

活動訊息

- ◇ **108** 學年度大學入學招生校系參採「學科能力測驗科目」一覽表已公布於輔導處網頁，歡迎高一、高二同學多加查詢，以了解目標科系在學測科目的參採狀況。
- ◇ **107** 年度體驗百業成就夢想：歡迎有興趣報名的同學，請上**台中市職涯發展中心網站**(百業專區/活動專區)查詢是否有無名額報名，當天會有專車接送，並以公假辦理。詳情請參閱**輔導處網頁**→**最新消息**，若有疑問請諮詢輔導處詠昌老師。

★本次週報為本學期最後一期，感謝同學們支持，預祝大家期末考順利，下學期見！



生命教育文章

不是這行的料就想轉跑道？是你太害怕失敗了！

作者：陳志恆 諮商心理師

之前，有個學生來找我，要我幫她練習大學甄選入學的面試。她在學校統一辦理的模擬面試中，因為緊張過度而表現不佳，確實令人擔心。她申請的是心輔相關科系，從高一起便立定志向成為一位心理助人工作者。

我請她找了一群同學前來，模擬團體面試時可能出現的情境。整場下來，她緊張焦慮到話都講不清楚，帶著挫敗的心情回班上去了。那天放學前，她來到我這兒，眼眶泛紅地告訴我：「老師，我想，我還是不要去參加面試好了。」「為什麼？這不是妳夢寐以求的科系嗎？」我不解地問。「我剛剛想了一個下午，我大概不適合從事這份工作吧！」她哽咽地說。「是因為剛剛模擬團體面試時表現不佳，讓妳有了這個念頭嗎？」我看著她問。她點點頭，眼淚掉了下來。

原來，剛剛與她一同演練的同學，申請就讀的全非心輔相關科系，卻都能在模擬情境中侃侃而談，相較之下，她深受打擊，自信全無。

「在模擬面試時，妳確實是緊張了些。然而，沒有人能斷定妳是否適合走這一行，這得實際進去學習，甚至畢業後從事相關工作後才會知道的。」我停了一下，接著說：「然而，妳關心的究竟是自己『不適合』，抑或『害怕失敗』呢？」

對於無法掌握的事情，我們總是感到焦慮不安。當我們走在邁向某個目標的路上，如果先前有一些徵兆顯示我們的表現不如預期，我們很容易直覺地推論自己「做不到」或者「不是走這一途的料」，接著打定主意結束旅程。

我們會對自己解釋：「這個目標不適合我。」像是一些學生在上了高中後的第一次段考中，某些科目的成績淒慘無比，挫敗之下便斷定未來自己在這些科目上，不可能有任何起色。同時，在內心裡告訴自己：「我不是讀這一科的料」。



害怕失敗不去做
同時也失去成功的機會



常見的是，許多孩子因為高一剛開始的數學成績不理想，便認為自己缺乏鑽研數理科目的天分，打定主意將來走社會組。接下來，凡是遇到數理科目都不再花心思研讀，成績不好之下更應驗了自己的想法。

這是一種過度類化（overgeneralization）的認知思考模式，只憑一次的表現就為未來類似情境下的表現下了定論，帶來的後果便是侷限了自己在這個領域發展的可能性；因為，我們常因此不願意給自己機會再嘗試努力了。

然而，沒有持續嘗試過，誰知道事實就會是如此？

研究所二年級快結束時，我曾一度有了轉換跑道的念頭。大學部加碩士班將近六年的輔導與諮商專業訓練，眼看就快完成，我卻在此刻萌生放棄從事諮商專業工作的想法。我找我的指導教授討論這件事，我告訴他，我認為我不適合走諮商這一途。我請教他，在相關領域是否有我還可以從事的工作，或者，我該去念個其他領域的學位？

「你是不是因為修了某門課而感到挫敗，才這麼想的？」指導教授眼睛直視著我，一針見血，直中要害！「我……確實在那門課中，感覺到自己的諮商能力拙劣到不行。」我嘆口氣說道。

「與你一起修課的同學，有多少人經過那堂課後，對自己的諮商能力感到深具信心？」他又問。我回答：「我想，應該很少。」畢竟那門課的授課教師是出了名的嚴格。「是呀！何況，你並沒有被當掉。」我說不出話來了。他老人家眯著眼，微笑地對我說：「不要放棄諮商！」

不要放棄諮商！這句話，至今仍迴繞在我耳際。我聽進去了，也撐到現在了。回頭看看這幾年的實務工作，也還算是有聲有色！我能體會這孩子的感受。

模擬面試的挫敗讓她失去了繼續前進與挑戰的動力。她直覺地把面試時的表現與從事心輔工作的能力與特質劃上等號，為自己下了一個結論：「我可能不是走助人工作一途的料吧！」

然而，在她內心深處，最害怕的其實是去面對「萬一面試失利而落榜」的事實。為了避免失敗，於是告訴自己並不適合，乾脆別去參加面試算了！

然而，如此一來，雖逃過了失敗，也喪失了成功被錄取的機會。於是，我告訴這孩子：「面試時的表現，與妳是否適合就讀這個科系，是沒有直接關連的。若妳決定不去參加面試，妳也就失去了一個驗證自己是否適合的機會了，那是相當可惜的事情。」

「而一直以來，我看到的，是妳對於心輔領域的強烈熱情。請不要忘記妳的渴望，這是妳如此努力的初衷，即使可能在面試中鎩羽而歸也是一樣！」**夢想，若不去嘗試，終究是空想，別因為害怕失敗而留下遺憾了！**



（本文轉載自 UDN 部落格：老師，可以和你聊一下嗎？2016/04/12）