國立臺中文華高中輔導週報

100.09.30發行

活動訊息

* 網路資料填寫：因網路資料填寫狀況不佳，故本系統重新開放，請同學務必於期限內上網填寫學生資料（全校統一10/2截止）。請同學留意每個欄位都要填寫，打V為未完成部分，請記得補填（許多欄位有下拉式選單，記得點選，ex宗教、生理缺陷、特殊疾病等）。
* 請有意願參加認輔活動的同學，繳交報名表至輔導室。
* 預計9/30發售學科能力測驗及術科考試簡章，請同學留意教務處登記購買資訊。另外，術科考試部分在大學術科考試委員會網站上也有電子檔，有心使用術科管道的同學也可先上網查詢簡章內容。
* 工具書訂購（高一：大學指南；高三：大學甄選入學關鍵指南）：請輔導股長傳閱資料，統計有意願訂購的同學，於10月6日將訂購單交至合作社。

給同學的叮嚀

* 生活、學習、生涯、情緒、感情、親子……需要聊聊時，可事先預約，輔導室給你一個放鬆的心靈空間，讓我們一起來想想法子，重新發現生命的美好與動力！

心靈廣場

**抗壓大作戰秘訣**

根據調查，青少年常見的壓力來源有：不滿父母管教、手足相爭、結交或失去一位朋友、不滿朋友的行為模式、課業壓力、面臨新環境….等。既然壓力是無法避免的，我們就得學習如何面對及因應壓力，提供以下秘訣，供大家參考：

1. 說出來：把問題和感受與你信任、尊敬的人分享。
2. 離開片刻：當狀況很糟，你可以考慮離開片刻，深呼吸或到沒有人的地方大聲的叫出來或從事自己感興趣的活動，例如聽音樂、運動等。
3. 處理憤怒：如果感到憤怒及生氣，在討論問題前，先給自己一些時間冷靜，了解自己憤怒的真正原因！
4. 偶爾屈服：有時候你應試著聽聽別人的觀點，當你讓步時，你會發現對方也會有所讓步。
5. 尋找小小的成就感：你可以花時間幫助別人，讓自己有機會遠離問題並從中獲得成就感。
6. 一次只做一件事：排定問題優先順序，逐步完成，避免自己陷於慌亂中。
7. 避免「超人形象」：試著合理要求自己，接納自己已經盡了全力。
8. 輕鬆面對批評：了解每個人不是絕對完美的，所以自己一定也有一些缺點。
9. 給別人一些機會：給別人一些機會和空間，讓自己也可以喘口氣。
10. 開放自己：在人際關係上有時會擔心自己被人忽略，與其被動等待不如主動關懷別人。
11. 培養嗜好：培養嗜好及學習健康地玩樂，可以適度的放鬆。