理學的角度來協助自己。阿德勒心理學認為，世上的每個人都擁有一股來自內在的正向力量，這股力量源於我們對未來的信念和

社會連結的支持。當我們對未知感到不安時，這往往是自卑感作祟。自卑感並不全是負面的，它提醒我們還有成長的空間，也是刺激前進的正向動力。當你感到不確定與害怕，不妨問問自己，當你拼命想掌握各種職場技能和求職策略時，有沒有發現，準備越多，焦慮卻不見得減少？會不會其實，此時我們更需要的是內心的勇氣和智慧來面對未知呢？

阿德勒心理學強調，面對未知，除了提升能力，更重要的是具備「勇氣」。真正的勇氣，不在於完全掌控未來，而在於在不確定中仍選擇行動並相信自己。

## 來自心理師的建議

要如何因應，因不確定而感到的焦慮與害怕，以下是來自心理師的幾點具體建議：

### 1. 接受不確定性：

無需擔心未來的不確定性，它是人生的一部分。與其試圖控制每一個變數，不如接受這種不確定性，並相信自己有能力應對。

### 2. 行動比思考更重要：

不要過度思考未來的每一步，而是勇敢地踏出第一步。例如，先查查校系資訊、簡章等或參加生涯相關講座，這些小小的行動都能幫助你突破焦慮，實際感受到改變的力量

### 3. 尋求支持：

無論是家人、朋友還是老師，與他們分享你的焦慮和擔憂。他們的支持和建議會成為你前行的重要力量。

### 4. 保持好奇心和學習心態：

學測後並不代表學習的結束，而是新一段學習旅程的開始。保持對新事物的好奇，並勇敢地去探索未知。

### 5. Act As If：

Act As If 是阿德勒心理學的一個核心概念，指的是在面對不確定性時，假設自己已經具備了成功的特質，並以此行動。有一句話說：「瞄準月亮，即便你沒達到預期的目標，你也將置身於繁星之中。」當我們具備這樣的信念，不僅能夠幫助你建立自信，還能減少對未來的恐懼。

生命的美好，就是傻傻地相信，然後勇敢衝撞與前進。面對未知，勇氣並非天生，是在每次嘗試中培養的。這個過程令人在困難面前更有底氣。相信自己，勇敢前行，即使結果不如預期，也只是成功尚未到來。所有生命的力量，都是在每一次挑戰中累積出來的。舒緩焦慮，找到勇氣和方向，不僅是心態的調整，還需要重新審視自己對未來的期待，並在不確定中找到內心的穩定與力量。

本文改自臺大學生心理輔導中心 - 專欄好文：

[https://scc\\_osa.ntu.edu.tw/cm/paragraph\\_file/8/209/%E8%BF%8E%E6%8E%A5%E6%9C%AA%E7%9F%A5%E7%9A%84%E6%9C%AA%E4%BE%86%E7%94%A8%E5%8B%87%E6%B0%A3%E8%A1%9D%E7%A0%B4%E6%81%90%E6%87%BC-%E6%9D%8E%E5%AE%B6%E9%9B%AF%E5%BF%83%E7%90%86%E5%B8%AB.pdf](https://scc_osa.ntu.edu.tw/cm/paragraph_file/8/209/%E8%BF%8E%E6%8E%A5%E6%9C%AA%E7%9F%A5%E7%9A%84%E6%9C%AA%E4%BE%86%E7%94%A8%E5%8B%87%E6%B0%A3%E8%A1%9D%E7%A0%B4%E6%81%90%E6%87%BC-%E6%9D%8E%E5%AE%B6%E9%9B%AF%E5%BF%83%E7%90%86%E5%B8%AB.pdf)