國立臺中文華高中輔導週報

101.03.09發行

活動訊息

* 「2012推甄全攻略-大學科系選擇與產業趨勢」系列講座將於3月11日（星期日）14:30-17:30在台中一中舉辦，全面開放免費入場，歡迎同學與家長自行參加。座位有限，可事先與文淵書局預約(04-2202-7800)。
* 3/9繁星已經放榜，恭喜錄取的同學；也請參加個人申請的高三同學們收拾心情，準備3/22第一階段的篩選結果公告，輔導室會在3/23(五)辦理「甄選入學-面試說明會」，並緊接著在3/27後辦理多場學群的模擬面試，請同學一邊專心課業之餘，也可以開始準備第二階段的資料。
1. 不厭其煩的再次提醒大家撰寫要點=>請讓翻閱你備審資料的人，即使沒看你封面申請什麼校系，可以從「家庭、人格特質、求學過程」的敘述中馬上抓到你大概是申請什麼校系，這樣就是一份還算成功的自我推薦文囉！
2. 掃瞄機輔導室有一台，圖書館有n台，請慎選你要呈現的照片與獲獎經歷，教授們已在演講中再三提醒=>請盡量不要放國小、國中的。
3. 文句通暢與錯別字部分請找國文老師，有無寫到重點，動機是否強烈則可拿來輔導室請老師幫忙速讀一下。
4. 參考重點：該系網站羅列的活動、課程、師資；career及天下對該科系的就讀內容及趨勢，結合入自己的個人特質或選系動機內。

心靈廣場：

**如何喜歡自己**

每個人天生就會有很多缺陷，有些人刻意掩飾自己的弱點，希望留給別人美好的印象，這樣做真的能使別人更喜歡你嗎？

　　偽裝讓人失去真我，而討好別人，最終並不能贏得人們衷心的喜愛。沒有人能確切明白自己是不是真的受人歡迎，可是每一個人都可以捫心自問：你是不是喜歡自己？心理學家凱特發現，要讓別人真正喜歡你，就要讓自己培養喜歡自己的特質。

也許你會感到相當驚訝，因為一般人認為可以吸引人的美貌、魅力、人際關係等等，並不是你需要具備的特質。這個世界上有很多人生得既不美麗，又不富有，可是卻能受到朋友的喜愛，最重要的道理是：他們真心喜歡自己。

　　底下是心理學家凱特的八點建議，如果你能接納，也許你也能輕易成為一個喜愛自己的人。

1. **學習一個人獨處的方法**

　　不論一個人的年齡是大是小，能否面對孤獨，正是對個人成熟度的最佳考驗。成熟的人擁有獨立的自我，不需要時時刻刻依賴他人，即使在孤獨的時刻，也能夠堅強地妥善處理，流露出圓熟的自信。而這種成熟與穩定的個性，正是一個人接納自己、相信自己的象徵。

1. **必須將每個人當成不同的個體**

續背面

　　我們常在還沒清楚地認識一個人之前，就主觀地先下結論：這個人一定很頑固、這個人恐怕不好相處、這個人說不定很挑剔……這些先入為主的印象，往往阻礙了我們去認清人們的本來面目。因此，拋開成見，學習去看清別人真實的一面，可以為我們自己贏得許多可貴的朋友。

1. **挖掘快樂之源**

　　快樂要自己找，它不會從天上自動掉下來。生活中有很多的快樂事物，都等待你去發掘。與朋友分享新的思想、運動、渡假、看書等等，這些快樂的途徑，所費不多，卻需要你運用智慧去享受。若你只是坐著抱怨生活枯燥，沒有積極為自己創造快樂那麼很快就會變成一個令人討厭的人。

1. **不要諷刺別人**

冷嘲熱諷，不僅不能證明自己的聰明，反而透露了自己是一個氣度狹窄，自大又無能的人。貶低別人不等於抬高自己，真正受人尊敬的人，懂得認識每一個人的價值，不會輕易毀壞他人的名聲，而這種自重重人的態度，更是對自己有信心的表現。

續背面

1. **對你很重要的事，即使別人不合作，你也要堅持到底**

輕易妥協，隨便放棄理想的人，也許表面看來處處都很和氣，可是這種絲毫沒有個性的人，往往不能得到人們由衷的佩服與喜愛。自認為值得爭取的事，一定全力以赴，這樣才能肯定自我的價值，進而喜歡自己的所做所為。

1. **應該努力增強感情的力量**

冷淡自持，固然可以保護自己，可是與人交往，能用真心投入，產生同喜同悲的感受，這才是真正深厚的感情。不要怕流露感情，相反地，更要努力培養正確的方法，來表達自己內心深處的感情。

1. **學習如何給朋友支援**

自私自利的人，很難感受到人情的溫暖。只有肯付出友情，肯幫助他人，樂於與人分享喜稅也分憂愁，才能體會到人生的美好。

1. **使用原則來觀察人生**

你是宇宙的唯一，有你自己的人生原則。你不需要模仿別人，也不必要扭曲自己。你的人生也只有遵循你獨特的原則，才會活得合適，活的好看。

喜歡自己的八點建議，都很簡單。你無需換上漂亮的衣服，改變成討人喜歡的面孔，說些迎合他人的言語，只要你靜下心來，學習看重別人，看重自己，培養成熟獨立的個性，你就向「喜歡自己」這個目標，邁進了一大步了。

資料來源:元智大學學生輔導中心網站