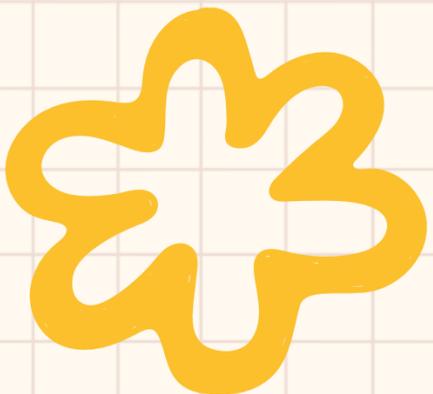
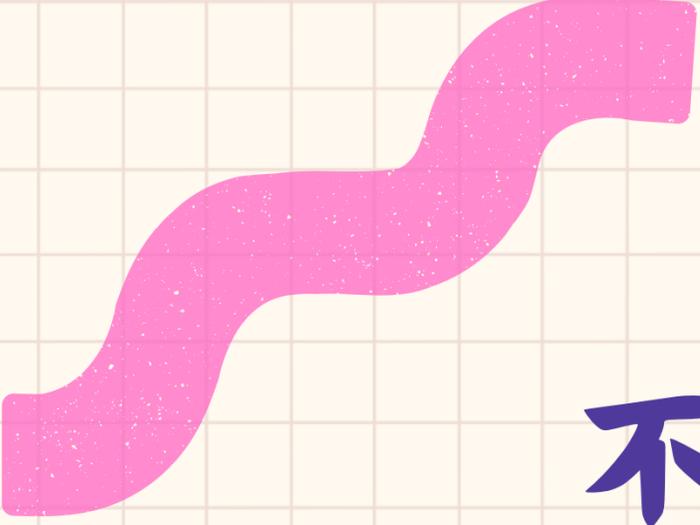




輔導中心三月份專欄

志向 × 生涯引導特刊

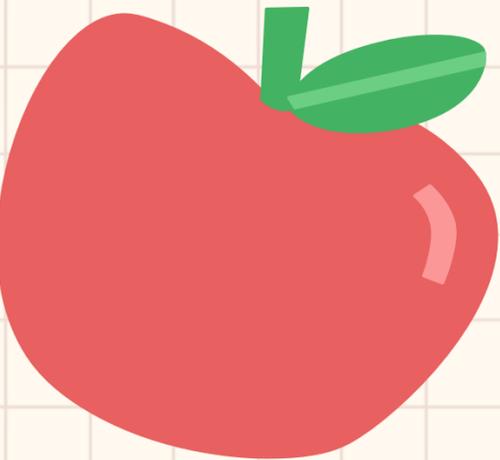


不是找答案，是先看懂自己

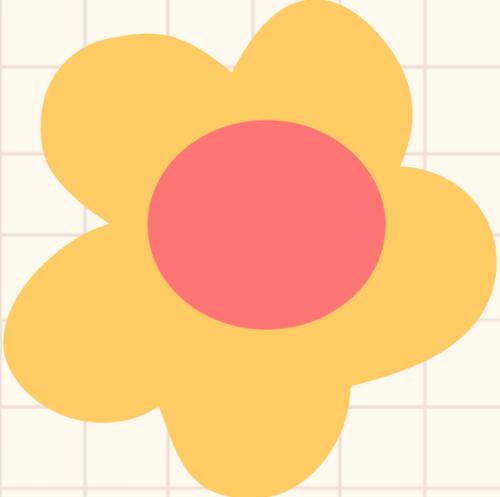


很多學生卡在升學與志向的路口時，
會出現三種典型心聲：

- 「我什麼都不特別厲害。」
- 「我不知道自己喜歡什麼。」
- 「我怕選錯，後悔一輩子。」



老實說，這些不是問題，是成長的正常反應。



給學生：

志向不是天生，是慢慢長出來的。

志向不是突然頓悟的閃電，是一點一點累積的感覺。

請你試著用三個問題幫自己找方向：

我做什麼事時，會忘記時間？

→ 那通常是你有潛能的地方。

我遇到困難時，是想逃還是想解？

→ 想解的事情，才可能走得久。

如果沒人評分、沒人比較，我會想
做什麼？

→ 那裡面藏著你真正的志向線索。

☛ 志向不是「我一定要當什麼」，
而是「我願意為什麼努力很久」。

談談「生涯煩惱」

為什麼這麼重

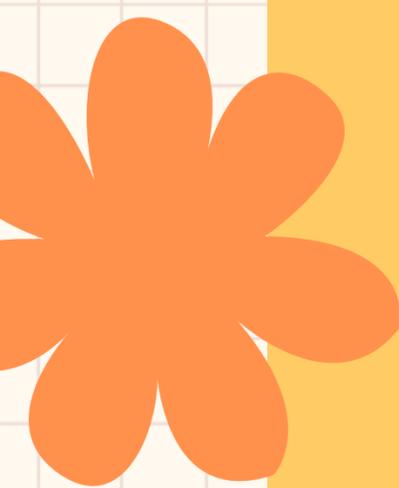
學生的生涯焦慮，通常來自三個怕：

- 怕選錯
- 怕不如人
- 怕讓爸媽失望

但現實是——

- ☛ 沒有人一開始就走對路
- ☛ 多數人的人生，是「邊走邊修正」

你不是在簽終身契約，
你只是先選一條目前能走的路。



給家長：與其問成績，不如問感覺。

與其一直問：

- ✗ 「你要讀哪間？」
- ✗ 「這樣有前途嗎？」

不如試試這樣問：

- ✓ 「你選這條路時，心裡踏實嗎？」
- ✓ 「你是喜歡，還是因為不敢拒絕？」
- ✓ 「你最怕的是失敗，還是被比較？」



孩子需要的不是壓力，是「被理解的空間」。

給老師：

先陪學生想「我是誰」，再談「我要去哪」

生涯輔導

不只是落點分析，
更是自我探索。

從三個層次引導思考：

◆ 能力面：

我擅長什麼？我學得慢，但
不會放棄的科目是什麼？

◆ 興趣面：

我喜歡動手、研究、說話、
設計、服務哪一類？

◆ 價值面：

我在乎的是穩定、成就、自
由、幫助別人，還是創意？

生涯不是找
「最漂亮的答案」，
而是找到
「我願意承擔的選擇」。



如果你現在覺得迷惘，代表你在為自己的人生負責。

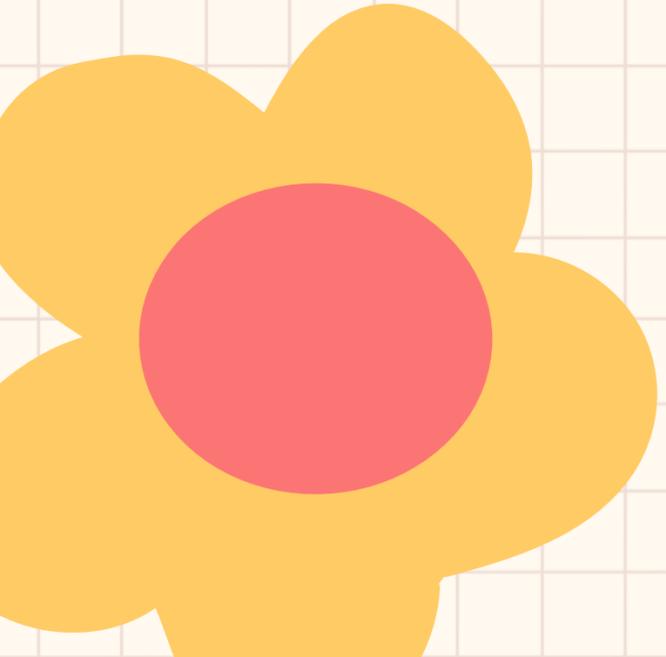
這不是軟弱，是成熟的開始。

願你不是急著變成「別人期待的樣子」，

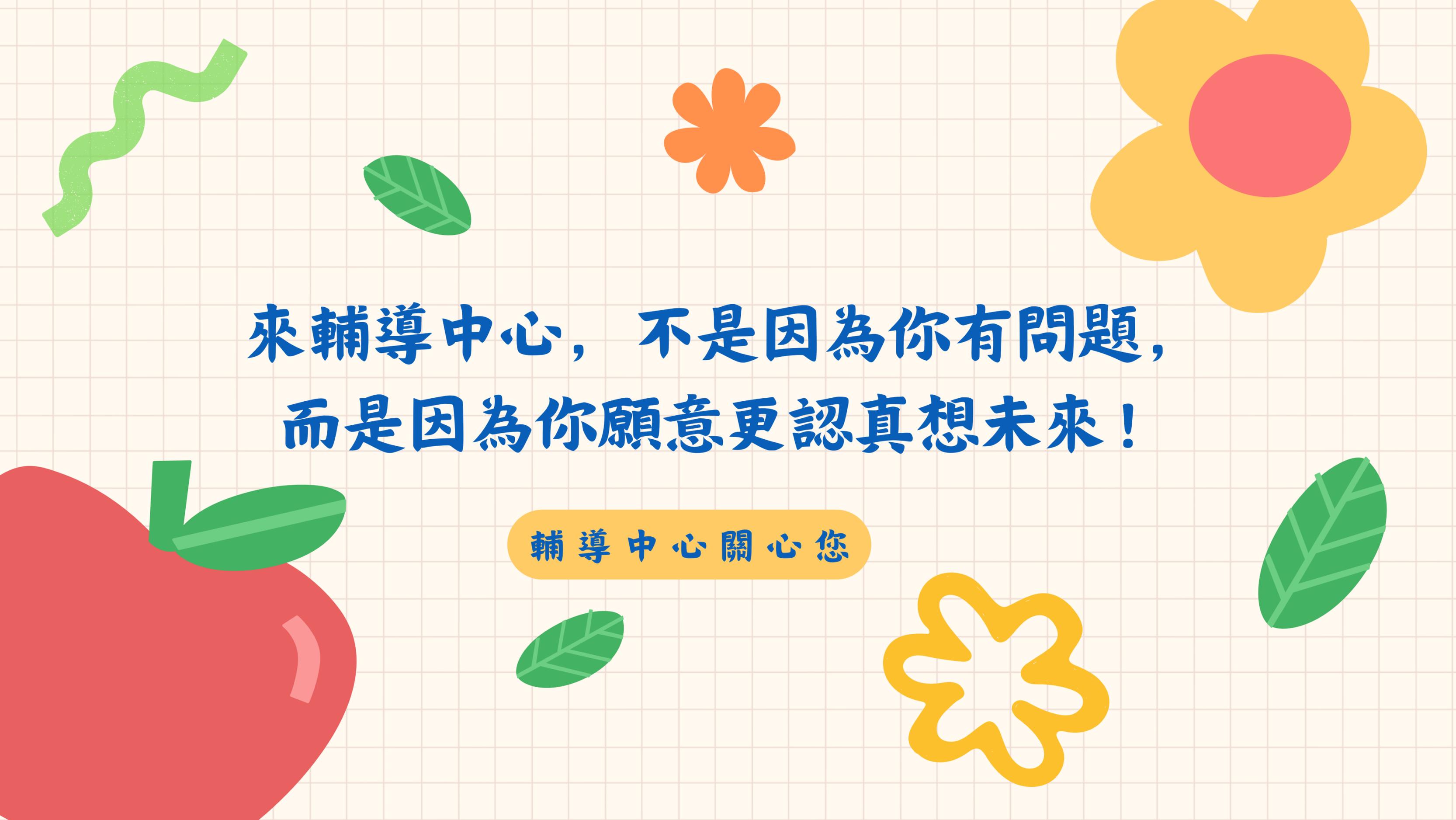
而是慢慢走成「自己也喜歡的樣子」。

志向不是找到，是走出來的。

生涯不是算出來的，是活出來的。



---格致中學輔導中心



來輔導中心，不是因為你有問題，
而是因為你願意更認真想未來！

輔導中心關心您