

台中市私立致用高中 114 學年度第一學期輔導專欄

教學主題：自我追尋

發行單位：輔導室

發行日期：114.11.24

- 班級：
- 班級回饋：(3 位同學寫 20 字心得)
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- 輔導股長：
- 導師簽章：

一生中總要知道自己在做什麼／追尋自我一定要度過的 3 個難關

如果你真心的想要做一件事情，就算前方的砂石路再崎嶇，天氣雷雨交加，你也會想盡辦法克服一切，一步一步的往前。但如果你只是嘴上說給別人聽你多想要做某件事，然後心裡壓根兒就沒下定決心，那麼，即使前方的柏油路再平坦，風景多麼風光明媚，你也會想盡辦法找到一個理由停留。

第一關：學會害怕才能堅強面對自己

不管昨天發生了什麼，今天又要面對什麼，竟然能好好的活到現在，就不要害怕繼續走下去，很多時候，我們在困難中的堅持，在黑暗中找到的出口，最後會變成我們此生見過最美麗的風景，給自己一些肯定，其實你遠比你想像的還要堅強很多很多。

柴契爾夫人曾經說過：「注意你所想的，因為它們會變成嘴裡的話；注意你所說的，因為它們會變成實際的行動；注意你的行為，因為它們會形成習慣；注意你的習慣，因為它們會形成你的人格；注意你的人格，因為它們會影響你的命運；我們想的是什麼，就會成為什麼樣的人。」

第二關：被打擊才能勇敢面對自己

一個善良的人，當他遇見了這世界給的打擊，並不會因此讓他的心變得更強硬，反而變得更柔軟，變得溫柔。

一個善良的人，能以成熟的心態去理解生活所帶給他的好與壞。

第三關：試著找出自己的獨特性

你不快樂的原因其實並不是你真的缺少什麼你想要的，而是你把自己擁有的看得太輕，又總把得不到的看得太重。

關於幸福有一點很重要，並不是要追求活成別人那樣，而是你能夠按照自己心中的意願去想像、去實踐並去生活著，請記得，你與別人不同的地方，才是你真正的價值。

最後，Nora Roberts 說過，「如果你不願去追求你想要的，那你永遠也得不到，如果你不找尋答案，那答案永遠是 No，如果你不往前走，那你將永遠停留。」

If you don't go after what you want, you'll never have it. If you don't ask, the answer is always no. If you don't step forward, you're always in the same place.