

輔導室活動訊息

◇ 中興大學第三屆大學 Life 領航營-興王國之冒險童話

1. 邀請專業講師為高中生進行中興大學各系所之剖析，讓學生透過互動學習的方式更深入了解進入中興大學的優勢，同時增進自我了解、做個人生涯規劃。
2. 活動日期：2014.01.24~2014.01.27
3. 活動地點：國立中興大學校園、宿舍
4. 招收名額：100 人
5. 活動費用：4,500 元（3 人以上團報優惠，4,200 元/人）
6. 報名方式：一律採網路報名，請至 <http://goo.gl/GJ63A0> 填寫「網路報名表單」。並在此網頁下載「家長同意書」，傳真至 04-228573289
7. 相關訊息請參閱「領航營粉絲專頁」：<https://www.facebook.com/1piecenchu>

升大學訊息

◇ 高三同學請注意，103 學年度甄選入學個人申請共有 406 系採用大考中心英聽測驗或其他英語檢定。

請同學進一步至「甄選入學委員會」網站按系分則查詢，網址為
https://www.caac.ccu.edu.tw/caac103/103ekd_applyColQry/Gept3.html

◇ 103 學年度考試分發-校系分則查詢系統已開放

歡迎同學至「大學考試分發委員會」網站，點選網頁上方「校系分則」，逕行查閱，網址為 <http://www2.uac.edu.tw/colleges.htm>

生命教育文章

想快樂，你一定要戒掉的 10 個壞習慣

資料來源：商業周刊-今日網摘

2013.10.30

撰文者：夏嘉翎整理

每個人都想活得快樂，但總是會被日常瑣事搞得烏烟瘴氣，其實快樂的決定權不在他人身上，而在自己的生活態度中，戒掉這 10 種搞砸你生活的壞習慣，你會越來越快樂！

1. 夢想拖延症

有些人夢想成功而有些人身體力行，最基本的是要讓自己保持有紀律的生活。而最簡單的技巧就是趕快開始行動，先別去想終點線在哪裡，專注於開始的第一步，你會看到意想不到的變化。

2. 指責別人並為自己找藉口

停止對別人的指責，因為當你把責任怪罪於他人時，你就等於拒絕了擔當責任的機會，而這個問題仍舊會延續下去。為自己找藉口是失敗的第一步，只有勇於為人生負責，你才有選擇和決定權。

3. 不願意改變

接受改變與我們的幸福感息息相關，就算你不接受改變，整個宇宙的運行還是不斷在變化，不要忘了，無論現在正處於開心還是糟糕的情況，你永遠不會維持現狀，所以擁抱改變，並意識到它的發生以及原因。

4. 想控制無法控制的事

如果你試圖要控制一切，那麼你將不斷擔心其他無法控制的事情，你會不斷在挫折中循環。生活中許多事情超出你的控制，你能做的就是決定如何面對它。每個人的生命都有正面及負面兩種情況，無論如何，最好的方法就是放下你無法控制的事情，把熱情投注到你能決定項目，例如你的人生态度。

5. 看扁自己

沒有什麼比看扁自己還讓人低落。正如亨利·福特說：「無論你相信自己可以或者不行，你都是對的。」許多人失敗是因為自我懷疑，克服消極情緒的方法就是積極與自己對話。

6. 批評別人

當你以負向觀點看待別人時，也正削減你的幸福感。而當你真正能接納自己不完美的地方，並由衷感到舒適時，根本不會介意他人怎麼看你。所以不斷充實自我，努力改善自己的生活模式，這會讓你忙到沒時間批評別人。

7. 懷疑與恐懼

恐懼會使你停止思考以及做決策，但你必須知道這些只占你人生的一小部分，你還有許多能發揮才能的地方，記住，恐懼並不會掐住你的人生，它只是目前出現在生命而已。

8. 總想著遙不可及的未來

很多人花了全副精力，試圖生活在另一段看似更好的時光或地點，然而時光飛逝，未來也不及，無論我們再怎麼遙想美好的未來，也不能改變現在任何事情。所以活在當下，不要幻想不存在的未來。例如當你度假時，千萬別擔憂辦公桌堆及如山的公文，活在當下，享受正出現在你身邊的美麗風景。

9. 幻想成為某某人

有的人天生漂亮，有的人就是聰明，但他們永遠不會是你，不要試圖改變自己變成別人，也不要以為變成他們，就會有人喜歡你，做你自己，自然會有合適的人來愛你。

10. 忘恩負義

很多努力不會馬上看見成果，但在時機成熟時，你將會了解之前的努力用意何在。感謝曾經離開過你的人，因為他們騰出空間給更適合的人。無論現在好或不好，每天充滿感恩的醒來，有許多人正為了他們的人生而奮鬥。與其想著自己失去什麼，不如試著想想自己擁有什麼是他人所失去的。

資料來源：<http://www.narcandangel.com/2017/04/16/10-habits-you-must-quit-to-be-happy/>