

輔導週誌



興大附農輔導處編印



班級：_____

導師：_____

輔導股長：_____

輔導股長需要做什麼事呢？

1. 每週四早上 7:45 固定到輔導室旁的團諮室集合
2. 集合完畢後，協助輔導室回班上宣傳重要訊息
3. 每週五放學前將輔導週誌繳回輔導室



只要是可以讓輔導老師瞭解班上狀況的事情，都可以寫在輔導日誌喔！輔導老師會幫各班保守秘密，所以不用擔心寫了之後會被其他人知道。



讓我們一起關心班上同學，守護同學的身心健康吧！



輔導老師群

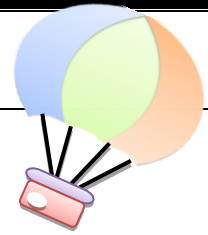
高一輔導老師：劉禹婕老師
高二輔導老師：胡雅各老師
高三輔導老師：王原志老師
輔導主任：鄭淑君主任

編輯群

鄭淑君主任
施敏雯老師

文章目錄

每個人一生都有「5位」老師.....	4
「1+1=1」你相信嗎？！.....	6
從吃火鍋順序，看出你有哪種「潛在個性」.....	8
每個人都與生俱來影響他人的能力.....	10
世界上的七個奇蹟.....	12
我怎樣才能交到朋友？.....	14
誰對誰錯？.....	17
李安能躍升奧斯卡金獎導演，關鍵竟是「脆弱」.....	19
一支鉛筆與橡皮擦的故事/你只看表面嗎？.....	22
阿德勒的勇氣學.....	25
華特迪士尼「如果有夢想，就做得好」.....	28
男孩與大樹的故事.....	31
已經有多久沒陪著媽媽呢？別等到來不及了才開始醒悟.....	34
從打瞌睡姿勢測出你真正的個性和內心人格.....	37
Kobe 解釋：自己把球衣背號換成 24 號的原因.....	40
我也想當萬人迷？—從心打造好人氣.....	42
我們的愛情過期了嗎？—淺談伴侶關係的自我期待.....	45
思念總在分手後—分手後的情緒照顧.....	48
若不勇敢，沒人替你堅強！若不堅強，懦弱給誰看.....	51
10 則幽默小故事，開啟你的新人生。.....	53



第一週 中華民國自 106 年 02 月 13 日
至 106 年 02 月 19 日

輔導股長：

勵志小語：「人生總會遇上逆風，重要的是你該如何應對它。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

每個人一生都有「5位」老師！你一定要好好把握這些「貴人」

人生當中，總會有不同的成長經歷每一個階段，我們都會認識一位老師，這些老師教導我們，如何用「它」為我們的人生增添色彩！也因為有了這些老師的指導，使我們的人生更加精彩！在人生當中，我們都會遇到的五位老師。

1.知識

第一位老師，就是知識，知識是你命運的口袋，它會教你怎麼樣改變人生！

2.興趣

第二位老師，就是興趣，興趣是你最好的老師，它會教你追求自己的理想！

3.努力

第三位老師，就是努力，努力是你前進的階梯，它會教你汗水背後的成果！

4.樂觀

第四位老師，就是樂觀，樂觀是你人生的藥劑，它會教你怎麼樣面對人生！

5.自信

第五位老師，就是自信，自信是你成功的一半，它會教你自信+努力=成功！

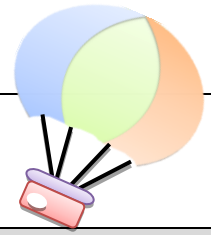
快來檢視自己在人生路上是不是受到了這幾位老師的幫忙呢？這五位老師時時刻刻出現在我們的心中就是為了讓我們變得更好！



《資料來源：<http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=67690>》

第二週 中華民國自 106 年 02 月 20 日
至 106 年 02 月 26 日

輔導股長：



勵志小語：「真正的強者，不是壓倒一切，而是不會被一切壓倒。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

「1+1=1」你相信嗎？！世界上只有想不通的人，沒有走不通的路

$$1 + 1 = ?$$

世界上只有想不通的人，沒有走不通的路。如果說 $1+1=1$ ； $1+2=1$ ； $3+4=1$ ； $5+7=1$ ； $6+18=1$ 。大腦第一個反應可能會是：不可能！

那麼，如果在這些數字裡邊加上適當的單位名稱，其結果是可以成立的！

- 1 半蘋果+1 半蘋果=1 顆蘋果
- 1 個月+2 個月=1 季
- 3 天+4 天=1 週
- 5 個月+7 個月=1 年
- 6 小時+18 小時=1 天

現在看來，思想改變一切！

人生的道路上，選擇大於努力，格局決定結局，心態決定一切！也許換個思維，你能看到的更多，一切都會不一樣！ $1+1=1$ ； $1+2=1$ ； $3+4=1$ ； $5+7=1$ ； $6+18=1$ 。當看到這樣的題目時，人們常習慣以算數的邏輯思考，而以一般的常理而言，這樣的題目與答案確實是不可能成立。而作者後面的解答相信讓眾人茅塞頓開，原來只要在每個數字的後面加上一個單位，那麼這樣的問題與答案就可以成立了。

閱讀使我們知識豐富

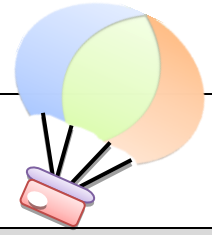
但學習後若不知變通，所學的知識將從引導我們尋找到答案的助力，變成阻礙我們尋找到答案的阻力。

唯有懂得變通，才能創新，將許多的不可能變成可能！

◀資料來源： <https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=40081>▶

第三週 中華民國自 106 年 02 月 27 日
至 106 年 03 月 05 日

輔導股長：



勵志小語：「時光永遠不會逆行，把握好每一個屬於自己的清晨。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

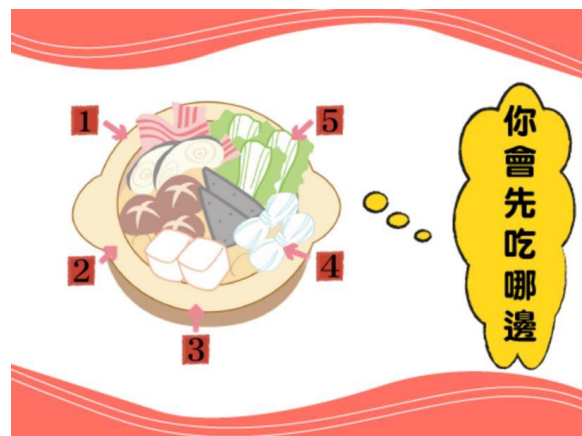
請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

從吃火鍋順序，看出你有哪種「潛在個性」？



1.先從肉下手！先搶先贏

2.先吃香菇～我愛香菇頭

3.先吃暖嫩豆腐～好嫩

4.吃QQ蒟蒻～超口感

5.我養生先吃菜

1.先從肉下手！先搶先贏

先選肉的你，你個性單純，你是個非常有行動力的人，但做事前往往會不顧慮旁人的感受，行動很好沒錯，但記得觀察一下週邊的人啦！

2.先吃香菇～我愛香菇頭

選擇香菇的你是屬於個性古怪類，你的個性非常的獨特！而且非常有個性～這些很是優點沒錯，但請不要獨特過頭了，也不會太過於活在自己的空間裡！

3.先吃暖嫩豆腐～好嫩

選擇豆腐的你個性很謹慎很認真，而且蠻為別人著想的，算是照顧類型的人，身旁的朋友都會很依賴你，但是要注意你有時認真過頭了！

4.吃QQ蒟蒻～超口感

選擇蒟蒻的你，個性比較沉穩穩重，而且在團體你比較屬於教育人類型的大哥哥／姊姊，通常也會是朋友的訴苦對象！

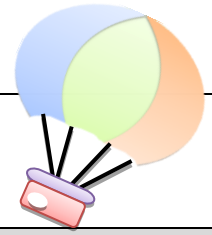
5.我養生先吃菜

選擇吃菜的你通常都蠻聰明的，而且很注重健康，但你不喜歡出風頭，總是在後面慢慢的做事，你擁有一顆善良的心，朋友也很依賴你！

《資料來源：<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=39379>》

第四週 中華民國自 106 年 03 月 06 日
至 106 年 03 月 12 日

輔導股長：



勵志小語：「不同的心態，就能看見不同的事物。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉數愈
多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

每個人都與生俱來影響他人的能力，而零負評女神林依晨用「這個」溫暖了他人



零負評女神林依晨，無論是她螢光幕上的美好形象，或者私底下清新知性的一面，都是所有觀眾眼中最值得效法的榜樣。來看她所說的「愛」處事之道。

愛，是與生俱來的能力

愛真的就是這麼的簡單，一出生每個人都擁有愛人與被愛的能力，不用被人賦予，而是自然而然的存在。

愛，是每個人具有的溫度與權利

在我們成長的這片土地上，其實「愛」是絕對不缺少的，可是在某些人身上，他們的愛非常的缺少，因為他們缺少被人用愛對待、理解、接受。

愛，是不分高低應公平相待

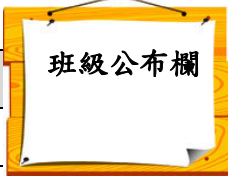

每個人都擁有愛人和被愛的權利，我們的生活本都應該不虞匱乏愛的給予和擁有，只要我們用心，然後將心比心，先從自己做起，總會有一天，所有人都能擁有所當然的愛，不用去爭取，不用去祈求，因為愛會成為我們的呼吸，如此稀鬆平常，不會有歧視，不會有自私，而是以愛待之。

愛，是不該被奪取

在這個社會有的時候我們擁有了太多，卻不懂得用相同的幸福和幸運，回饋給更需要的人，甚至還去剝奪其他人所該擁有的。但其實這些剝奪他人「愛」的人，他們可能忘了，他們是在「愛」中成長，在祝福當中擁有「被愛」的能力。

在成長的過程中，不應該忘記，身邊有許多愛我們的人，也有許多人需要我們的「愛」愛是與生俱來的能力，適時的用「愛」的溫度影響他人！

《資料來源：<http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=59220>》

<p>第五週 中華民國自 106 年 03 月 13 日 至 106 年 03 月 19 日</p>	<p>輔導股長：</p>	
<p>勵志小語：「無時無刻去尋找、保持、享受好心情。」</p>		
 <p>班級公布欄</p>	<p>★本週班級事紀：</p>	
<p>★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：</p>		
<p>★輔導教師的話：</p>		
<p>請導師根據本週班上實際狀況勾選， 以提供輔導室作為參考☺ (1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉 數愈多表示該項目表現愈好！) 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺</p>		
<p>輔導主任簽章：</p>	<p>輔導教師簽章：</p>	<p>導師簽章：</p>

世界上的七個奇蹟

有一組學生在課堂上被問到，列出他們心裡認為「現今世界上的七個奇蹟」。大部分學生的答案是：

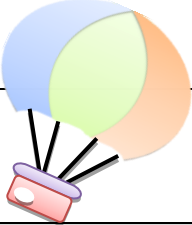
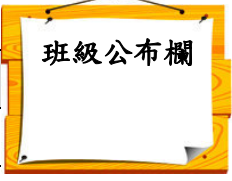
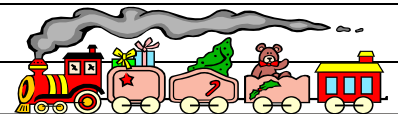
1. 埃及的金字塔
2. 印度的泰姬陵
3. 美國的大峽谷
4. 巴拿馬運河
5. 美國的帝國大廈
6. 羅馬的聖彼得大教堂
7. 中國的萬里長城

當老師在收學生的答案時，其中有一個小女生遲遲無法寫完。老師就問問這個她說，如果她有什麼問題而寫不完的話，老師可以給她一點協助。這個小女孩說「是的老師，我有個小小的問題，我腦海裡有好多世界上發生的奇蹟，但是，我沒有辦法決定該選哪七個才好」。老師說：「沒關係，請你告訴我們，你想到了什麼，我們來幫幫你的忙！」小女生猶豫了一下，她說：「我覺得，世界上的七個奇蹟是：

1. 我們能看見世界上美好的事物
2. 我們可以聽的到蟲鳴鳥叫和快樂的歌聲
3. 我們能觸摸新奇有趣的東西
4. 我們能品嚐美味的食物
5. 我們可以感覺到親友的關懷
6. 我們可以隨心所欲的大笑
7. 我們能愛人與被愛

小女生說完後，整的教室突然間安靜了下來。因為，在我們的生命中，人們常常忽略了「**最簡單而最平凡的**」才是我們生命中的奇蹟啊。

◀資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews/enews241-270/enews261.html>▶

第六週 中華民國自 106 年 03 月 20 日 至 106 年 03 月 26 日		輔導股長：	
勵志小語：「人生有時候需要勇敢一下。」			
	★本週班級事紀：		
	(Blank space for class events)		
	(Blank space for class events)		
	(Blank space for class events)		
	(Blank space for class events)		
★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：			
(Blank space for class needs)			
(Blank space for class needs)			
(Blank space for class needs)			
(Blank space for class needs)			
			
★輔導教師的話：		請導師根據本週班上實際狀況勾選， 以提供輔導室作為參考☺ (1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉 數愈多表示該項目表現愈好！) 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺	
輔導主任簽章：		輔導教師簽章：	導師簽章：
(Blank space for principal signature)		(Blank space for teacher signature)	(Blank space for counselor signature)

我怎樣才能交到朋友？社交技巧好用三招

- 我都沒朋友
- 我常感到孤單
- 不知道跟同學聊什麼
- 他們講話我都插不進去
- 同學應該對我講的沒興趣
- 我的個性比較內向、害羞
- 接觸人的時候我會緊張
- 我怕被拒絕、超怕尷尬

你是不是曾經也有類似的心情？想交朋友卻又不知該怎麼做，鬱悶地好難受，甚至覺得自己好沒用，沒關係，先不要喪氣，這是可以改變的。你可能和許多人一樣，屬於成長過程中還沒熟悉「社交技巧」的一群。也就是說，只要你現在開始練習社交技巧，經過幾個月的時間，將會發覺多了幾個朋友，生活變快樂了。

第一招：多出現，給別人熟悉感以及好的印象。

以善意的方式出現，是拓展人際關係的第一步。在學校多跟同學打招呼，给对方一個微笑。網路上，給他人回應或按讚。只要幾次，對方就會對你有好感囉，接下來若你找對方聊幾句，他通常會給你好的回應。但要注意做得自然，不要太頻繁，否則也會有反效果。同樣的，若是人家對你釋出善意呢？那表示友誼來了，要把握這個機會，只要給對方報以微笑及簡單的回應即可，不要因為不知道怎麼做而完全沒回應。若可以，調整低調的個性，不要對他人對你的關注感到緊張。

第二招：嘗試認識不同類型的朋友。開放會給自己帶來好人緣。

有時候我們會認為自己不可能交某些類型的朋友，例如異性，或例如和自己個性不同的朋友。但如果你接納不同類型的朋友，你會顯得更有人緣，更容易交到最想交的朋友。另外，有沒有發現每個人有不同的管道交朋友，例如：學校、補習班、社團、活動、打工、網路。有時候你在學校交友沒進展，卻在其他管道交到你的好麻吉。

第三招：找到共同話題。記住別人的興趣，分享自己的生活。

有了認識朋友的機會，但不知能談什麼，是很多人的困難。要讓雙方談得愉快，就是要讓話題產生共鳴，所以談論的內容可以是：學校的環境、老師或同學的趣聞、課業內容、未來升學；還包括流行話題、網路社群、遊戲嗜好；以及朋友相處、感情世界、家庭關係等等。當然，若發現對方有特別想聊的話題，就是傾聽、提問、正向回應他，讓自己成為一個有耐心、善於關懷的朋友。反過來，自己也要有能和朋友分享的話題，所以平常就要增廣見聞、培養興趣，樂於和朋友分享生活點滴。

<溫馨提醒>

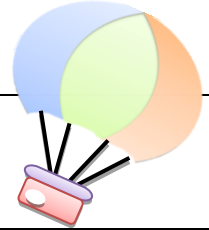
這「社交技巧好用三招」效果要好，必須配合一份欣賞自己與他人的態度。還有一點也相當重要：方法雖好，仍要真正去做才有用。



«資料來源：http://young.hpa.gov.tw/ymvc/Theme_Detail.aspx?cid=00015&tid=198»

第七週 中華民國自 106 年 03 月 27 日
至 106 年 04 月 02 日

輔導股長：



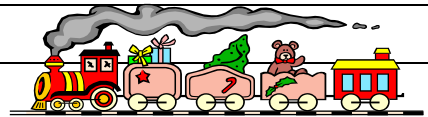
勵志小語：「難過的抹去吧，不久後回頭看它只是一段記憶罷了。」



班級公布欄

★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

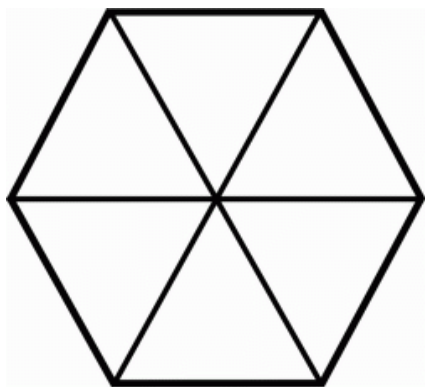
誰對誰錯？

有一位老爺爺過 90 大壽生日，一大群來為壽星祝壽的人都稱讚老爺爺身體十分硬朗、紅光滿面、精神抖擻，一點都不像 90 歲的人。其中就有人問老爺爺長壽的祕訣是什麼？「好吧，我告訴你們我的秘密！」

老爺爺當眾神祕且得意地說道：「65 年前我結婚的時候，我和太太就在新婚之夜時約法三章，今後只要我們吵架，一旦證明誰理虧，誰就要出去院子散步。」

「這 65 年來，每次吵架，都是我到院子裡，或街道上散步。」這個故事告訴了我們什麼？

人際溝通專家發現，激烈的人際衝突常發生在「對」與「錯」的爭執上「我們之間只會有一個對」是許多人深信不疑的信條，當衝突發生時，「輸贏」變得比「解決問題」還重要。請各位仔細地看一看下一張圖



你看到了什麼？

六角形，中間三條直線交叉？

六個三角形？

六個平行四邊形？

六個菱形？

六個梯形？

誰對？誰錯？都對但也都錯！

一樣米養百樣人，一件事有千百種觀點，一個物體有無數個面

《資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews/enews1-30/enews24.html>》

第八週 中華民國自 106 年 04 月 03 日
至 106 年 04 月 09 日

輔導股長：



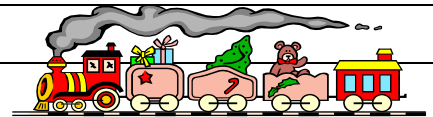
勵志小語：「不要為了看別人，走錯了自己腳下的路。」



班級公布欄

★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

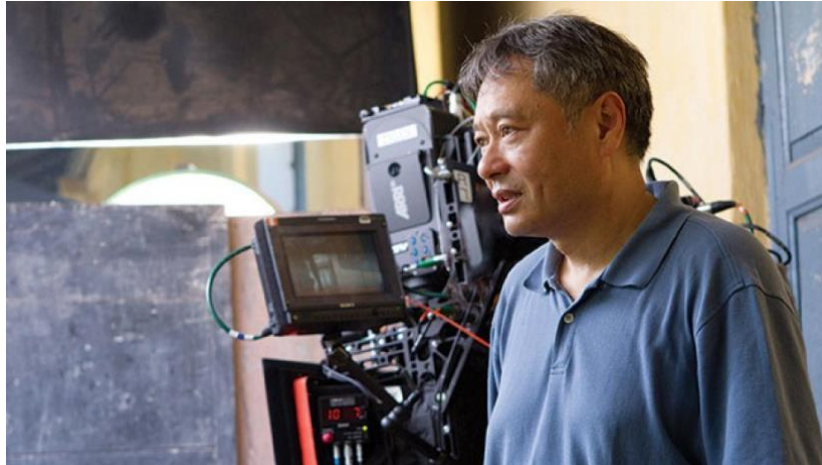
請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

拿著劇本，每天跑 2 家公司，換來盡是白眼和拒絕，
而李安能躍升奧斯卡金獎導演，關鍵竟是「脆弱」？



國際知名導演李安繼《少年 Pi 的奇幻漂流》在全球造成轟動，奪下多項奧斯卡獎之後又以《比利·林恩的中場戰事》搶先走在電影科技的高峰雖然他每一部作品總是相隔數年卻每每造成話題，令人驚豔。那麼，如果把李安的人生也拍成一部電影，片名又該叫做什麼呢？正是因為多年的「蹲低」讓李安不受功名利祿的誘惑猶如隱世高僧一般，在電影中流露出他的「溫情」。

曾拿著劇本，每天跑 2 家公司換來盡是別人的白眼與拒絕。李安導演曾經窮困、曾經潦倒，更曾在家當起家庭主夫，時間倒回到 1983 年，那時李安才剛從電影學院畢業，就算他的經紀人認為他前途無量，可是就是找不到片子拍。曾經拿著一個劇本，二個星期跑了 30 多家公司，一次一次面對別人的白眼與拒絕。

失業長達 6 年，李安差點放棄「電影夢」老婆一句溫馨的話讓他重新振作！經歷了漫長而無望的等待，6 年來，一家三口的生計全靠老婆支撐，這樣的生活對一個男人來說，是很傷自尊心的，於是他決定面對現實，心酸地報了一門電腦課，而他老婆卻無意間發現他的課表，在某天出門上班前，突然對他說：「安，要記得你心裡夢想！」李安的心中像起了一陣風，他因此重新振作，找回那個差點被庸碌生活給埋沒的電影夢。後來，他的劇本得到基金會的贊助，他開始自己拿起了攝影機，一步一步地在電影圈嶄露頭角。他的妻子回憶起這段故事說：「學電腦的人，不差你李安一個！你的專長就是拍電影。」從低微到聲名大噪，李安不曾停下他一路追求電影夢的腳步。

那些不明白、不滿足、不將就 讓他總是為自己找各種「難題」。因為那份追逐夢想的「真誠」讓李安對外在所有人事物，始終抱持無窮盡的好奇心。那些不明白、不滿足與不將就，讓李安不停地拍攝各種類型的電影。因為現實世界裡沒有好答案，只有好問題，所以他總是給自己找不同的難題。很多影評人喜歡分析李安，但事實上，李安是個很難被「分類」的導演，從《推手》、《喜宴》、《色戒》的華人社會題材；或是《綠巨人浩克》、《斷背山》等充滿歐美文化的作品，到選擇《少年 PI 的奇幻漂流》，又跨界處理東方印度的宗教議題。李安自己則認為，他算是無招勝有招吧「我只是被題材用了，燃燒自己給別人看。」，大家看到的李安，都是風光的一面，他卻說：「真誠面對自己，才有動人作品。」

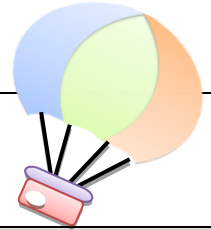
李安從小就非常脆弱、愛哭但靠著「脆弱」電影卻格外動人。李安從小是個非常瘦弱的人容易害怕、容易哭的人從小碰到什麼事情都要哭一次，看的電影如果是哭戲，他可以哭到全戲院都笑他：「你看，那個小朋友哭得好好玩！」但就是李安有一個脆弱的心，所以很能同情別人的脆弱，而戲劇是檢驗人性的一種藝術。李安認為，強的東西不太容易動人，反而是脆弱，大家就會替你著急幫你演戲，而這時是最動人的！「與其說我的成功是從脆弱開始，不如說我很勇敢面對我的脆弱！」李安從不在乎把它拿出來，也因為從事藝術的他有這種真誠，他的電影才會動人！

李安突破 60 歲的困惑不放棄學習，勇於開拓第二人生。現在的李安不管走到哪，離不開這樣的介紹：得過 3 個奧斯卡獎、2 個威尼斯影展、2 個柏林影展、5 個金球獎、5 個金馬獎的國際大導演。但不管拿了多少獎、獲得多少掌聲，他還是跟大家一樣，會老。已經 62 歲的他，卻沒有選擇退休，反而走在全世界導演的前面，以 3D、4K 高解析度，每秒 120 格的高幀率(傳統電影為每秒 24 格)創下影史上前所未有的創舉。而李安是這樣介紹自己的：「我希望我永遠是電影系的學生，世界就是我的學校，有時候盛名之累，也很難假裝做學生的樣子，我的樣子也不像學生了，一個人到老年的時候，還要學習怎樣當老人，學習是沒有止境的，電影對我來說，就是個學習。我每次做的時候，都有學到一些東西對我來講就是一個很大的滿足！」

《資料來源：<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=67128>》

第九週 中華民國自 106 年 04 月 10 日
至 106 年 04 月 16 日

輔導股長：

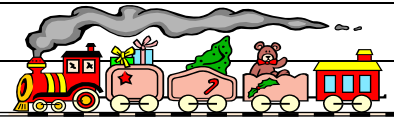


勵志小語：「要習慣於改變自己，只有你變了，你的世界才會跟著變。」

班級公布欄

★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

一支鉛筆與橡皮擦的故事/你只看表面嗎？

鉛筆：「我很抱歉。」

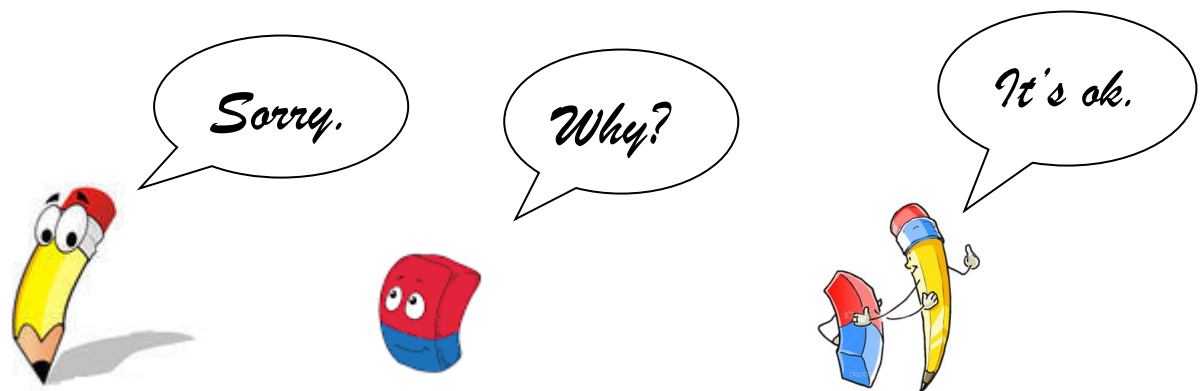
橡皮擦：「什麼事？你沒做錯任何事啊。」

鉛筆：「我很抱歉，因為我的緣故，你受到傷害，只要我出錯，你永遠在那裡為我將錯誤刪除。但當你讓我的錯誤消失的時候，您都會失去了自己的一部分，你每次都會變得越來越小。」

橡皮擦：「那倒是真的。不過我並不真的在意。你知不知道，我就是因為這個目的而存在。只要你做錯了事，我就幫你解決，我知道將來有一天我會消失，而你就會換一個新的我繼續使用，其實我很高興能做這件工作。因此，請停止為我擔憂。我不喜歡看到你傷心的樣子。」

我發現，這支鉛筆和橡皮擦之間的對話，很鼓舞人心。父母就像橡皮擦，而他們的孩子們就像鉛筆。父母永遠都在那裡，為他們的孩子清除錯誤。一路走來，有時他們會受傷，變成更小、更舊，最後終將停止這件工作而離開他們的孩子。雖然他們的孩子們終將找新的橡皮擦（配偶），但是父母仍然對他們曾經為他們的孩子做的所有事情感到高興，並且總是不喜歡看見他們寶貝的人擔心或是悲傷。

在我的一生中，我曾經是鉛筆。我的痛苦就是看到橡皮擦（就是我的父母）每一天都變得越來越小。因為我知道總有一天，我所能夠剩下的，也只有像橡皮擦一樣逐漸變小的感覺，以及在我記憶中曾經擁有的一切。



《資料來源：<http://ibook.idv.tw/eneews/eneews871-900/eneews871.html>》

你只看表面嗎？



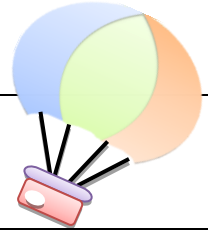
真是看起來毫無說服力的辯解
然而事實上，十分鐘前...



《資料來源：<http://ibook.idv.tw/enevs/enevs991-1020/enevs1009.html>》

第十週 中華民國自 106 年 04 月 17 日
至 106 年 04 月 23 日

輔導股長：

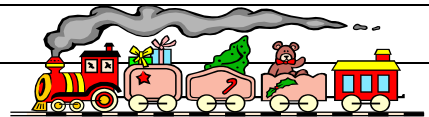


勵志小語：「最美的事不是留住時光，而是留住美好的回憶。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

阿德勒的勇氣學：船到橋頭自然直的想法、太多的「樂觀」態度，遲早會「害死你」！

阿德勒對朋友說過下面這則小故事。兩隻青蛙在一壺牛奶的壺口，跳來跳去玩著。因為玩得太入迷，兩隻青蛙一起掉進了壺裡。

1 號青蛙，一開始掙扎，之後放棄就溺死了！

其中一隻青蛙，剛開始還趴噠趴噠踢著腿，沒一會兒，便覺得不行而放棄了。牠嗶嗶地叫著，什麼也不做，最後就溺死了。

2 號青蛙覺得自己還能做些什麼，於是它保命了！

另一隻青蛙同樣掉進壺裡，雖然不知該怎麼辦，就只想著應做些什麼，牠認為眼前可以做的就是踢動自己的腿，於是牠踢著腿拚命游泳。結果沒想到，腳下有東西凝固了，原來是牛奶變成了奶油。於是，青蛙站在上面，往外跳出去，保住了一條命。

1 號青蛙欠缺面對狀況的勇氣

前面的第一隻青蛙是悲觀主義者。因為「什麼都做不了」就放棄的悲觀主義者，欠缺面對狀況的勇氣(《自卑與生活》)，於是什麼也不做。

2 號青蛙突破現況，才能保住一條命！

至於後面的那隻青蛙，則不是因為「什麼都做不了」便立刻放棄的悲觀主義者。樂觀主義者會看清眼前的現實，以自己置身的現狀為出發點。如實地看待現狀，不求自己的方便，擅加定義(屬性化)。只做自己在現實狀況中能做的事。至少，就結果而論，這隻青蛙保住了一條命。相較於悲觀主義的青蛙，認為無能為力而放棄，這隻青蛙在掉入牛奶壺的狀況下仍然盡力去做。

樂觀主義，值得推崇

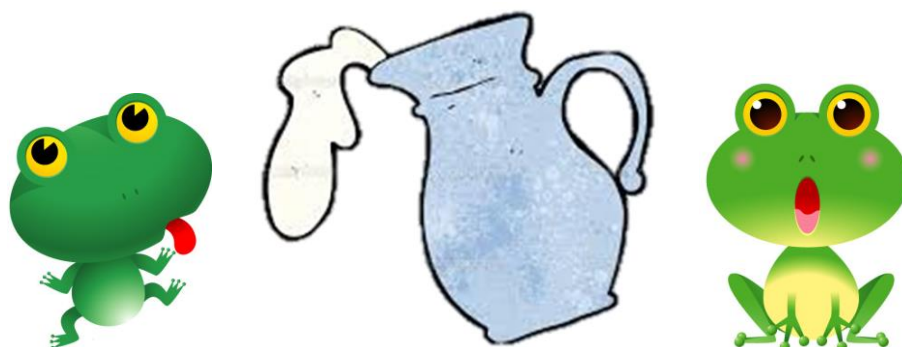
阿德勒主張，必須向孩子們鼓吹這樣的樂觀主義。如果掉進湖裡的青蛙是樂天主義者，應該會覺得「沒關係，船到橋頭自然直」，而什麼也不做。樂天主義者不論發生了什麼事都認為沒關係、不會有糟糕的事。不論發生了什麼事，都說船到橋頭「自然」直而無所作為，甚至希望可以憑藉超自然的力量來脫離困境。可是就算繼續等下去，也不會有任何事發生。船到橋頭到底會不會直，沒有人知道。

但對任何事情，都很樂觀，就變成悲觀了！

乍看之下這好像很樂天，實際上卻並非如此。阿德勒說，如果有人在一切狀況下都很樂天，這個人毫無疑問是個悲觀主義者。感覺一切似乎是早已有定論，不過是想讓自己看起來像個樂天的人罷了。

別覺得世界充滿希望，但也別用悲觀想法看世界

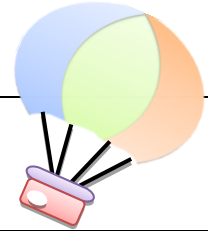
阿德勒認為，應避免將世界說得好像充滿著希望；反之，也不以悲觀的論點來描述這個世界。因為前者的樂天主義與後者的悲觀主義，都會因而助長。



《資料來源：<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=61621>》

第十一週 中華民國自 106 年 04 月 24 日
至 106 年 04 月 30 日

輔導股長：

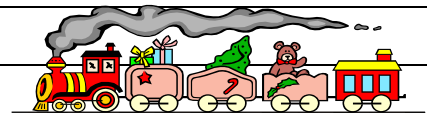


勵志小語：「做自己喜歡的事是自由；喜歡自己做的事是幸福。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

華特迪士尼，開公司 2 度倒閉，他只能靠 40 元勇闖好萊塢，只因相信：「如果有夢想，就做不到！」



華特迪士尼，出生於 1901 年，從小喜歡畫畫，但他的才華，在當時卻不被欣賞，開的兩間公司都倒閉。終於，他抓到機會，往好萊塢發展，正當一切慢慢步上軌道，他竟遭人設計，失去自己筆下最受歡迎的角色！但這些都沒擊倒他，只因為他有一個更大的夢想。

父親傷寒、兄弟離家出走，童年生活辛苦，卻仍喜歡畫畫。

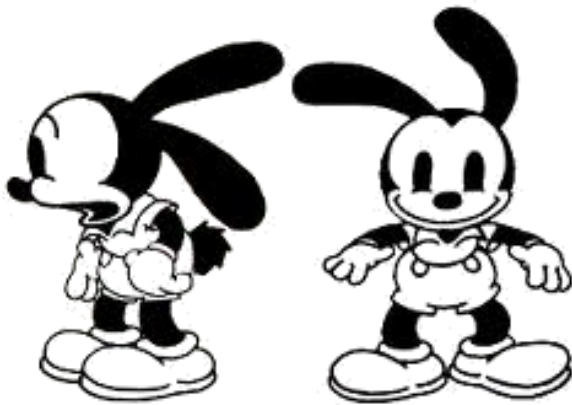
華特迪士尼，從小生活在農場，直到他 9 歲那年，爸爸因為生病，無法在農場工作，只好賣掉農場，搬到城市。而兩個哥哥，卻在這時離家出走，他只好在城裡，幫人送報，他對念書沒什麼興趣，常常在書上畫畫、創作。

被認定畫畫能力不佳被開除，自己開公司也慘遭倒閉命運...

華特迪士尼長大後，因為三哥介紹，到廣告公司當畫家沒想到，公司卻說他「做畫能力不佳」，決定開除他。他被開除之後，還是想做美術相關工作，所以，自己成立一間美術公司，但這間公司因為沒客戶，不到一個月就倒閉。

經營新公司，因成本過高倒閉，用僅剩的 40 元，勇闖好萊塢！

就算在短時間失敗 2 次，華特迪士尼還是對「畫畫」抱著熱情。他看中了最新的動畫技術，又成立了一間公司，這次公司的評價很不錯，但因為成本過高，公司又倒閉了。他只好帶著他未完成的動畫，還有剩下的 40 塊，往好萊塢，找合作商幫忙！



(迪士尼當時作品)

他的作品，好不容易受歡迎 但版權竟被廠商給騙走

一開始，他不斷拜訪電影工作室，但都遭到當面回絕。華特迪士尼只好在車庫，開始他的動畫事業。經過了五年磨練，好不容易做出一點成績，沒想到談合作的廠商卻說，已經買通製作團隊，若不降低版稅，廠商還是可以生產他的作品。

米老鼠誕生，創造全世界第一部有聲電影

他馬上決定，創作一個只屬於自己的作品，於是米奇，就這樣誕生了！除此之外，他結合了配音技術，創造了世界上，第一部有聲動畫！米奇，從此變成家喻戶曉的人物，而華特迪士尼，也開始有足夠的資金支持他完成夢想了！

追求夢想，不因成功停止，動畫白雪公主，獲得奧斯卡獎！

他沒有因為一時的 success，放慢他對夢想的追求。米老鼠大受歡迎之後，他卻又抵押了他的動畫片廠，只為了拍一部動畫電影，當時的人，都等著看笑話... 那部片，叫「白雪公主」，得到了奧斯卡獎，在 80 年後的今天，還是廣為人知！

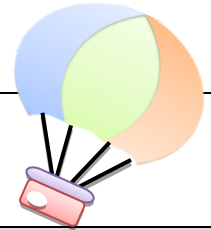
他曾說過：「如果你有夢想，你就能做得到」

這也是他一路走來所並持的信念，從畫畫到電影，甚至還有大家熟知的迪士尼樂園，這些被當狂想的夢想，都是因為他驚人的實踐力，才能達成的。

《資料來源：<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=51449>》

第十二週中華民國自 106 年 05 月 01 日
至 106 年 05 月 07 日

輔導股長：



勵志小語：「不必為了改變而改變；真心的人愛你，是因為你就是你。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

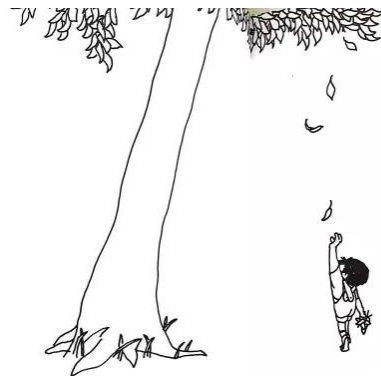
輔導教師簽章：

導師簽章：

男孩與大樹的故事！看完這故事後心一直都酸酸的。

很久很久以前，有一棵又高又大的樹

一位小男孩，天天到樹下來，他爬上去摘果子吃，在樹蔭下睡覺。他愛大樹，大樹也愛和他一起玩耍。後來，小男孩長大了，不再天天來玩耍。一天他又來到樹下，很傷心的樣子。

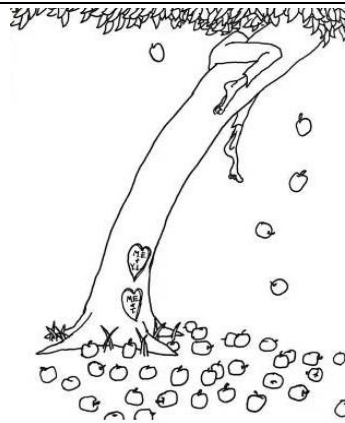


大樹要和他一起玩

男孩說：「不行，我不小了，不能再和你玩，我要玩具，可是沒錢買。」

大樹說：「很遺憾，我也沒錢，不過，把我所有的果子摘下來賣掉，你不就有錢了？」

男孩十分激動，他摘下所有的果子，高高興興地走了。然後，男孩好久都沒有來。大樹很傷心。



你可以把我的樹枝統統砍下來，拿去搭房子

有一天，男孩終於來了，大樹興奮地邀他一起玩。

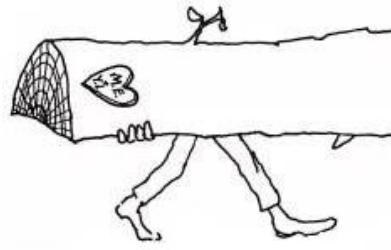
男孩說：「不行，我沒有時間，我要替家裡幹活呢，我們需要一幢房子，你能幫忙嗎？我沒有房子。」

大樹說：「你可以把我的樹枝統統砍下來，拿去搭房子。」於是男孩砍下所有的樹枝，高高興興地運走去蓋房子。看到男孩高興大樹好快樂。從此，男孩又不來了。大樹再次陷入孤單和悲傷之中。一年夏天，男孩回來了，大樹太快樂了：「來呀！孩子，來和我玩呀。」



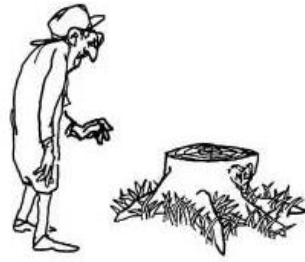
把我的樹幹砍去，拿去做船吧

男孩卻說：「我心情不好，一天天老了，我要揚帆出海，輕鬆一下，你能給我一艘船嗎？」
大樹說：「把我的樹幹砍去，拿去做船吧！」
於是男孩砍下了她的樹幹，造了條船，然後駕船走了，很久都沒有回來。大樹好快樂但不是真的。



孩子，我已經沒有東西可以給你了

許多年過去，男孩終於回來，
大樹說：「對不起，孩子，我已經沒有東西可以給你了，我的果子沒了。」
男孩說：「我的牙都掉了，吃不了蘋果了。」
大樹又說：「我再沒有樹幹，讓你爬上來了。」
男孩說：「我太老了，爬不動了。」
「我再也沒有什麼給得出手了，只剩下枯死下去的老根。」樹流著淚說。
男孩說：「這麼多年過去了，現在我感到累了，什麼也不想要，只要一個休息的地方。」「好啊！老根是最適合坐下來休息的，來啊，坐下來和我一起休息吧！」男孩坐下來，大樹高興得流下了眼淚。



這就是我們每個人的故事，這棵樹就是我們的父母

小時候，我們喜歡和爸爸媽媽玩，長大後，我們就離開他們，只在需要什麼東西或者遇到麻煩的時候，才回到他們身邊。無論如何，父母永遠都在那兒，傾其所有使你快樂。你可能認為這個男孩對樹很殘酷，但這就是我們每個人對待父母的方式。人生確實如此，請朋友們珍惜與父母在一起的時間!因為：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待！」

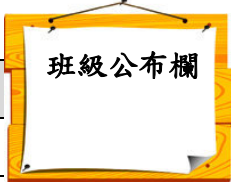
《資料來源：<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=36139>》

第十三週 中華民國自 106 年 05 月 08 日
至 106 年 05 月 14 日

輔導股長：



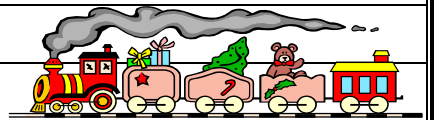
勵志小語：「無論世界是否待你溫柔，請保持你的善良。」



班級公布欄

★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

已經有多久沒陪著媽媽，好好地坐下來吃頓飯了呢？ 別等到來不及了才開始醒悟！

從小到大，媽媽一路辛苦的養大孩子，但時光飛逝，當孩子長大了，卻無法常常陪在媽媽身邊，有的時候忙到過年過節，也不一定會出現，母親只能一次又一次的打電話問著要不要一起吃飯，其實母親最希望的是什麼？

母親從小陪伴著孩子，全心全力細心照料。

以前看過一個影片，是泰國出產的溫馨廣告，故事是再說，一個單親家庭之中，一位母親獨自扶養著孩子長大，小時候兩個人小小的守著一張桌子，圍在一起吃飯，飯桌上的菜只是簡單的炒青菜配著一兩樣菜，但生長期的孩子照樣可以吃著一碗一碗的白飯，配著菜吃得不亦樂乎，而母親也開心的為孩子盛飯。

雖然孩子長大的很快，但依然是媽媽眼中的那個小寶貝！

影片鏡頭一轉，時光飛逝之下，孩子已經從讀小學的小男生一路成長變成大人，而那小小飯桌依然在那邊，只是吃飯的身影，剩下母親一個人自己坐著吃飯。原來孩子已經長大了，進入了社會，在職場上經歷了許多的苦難，也因為工作上的繁忙，而無法常常回家陪媽媽。

孩子長大了，陪著媽媽的時間越來越少。

母親的身影一直在那邊，一日復一日，終於日子又來到一年一度的過年團圓飯晚上就如同以往，兒子又留在辦公室裏面加班，又如同以往，媽媽打了一通電話詢問兒子要不要回家吃飯，在工作忙得焦頭爛額時，兒子又一次地回絕了母親。

媽媽獨自一人過年的身影，觸動了兒子心中的礁石！

想一想是第幾年了，每次經過那小小的一張桌子，卻再也沒有跟媽媽好好地坐下來吃頓飯，想到母親獨自坐在小桌子面前，無神的獨自一人吃著飯，兒子不禁心一緊收拾起了物品，踏上返家的路。

媽媽心中幸福的笑容，來自於兒女的真心陪伴！

畫面一轉，在桌前獨自吃著飯的媽媽，手上裝著一碗白飯，但就是沒有動力吃下去那一口，這時候聽到外邊一聲：「媽！」一抬頭看到兒子站在門邊，臉上終於再次地露出了笑容，趕緊起身幫孩子又再次添起了那一碗一碗高高的白飯！她，看著兒子滿足地吃著飯，她，嘴角也終於露出了那幸福的微笑。她，是媽媽。

每個人都有爸爸、媽媽，而你也是他們最重要的寶貝！

每個人都有媽媽或爸爸，其實媽媽最希望的不外乎就是你坐下來，陪她好好的吃一頓飯，好好地陪她聊個天。不過往往孩子長大之後，能陪在爸媽身邊的時間也越來越少，而父母的叮嚀在耳裡也會越變越不重要。

長大後也漸漸越來越少時間，能夠好好的陪爸媽！

你，多久沒有跟母親一起坐下來吃一頓飯了呢？母親對孩子的愛是不求回報的付出，所以有句話常說「母愛大如天」，母親在孩子遇到困難或是危險時，總是會馬上趕來保護孩子，動物裡面也常看到母親為了保護孩子，甚至願意犧牲自己的性命！

要適時地對父母，表露出心理的感情！

而你，又有多久沒有好好陪爸媽一下了？往後，若是有時間，就算是再小的事情，也要適時多多的向媽媽，表達出自己的愛，自己的感情！

每個母親不外乎就是想要孩子陪著她好好的吃一頓飯，但光陰似箭，能把握的時間只會一直流逝，有的時候等到你一回過神，母親父親又變老了許多，所以要好好把握相處的時間，多陪爸媽聊天，吃一頓飯吧！

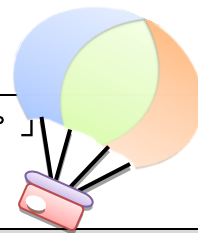
有時間請好好地陪伴父母，媽媽也就是希望你可以陪她吃一頓飯，別等到來不及了才醒悟！



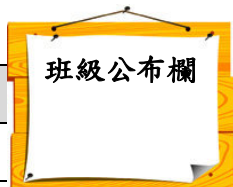
《資料來源：<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=62045>》

第十四週 中華民國自 106 年 05 月 15 日
至 106 年 05 月 21 日

輔導股長：



勵志小語：「生活的真諦在於寬恕，原諒那些值得的人，忘記那些不值得的人。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

從打瞌睡姿勢測出你真正的個性和內心人格！

你知道你打瞌睡的姿勢是什麼嗎？快來看一下你的心理測驗結果吧！



心理測驗結果：【雙手交叉型】

最具有領袖氣質

自我要求極高

勇敢向前

充滿自信

心理測驗結果：【遮雨型】

有點自戀

堅持自我

崇尚自由

頗具魅力

心理測驗結果：【托下巴型】

托下巴型

幽默容易親近

看得很開

單純自然

善於理解

心理測驗結果：【自我世界型】

個性單純

很討人喜愛

責任感強

自我要求極高

心理測驗結果：【禱告型】

考慮未來

時時知足

極有智慧

做事穩重

心理測驗結果：【手肘撐臉型】

謹慎保守

理性分析

不怕艱苦

容易親近

心理測驗結果：【趴睡型】

忠於自己的步調

待人誠懇

事業心強

崇尚自由

心理測驗結果：【燃燒殆盡型】

為人爽快

熱血份子

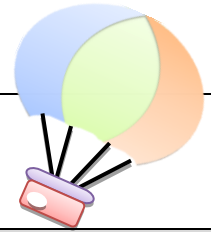
個性活潑

可以依賴的

◀資料來源：<https://www.pairs.tw/shindan/211/>▶

第十五週 中華民國自 106 年 05 月 22 日
至 106 年 05 月 28 日

輔導股長：

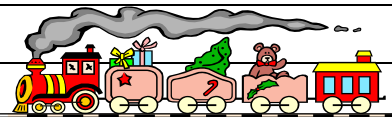


勵志小語：「愁眉苦臉也過一天，眉開眼笑也過一天。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請**導師**根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

Kobe 解釋：自己把球衣背號換成 24 號的原因，看完你會發現，他的成功，不是偶然！



Kobe 進入 NBA 後就一直穿著 8 號球衣，直到 2005 年 6 月賽季結束之後，才改為 24 號。

Kobe 為何會選擇更換背號？有許多人說他是為了揮別過去跟俠客歐尼爾一起奮戰的時代，希望讓更專注在他現在的表現上。直到 2013 年，他親自解釋後，大家才恍然大悟。

24 號代表 24 小時，代表 Kobe 分分秒秒認真投入！

Kobe 解釋換 24 號的原因：「24 號的意義就是 24 小時。」他說「我希望把自己的所有精力都投入到籃球當中，這就是我選擇 24 號的原因。如果不能全身心認真投入，我就不是 Kobe，24 是我的最佳詮釋。」

Kobe 最驕傲的是自己沒有逃避低潮的日子！

Kobe 也曾說：「我驕傲的不是那些曾經的冠軍獎杯，而是我沒有逃避...那些低潮的日子！」然而，大多數的人驕傲的都是那些曾經的冠軍獎杯，但卻拼命的逃避現在低潮的日子！

Kobe 說：自己知道洛杉磯每天凌晨 4 點的樣子

曾經有記者問 Kobe：「你成功的秘訣是什麼？」Kobe 反問：「你知道洛杉磯凌晨四點的樣子嗎？」記者搖搖頭。

因為那時他已經開始一天的訓練！

Kobe 接著說：「我知道洛杉磯每天凌晨四點的樣子。因為那時我開始一天的訓練了」，最後，分享一段 Kobe 曾說過的話，他說：「當我退役的時候，我希望回頭看我走過的路，每一天，我都付出了我的全部！」

《資料來源：<http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=55206>》

第十六週 中華民國自 106 年 05 月 29 日
至 106 年 06 月 04 日

輔導股長：

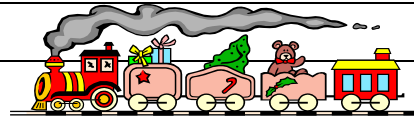


勵志小語：「人生不如意往往多過於順利，但你能做到的就是盡力。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

我也想當萬人迷？—從心打造好人氣

「剛升上高一，我希望能夠在高中的時候交到一輩子的好朋友，可是開學一個禮拜都沒有人跟我講話，有些人形成小圈圈了，我好猶豫要不要加入，萬一不加入我會落單嗎？」「一下子升上高三了，突然發現自己高一、高二的時候好像錯過交朋友的時機，現在班上都沒有甚麼同學要跟我講話，同學都不理我，是不是都討厭我呢？我覺得我在功課及人際關係的能力表現都落後其他同學，是不是來不及了呢？」

在青少年時期，朋友是非常重要的的一件事情，大家可能會發現和爸爸、媽媽的距離逐漸增加，有許多事比較喜歡跟同學們一起討論，加上學校課業壓力其實不小，朋友的陪伴能夠幫助青少年度過煩悶的苦讀歲月。這就是心理學所謂的同儕依附，從兒童時期的親子依附，轉變成青少年時期的同儕依附，藉由與同儕維持正向的情感交流，尋求同儕的支持與肯定，強化心中的安全感，也發展出青少年的獨立自主。

但也可能由於對朋友情感的過度認同，或過度在乎朋友的意見，會發現有時被自己的心結卡住了，而和同學產生誤會，造成相處上的困難。以下分享幾個發展友誼的方法：

一、轉換負面想像

在臨床工作當中，常常會發現有些人本來和同學們相處得不錯，後來因為比較成績，或是缺乏自信，認為自己的表現不夠好，甚至有輸給其他同學的感覺，因此可能開始迴避和其他同學互動；或是表面和同學嘻嘻哈哈，但內心的苦惱不敢說出來，造成表裡不一的痛苦。若是這樣而失去了友誼是非常可惜的！其實有些同學擔憂的煩惱可能是大部分高中生都會有的煩惱，同學們比較冷漠不見得都是針對你。例如：高三幾乎所有的同學都會因為忙碌而繁重的考試壓力而不舒服，大家可能忙著複習和唸書，班級風氣有可能會變得比高一和高二的時候肅靜，但不代表聊天時刻比較少就表示同學不喜歡你，或是不關心你。每個人都面臨同樣的考試壓力，很難如常的表現自己。這可能和你先前對於同學態度比較冷淡的負面揣測不同，我們可嘗試換的角度思考，同理其他同學也有其本身的狀況。

二、耐心、開朗尋找相像朋友

那如果是高一的時候呢？高一剛開學對於交朋友一定既期待又害怕受傷害，從普通同學進展到知心好友的過程，是需要時間的，並不是剛開學幾天內就可以決定的，可透過相互認識、談話或參與活動而漸漸了解彼此的個性、興趣。

因此，可以多給彼此一些時間相處及觀察，不要太快下定論去評斷同學，抱持開放的心胸，以樂觀友善的態度，有禮貌地回應同學，以親切和善的方式和同學交談，以微笑歡迎同學，那麼即使不是全部的同學都接受你，但也能找到合得來的好朋友。

三、關懷取代比較

更進一步的話，如果能夠主動關心其他同學、熱心助人，會比起被動的人更有機會交到朋友。有些同學們平常花比較多的心力在注意自己的成績，就會容易疏忽其他同學的狀態和最新的時事流行，通常這樣的情況可能會使同學們對你感到無趣，或是在一起就討論分數而備感壓力。因此，功課和交朋友這兩部分的發展是需要學習平衡的，在缺乏朋友的情況下，孤軍奮戰而在念書上更覺得辛苦無助；但若有好朋友相互打氣、鼓勵，交流重要的考試資訊或筆記，則可增加學習的動力和效率！

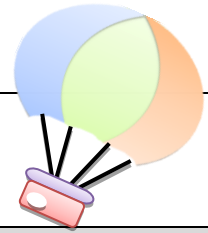
遺憾的是，有些同學因為過度在意輸贏，而傷害了友情；或自覺成績落後，丟臉、沒有面子就躲在自己的座位或在家裡不敢上學，拒絕和其他同學談話。但其實自己的成績沒有那麼不好，我們發現有一些同學願意跟你一起打球，不是大部分同學都在嘲笑你，一切糟糕的感覺是自己災難性的想像，實際上班上的同學是歡迎你的。平時我們也可以多加觀察及留意其他同學的反應，注意別人都在流行些什麼；如果因沉浸在顧慮自己的煩惱中而關上心門，拒絕和他人接觸，放棄交朋友的機會，那就得不償失了。

其實一輩子的好朋友也不只侷限在高中尋找，隨著生命的成長，我們在人生各種階段都會遇見不同的人，只要我們增加自己的信心，學習和各種不同的人相處，不過度懷疑和猜測別人，好好的對待身邊的人；無論在甚麼時候，當你願意主動付出關懷和陪伴，相信要遇到知心好友是指日可待的。

《資料來源：http://young.hpa.gov.tw/yMvc/Theme_Detail.aspx?cid=00015&tid=200》

第十七週 中華民國自 106 年 06 月 05 日
至 106 年 06 月 11 日

輔導股長：

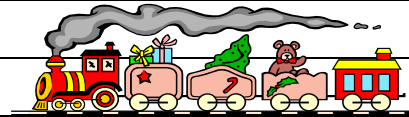


勵志小語：「別管別人對你的評價，最重要的是你自己怎麼想。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

我們的愛情過期了嗎？—淺談伴侶關係的自我期待

「我不懂為什麼交往了這麼久，你還是不能夠了解我心中想要的愛情，難道是我要求太多了嗎？難道是我的錯嗎？為什麼會這樣？」小光泛著淚光聲嘶力竭的對著男友小安訴說自己的心聲與深深地惶恐，小安則安靜地看著眼前那早已傷心欲絕的男友，用僅存的心力勉強擠出了話語「我也不知道為什麼這樣，我以為你想要的我都盡量去實現去滿足了，我只知道我很愛你，但我也很難過讓你難過成這樣。」語畢，小安也留下了兩行淚，口中不斷地重複「我很抱歉，我真的很抱歉，我從來不想讓你因為我而受傷」。

小光與小安是我認識的一對同志伴侶，在旁人眼中更是一對令人稱羨的同志伴侶。然而，在相處上小光總認為小安沒有辦法滿足自己對愛情的期盼與標準，感情好的時候，小光總會滿心歡喜地體會到男友小安對於自己的愛有多真心與認真；當感情差的時候，小光則會數落著男友小安無法達到自己對愛情的期盼。心理師在與他們倆幾次談話中得知，小光對於這段關係的掙扎，在於他知道小安是真心愛著自己的人，且正是自己心中最重要的渴望，能夠被疼愛、被珍惜，然而，每當看到小安在對生活家事的慵懶與隨興卻也令小光感到失望，認為小安並不是一個可以滿足自己對愛情期待的人，痛苦與悲傷的情緒翻騰下更讓小安難以靠近。小光逐漸意識到自己對愛情的期待或許才是真正攪亂了伴侶關係的元凶，也因此決定好好搞清楚自己對於愛情期待有哪些，學習在心裡接受伴侶小安即使拒絕自己的期待，也仍是真心愛著自己，走在成長的道路上，小光開心地學習好好保護這段難能可貴的愛情，即使有些緊張與不安，但仍擁有著雀躍的心情離開了會談室。

其實，小光與小安糾葛的同志伴侶關係在現代社會其實並不少見，究竟在談感情時我們應該抱持什麼樣的期待才能夠幫助我們好好經營一段愛情呢？我們又該如何在伴侶關係裡表達自我對愛情的期待呢？若您也一樣擁有以上的疑問，請你嘗試運用以下幾種方法來檢視自己在愛情關係中的期盼：

1. **我的愛情心願**：面對自我在愛情關係中的期待，我們常常第一個想到的即是伴侶可以為我們做些什麼，然而，其實在每個「行為要求」背後都隱藏著我們對於愛情關係的想像與期盼。邀請您準備一張白紙與一枝鉛筆，以「愛情關係應該要」或「愛情關係絕對不」直覺式造句，幫助自我找出心目中自我對於愛情關係的期盼。另外，若在書寫過程中想到對自己或伴侶的期待，也盡量一併寫下來。

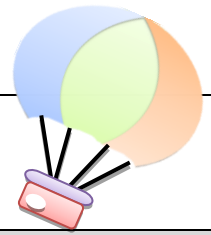
2. **願望具體化（是否合理）**：家族治療大師薩提爾女士以冰山理論來隱喻個體的內在世界，強調在關係中個體的「期待」含括三個面向，包含對自己的期待、對他人（伴侶）的期待、以及他人（伴侶）對自己的期待。因此，在每個對愛情關係期盼底下，我們都可以學習思索自己能夠為這段愛情關係做些什麼，以及伴侶可以為這段愛情關係做些什麼，如：期待伴侶是一個體貼與細心的人、期待伴侶「無時無刻」關心著自己、期待關係能夠「永遠」甜蜜與熱情等。續著上述邀請大家書寫對自己、對伴侶、對關係的期待，我們也可以找出是否過於苛求與是否合理，如前所述期許關係永遠甜蜜或許就是帶給自己過度壓力的一個期待。
3. **適時接受伴侶的限制**：面對愛情關係的期待我們總在思索著什麼才是合宜的，什麼又是過度的。然而，每個人會擁有對於愛情的期待都來自於自己內心重要的心理需求，真正去認清的是我們的內在需求並非是伴侶「總是」能夠提供的，適時學習接受伴侶對於我們愛情期待或需求的限制亦是在愛情關係中重要的課題，也適時地學習接受沒有任何一個伴侶是完美的。當然，若能夠在生活中多發掘出對方的優點更是一個增添彼此親密感的方法。
4. **適時溝通彼此對愛情與雙方的期待**：良好的人際溝通方式應盡量以「我」的方式傳達，如：我想要跟你說一個我在愛情裡的需要。而在表達自我對於愛情關係與伴侶的期待時，也最好能夠說明清楚期待對於自我的重要性，若期待被滿足時的感受會是什麼。另外最好給予伴侶思考與拒絕的彈性空間，而非強迫伴侶一定要接受自己的需要且被迫立即接受。

在愛情關係中每個人都努力地想要維持關係中的溫度，但也同時面對著自己究竟如何期盼著愛情的樣貌，以及現在的伴侶關係又有幾分相似心目中理想愛情呢？別讓自己對於愛情的期盼成為愛情關係的隱藏殺手，讓我們試著檢視自己對愛情關係的期待，以更真實、更真誠地與眼前的伴侶相處，找回愛情的溫度。

《資料來源：http://young.hpa.gov.tw/ymvc/Theme_Detail.aspx?cid=00017&tid=190》

第十八週 中華民國自 106 年 06 月 12 日
至 106 年 06 月 18 日

輔導股長：

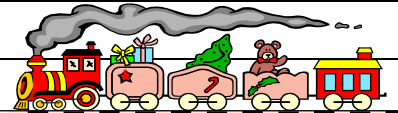


勵志小語：「所有的困難、障礙，都是再讓我們前進的動力。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

思念總在分手後—分手後的情緒照顧

小彤剛結束一段多年的交往戀情，與大學時代交往多年的男友小杰分手，再加上最近又要找工作，情緒不安，壓力大，在這種狀況下，小彤常常想起與小杰在一起的美好時光，心情複雜也不好受，不知道未來該怎麼辦。

其實小彤與小杰交往期間曾上網找別的女生談天、約會，小彤知道後覺得男友不忠誠而質疑小杰。但小杰時而脾氣不好，一生氣就會摔東西或罵小彤；也常要求小彤要減重，才會更喜歡她，如此愈吵愈兇，進而分手。



心理師的話：分手後的情緒照顧

交往多年才剛分手，不免會觸景傷情，睹物思情，回憶過往一幕幕出現在眼前，像是失去親愛的家人，這也是一般人會出現的情緒反應，學習覺察、陪伴自己渡過低潮期。再說，2人交往多年，已有固定的互動方式，熟悉彼此的習慣，較不易覺察問題的所在，若引導小彤思考以下問題，能夠進一步協助小彤對這段戀情的釋懷：

1. 小彤覺得與小杰在一起會感到自在舒服嗎？若是覺得不舒服，可以想想 2 人的關係應如何改善或是維持。當小彤知道小杰上網找別的女生談天、約會時，她直覺地認為男友怎麼可以背叛自己，內心感受到傷害，及對方不忠誠的感覺。協助小彤將這些不舒服的感受表達出來，可以讓小彤接納自己的感受，進而舒緩這些令小彤感到心煩的負向情緒。

2. 當小杰對待小彤態度不佳或是粗暴時，小彤有不被了解及被貶抑的感覺。若經常不表達、或是言不達意的曖昧溝通，都可能會讓小杰認定小彤同意他所說的及所做的事情，就會習慣性以批評或貶低的態度對待小彤。
3. 如何幫助自己渡過情緒低潮的方法呢？還沒分手前，可以試著向小杰提出內心不舒服的情緒及想法。在剛分手的階段，小彤可以做些讓自己情緒平靜或有興趣的事情或活動，例如運動，找好友傾訴分享，信靠宗教信仰，轉念或轉移注意力皆是嘗試的抒發方法。若是常常隱忍不說，壓抑對身心感受，累積久了反而造成更大的反彈力。

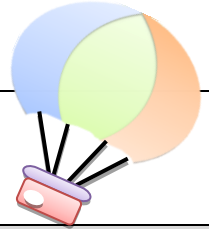
剛分手的小彤難免會經驗失落、悲傷、生氣、懷念等不同的情緒，這也是一個學習覺察、陪伴及接受自己的感受的機會，在重新整理自己的過程中，更清楚自己堅定的愛情信念與界限。小彤也學習正向看待自己、了解自己的特質、優點及缺點，重新整理自己在關係中學習到的領悟，肯定自己付出及珍惜自我價值。相信小彤經過分手後的情緒照顧歷程，能夠幫助自己在未來的戀情中更加知己知彼，選擇真正所愛且能愛的人，也願意付出真愛給所選擇的人。



《資料來源：http://young.hpa.gov.tw/ymvc/Theme_Detail.aspx?cid=00004&tid=199》

第十九週 中華民國自 106 年 06 月 19 日
至 106 年 06 月 25 日

輔導股長：

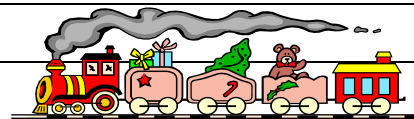


勵志小語：「放下已經失去的，珍惜現在擁有的，期待尚未到來的。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

2 則寓言故事引人深思，讓你體會「若不勇敢，沒人替你堅強！若不堅強，懦弱給誰看。」

相信每個人的身邊都會有喜歡抱怨的朋友，同樣的一件事想到就對你說，說到你都能倒背如流，耳朵長繭。說多了，不但說的人每說一次就心生怨恨一次，聽的人也隨著聽的次數愈多而愈覺得煩悶。

痛，說一次就痛一次，不如自己默默癒合。

一隻猴子，肚子被樹枝劃傷，流了很多血。牠每見到一隻猴子就扒開傷口說：「你看我的傷口好痛。」每隻看見牠傷口的猴子都安慰牠，並告訴牠不同的治療方法。牠就繼續給朋友們看傷口聽取意見，後來牠因傷口感染死掉了。一個老猴子說：「牠是自己把自己弄死的。」若碰到喜歡抱怨的朋友，就不要再聽他的抱怨了，和他說說這篇故事，並告訴他：「你就是故事中的猴子，別人只是傷害了你一次，但你卻用恨、用記憶每天不斷的傷害你自己，也在折磨著身邊聽你訴苦的親友們，你痛苦的人生，雖說是因對方而起，但傷害你最深的其實就是你自己。」

靠山山倒，靠人人跑，靠自己才是最好！

一隻站在樹上的鳥兒，從來不會害怕樹枝斷裂，因為牠相信的不是樹枝，而是牠自己的翅膀。與其每天擔心未來，不如努力現在。成功的路上，只有奮鬥才能給你最大的安全感和答案。不要輕易把夢想寄託在某個人身上，也不要在乎身邊的閒言碎語，因為未來是你自己的，不是你能不能，而是你要不要！

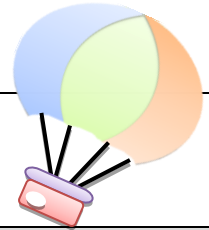
寓言故事都有它的涵義，用不同的角度去思考，去看待，裡面充滿著人生的智慧，讓人體會，引人深思。



《資料來源：<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=41684>》

第二十週 中華民國自 106 年 06 月 26 日
至 106 年 06 月 30 日

輔導股長：



勵志小語：「當我們學會付出、學會給予，意想不到愛與關懷就會來到。」



★本週班級事紀：

★本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，
以提供輔導室作為參考☺
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑臉
數愈多表示該項目表現愈好！)
班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

一隻鞋子丟了，還留另一隻做什麼？10 則幽默小故事，開啟你的新人生

1. 老鼠落米缸

老鼠掉進了半滿米缸，意外讓它喜不自禁。確定沒有危險後，牠一頓猛吃，吃完便睡。就這樣，它在米缸里吃了睡、睡了吃。美好的日子總是很快地溜過去，米缸快要見底時，它終究擺脫不了大米的誘惑。最後，米吃完了，它才發現，跳出去只是夢想，一切都無能為力。-**我們的生活看似平坦，其實到處都是危機。**

2. 外行教內行

妻子正在廚房炒菜。丈夫在她旁邊一直嘮叨不停：慢些。小心！火太大了。趕快把魚翻過來。快鏟起來，油放太多了！把豆腐整平一下！「哎呀」妻子脫口而出，「我懂得怎樣炒菜。」「你當然懂，太太，」丈夫平靜地答道：「我只是要讓你知道，我在開車時，你在旁邊喋喋不休，我的感覺如何。」-**學會體諒他人並不困難，只要你願意認真地站在對方的角度和立場看問題**

3. 退休老木匠

有個老木匠即將退休，老闆捨不得他，要他再建一座房子再走。老木匠雖答應，但心已不在工作上，用的是差料，出的是粗活。當房子建好，老闆說這就是他退休的禮物。沒想到建的竟是自己的房子，他既羞愧又後悔。-**其實，人生每一件事都是為自己而做，要做就做到最好**

4. 掉鞋的老人

在高速行駛的火車上，一個老人不小心把剛買的新鞋從窗口掉了一隻，周圍的人倍感惋惜。不料老人立即把第二隻鞋也從窗口扔了下去，這舉動更讓人大吃一驚。老人解釋說：這一只鞋無論多麼昂貴，對我而言已經沒有用了，如果有誰能撿到一雙鞋子，說不定他還能穿呢！-**注定無法挽回的痛苦，不如早點放棄**

5. 白兔釣魚記

第一天，小白兔去釣魚，一無所獲。第二天，它又去釣魚，還是如此。第三天它剛到，一條大魚從河裡跳出來，大叫：你要是再敢用胡蘿蔔當魚餌，我就扁死你！-**你給的都是你自己想給的，而不是對方想要的，活在自己世界裡的付出，不值錢**

6. 不藥而癒的絕症

一個朋友是醫生，一次癌症手術，打開後發現切不了，只好再縫上。去和病

人解釋情況，那病人農村來的，聽不懂術語，堅持認為手術過了，病就好了。醫生朋友只好讓他出院，一年後回診，還真的好了，癌細胞都消失了！朋友原是醫學博士，後來接著讀心理學博士去了。**-樂觀的心態是最好的手術**

7.相親的浪漫

那年，他坐在咖啡店等朋友，一位女孩走過來問：你是王阿姨介紹來相親的嗎？他抬頭打量一下她，正是自己喜歡的類型，心想何不將錯就錯，於是立刻答應：對，請坐。結婚當天，他坦白當時自己不是去相親的。老婆笑，說：我也不是去相親，只是找個藉口和你搭訕！**-機遇來了，毫不猶豫，抓住它！**

8.兩隻老虎

兩隻老虎，一隻在籠子裡，一隻在荒野中。兩隻老虎都認為自己所處環境不好，互相羨慕對方。牠們決定交換身份，剛開始時十分快樂。但不久，兩隻老虎都死了：一隻饑餓而死，一隻憂鬱而死。**-有時，人們對自己的幸福視若無睹，總是把眼睛看向別人的幸福。其實，你所擁有的正是別人所欣羨的**

9.誰來當班花

女生公開投票選班花，相貌平平的小梅發表演說：如我當選，再過幾年，在座姐妹可以向自己先生驕傲的說，我上大學的時候，比班花還漂亮！結果，她全票當選！**-說服別人支持你，不一定要證明你比別人優秀，而是讓別人覺得，因為有你，他們變得更優秀更有成就感**

10.馬克吐溫的讚美

在一次宴會上，馬克吐溫與一位女士對坐，出於禮貌說了一聲：您真漂亮！那位女士卻不領情，高傲地說：可惜我無法同樣來讚美您！馬克吐溫委婉平和地說：那沒關係，你可以像我一樣，說一句謊話就行了。那位女士羞愧地低下了頭。**-你扔下的石頭，絆倒的往往是你自己**

《資料來源：<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=47231>》

心情點滴

謝謝各位輔導股長，辛苦你們了！因為有你們，讓輔導處在推行各項輔導活動上順暢許多。這個學期擔任輔導股長的你（妳），是否有一些心得收穫？歡迎你（妳）們把自己的心情、感想或是給輔導處的建議寫下來，回顧這學期的感動之外，相信有你們的回饋，一定能給予輔導處更多的力量！

