

聽見自己的聲音，做回原來的「徐太宇」！



諮商輔導中心

實習諮商心理師 莊秀清

104年10月21日

「只有我們自己知道我是誰，只有我們自己能決定自己的樣子！」

還記得嗎？這是《我的少女時代》林真心在全校面前告訴訓導主任的話…

你喜歡現在的自己嗎？現在的樣子是你想要的嗎？有時候會不會覺得自己好陌生，不知道原先充滿理想與幹勁的自己跑哪去了？長大，讓我們經歷許多大大小小的事，有些事情的發生讓我們覺得有成就、讓我們從中看見自己的價值，像是考上自己理想的學校、打工靠自己賺取第一份薪水、或是和同學們一起完成環島旅行…等等，但有時一些意外的發生似乎逼迫我們不得不改變自己的方向，選擇向命運低頭，例如親人的逝去、得不到家人的支持與認同或者是求學、求職的路途不順遂…當這些自己預期外的事情發生時，若你從此變了樣，開始不快樂、習慣抱怨、認為自己別無選擇、相信努力抵不過命運，那麼表示原來的「徐太宇」消失了！

電影中徐太宇因朋友溺水的意外，而選擇一個新的角色武裝自己，校園老大的叛逆和逞兇鬥狠的外表是想告訴大家我是有能力的、我很好，不過帥氣風光的背後卻是充滿自責與懊悔的徐太宇。而徐太宇之所以迷人並不是因為他武裝出來的堅強外表，而是因為他有「勇氣」，**有勇氣面對意外的發生、有勇氣重新選擇、有勇氣為自己的決定負責**，而你呢？你準備好勇氣做回原來的自己了嗎？嘗試一下，下面的勇氣原則，讓自己更靠近真實的自己吧！

✓ **不是命運，而是自己的選擇**

生命難免受到過去經驗的影響，但並不是經驗決定你的未來，而是由自己賦予經驗的意義來決定，所以問題不在你「經歷過什麼事」，而是你「如何解釋它」？就因如此，不同的人遇到相同的事情會有不同的反應，若現在的你，覺得自己有點不幸，那絕不是因為過去或是環境造成的，也不是自

己沒有足夠的能力，只是因為缺乏相信自己的勇氣罷了。

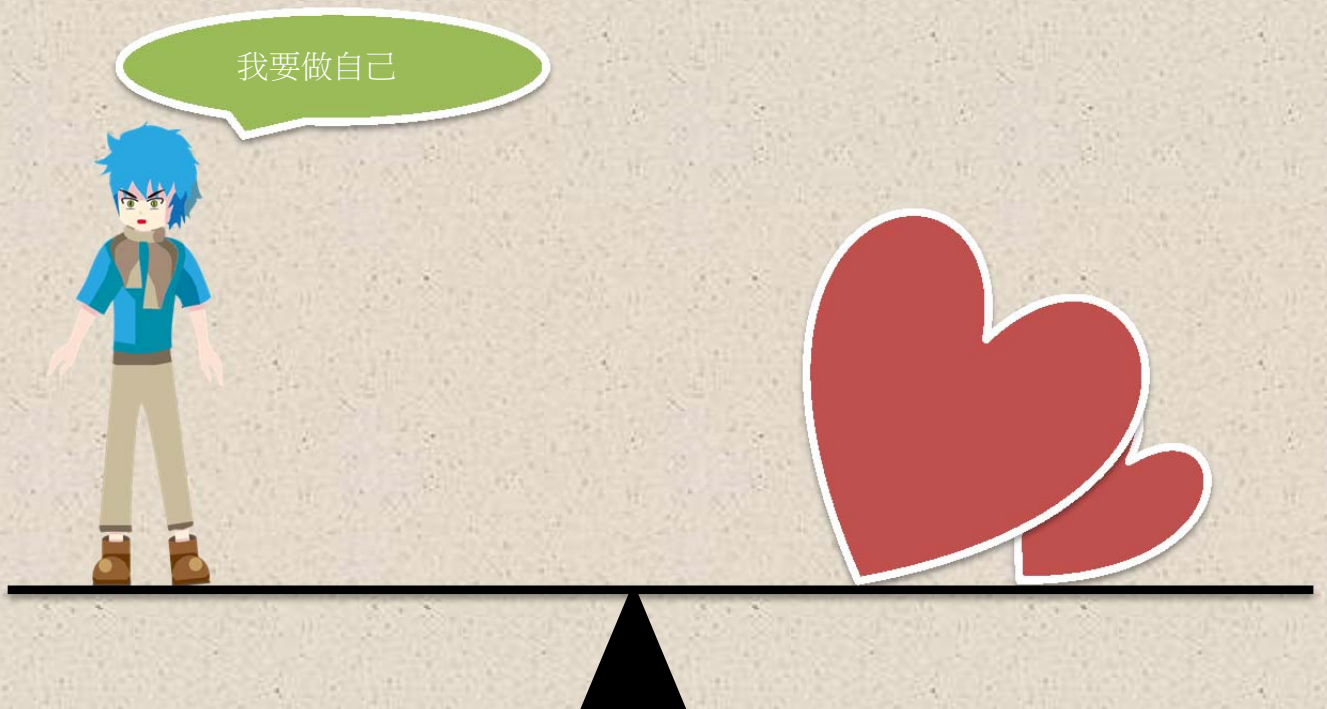
✓ 唯有自己能決定自己的樣子

不需要為了滿足他人的期待而活，因為你不需為他人的期待負責。或許你心中有個很在意的人，所以你正依循著他的期望過日子，這樣的生活帶給你的只是表面的心安，內心則是會有些莫名的不甘心或是空虛感，這正是因為你從來沒聽見自己的聲音，嚴格來說你只是為他人而活。別忘了生活是自己的，所以你有權力打造自己的樣貌，你也有責任為自己負責。同樣的當別人不如你所願時，你也不需動怒，因為他可以決定自己的樣子。

✓ 接納每一時刻的自己

這是一個對自己誠實的勇氣，做不到的事情不需要找藉口欺騙自己，也不需指責自己無能，接納是坦然接受自己在某方面的不足夠，而且仍持續努力朝著目標前進。另外，學習接納的同時也需學習不評價自己，開心時就讓自己自在的大笑，難過是就盡情的悲傷，好好對待每一時刻的自己，唯有你對自己理解勇氣才會產生。

別忘了！當徐太宇做回原來的「徐太宇」時，挺他的不只是3年17班，而是全校同學；所以當你做回原來的自己，全世界都會跟你在一起！



諮商輔導中心活動

新生測驗與定向班級輔導(四)

日期:10/22(四)

時間:10:10~12:00

地點:指定教室

參加班級:

四工一甲、四工一乙、四企一甲
四企一乙、四資一甲、四資一乙
四流一乙

輔導股長培訓講座(二)---生涯發展

主講人:潘雨青老師

日期:10/22(四)

時間:10:10~12:00

地點:圖資館6樓國際會議廳

參加對象:

四技及二技各班輔導股長與四資二乙、
四休二甲、四景二甲、四流二乙

期中導師會議

日期:10/29(四)

時間:10:00~12:10

地點:圖資館6F國際會議廳

參加對象:全校導師

【禪繞畫】教職員成長工作坊

日期:11/6(五)

時間:09:00~16:00

地點:團討室

參加對象:全校教職員報名參加

【擁抱自己，幸福來臨】

自我成長團體(週二 共六次)

日期:11/10~12/15

時間:17:30~19:30

地點:團諮室(二)

參加對象:自由報名

身心障礙學生始業座談會

日期:11/12(四)

時間:10:30~13:00

地點:行政大樓4樓會議室

參加對象:

身心障礙學生家長、導師及系主任

輔導股長培訓講座（三）--情緒處理

主講人：周純媛老師

日期:11/12(四)

時間:10:10~12:00

地點: 圖資館 6 樓國際會議廳

參加對象:

四技及二技各班輔導股長與四機二乙、
四化二乙、四文二甲、四冷二乙

新生測驗與定向班級輔導(五)

日期:11/12(四)

時間:10:10~12:00

地點:指定教室

參加班級:

四機一丙、四機一丁、四冷一丙
四化一丙、四工一丙、四工一丁
四流一甲

給未來的自己~生涯體驗園(一)

我的熱血未來—「夢想×實踐×自信心」

日期:11/12(四)

時間:17:30~20:30

地點:團討室

參加對象：自由報名

【心靈紓壓藝起忘憂】—

情緒探索與滋養團體(週三 共六次)

日期:11/18~12/23

時間:17:30~20:00

地點:團諮室(二)

參加對象：自由報名

快來參加喔