

校園裡的桃花源—輔導室

人生就像一曲交響樂，有高有低；也像一齣戲，有悲有喜；更像是一道數學習，有時有解，有時無解。「在我們的一生裡，順逆皆無定時，禍福相為倚仗，一時得意的驕矜自喜，一時失意的沮喪自棄，便顯得有些小題大作了。」

在我們成長的歷程中，充滿了各種問題，讓我們感到無助、困惑：「我是誰？我為什麼而活？」「我對他（她）這麼好，為什麼他（她）總是不領情？」「大考近了，看不下書怎麼辦？」「爸媽為什麼總是對我嘮嘮叨叨，一點兒也不瞭解我？」「我該升學還是就業？」「如何找到適合自己的科系？」……面對這些問題，我們渴望有人能陪伴我們，關懷我們，指引我們，幫我們渡過低潮，解決疑難；當我們快樂成功時，也希望有人與我們分享，為我們喝彩。

輔導室就是這樣一個安全、溫馨的家，期待您來小憩，而輔導老師就是你的良師益友，隨時展臂歡迎你的加入。

我們的位置在東樓。

我們的聯絡電話：(1)2 4 6 2－3 1 3 1 轉 6 2 3、6 2 4

(2) 2 4 6 2－2 8 9 5（親職專線）

(3) 傳真電話：2 4 6 2－2 8 9 5

本校輔導室的服務內容簡介如下：

- 一、 各項心理測驗：包括智力測驗、人格測驗、性向測驗、興趣量表…等多種不同的測驗工具，以協助同學了解自己。
- 二、 心理諮商：包括學業、感情、家庭、情緒、人際關係、升學就業…等方面的諮商服務，協助同學面對問題、解決問題。
- 三、 班級座談：針對各班需求，舉辦如情感交往、生涯規劃等，以協助同學增進生活效能。
- 四、 生涯輔導：教育透過各項測驗、晤談及相關資料，協助同學認識自己的興趣、能力及性向，來選擇升學或就業，並建立同學適宜的觀念和態度。
- 五、 升學輔導：本室積極向同學宣導，多元入學管道與精神、提供團體輔導及個別指導，協助同學認識並依自己的興趣、性向和能力優勢，並透過大學教授及校友分享，PBL 學習，協助學生探索與分析，並選擇適合自己的校系。
- 六、 學習歷程：因應課綱變革，本校各處室分工合作，協助學生建構學豐富學習歷程。
- 七、 親職教育：學校設有親職專線，以提供家長教育子女的知識與

方法，並定期舉辦親師座談，促進溝通。

- 八、 主題講座：配合相關主題如性別平等教育、生命教育、生涯規劃、特殊教育等重要議題，舉辦相關活動宣導及專題講座。
- 九、 情緒教育及心理衛生播音：週三午餐時間以廣播方式，加強學生情緒教育及心理衛生，並開放點播歌曲，紓解課業壓力，成為全校同學及師生溝通橋樑。
- 十、 教師輔導知能：為提昇教師輔導知能，依特定主題舉辦專題演講，另編輯輔導知能刊物，供師生增能。
- 十一、 認輔制度：每位同學在成長的路上遇到困難，都會希望得到老師的關愛與鼓勵，為擴大對同學的服務，本室實施認輔制度，邀請有心的老師，共同來關心需要幫助的同學。
- 十二、 其 他：配合校內其他處室或社服機構，推動相關輔導活動。

您是否想更認識輔導室

很多人對輔導室及輔導教師沒有正確的認識和瞭解，甚至有一些錯誤的及偏差的誤解，為了讓全體師生都能善用輔導資源，並從中獲益，輔導室藉此機會自我介紹一下。

首先說明並澄清輔導的觀念：

一、輔導並非針對有問題的人，一般人都能從中獲益，因為它在消極面可以幫助一個人認清問題所在，進而解決問題；積極面可以幫助每個人了解自己，認識別人，改善人際關係，增進個人適應生活的能力。

二、輔導不是溺愛或盲目付出，它是根源於對人類潛能的相信、對人性的洞察及對人類行為的深入研究後產生的關懷，協助個人發揮潛能並對自己的行為負起責任，強調愛也重視紀律。

三、輔導不是單純的空談，它是具體可達成的目標；輔導不是給人同情安慰，而是支持陪伴個體，訂定可行的目標，努力去達成它。

四、輔導不是萬能的，它需要統合各種資源和助力，一起來幫助個體面對困難，解除障礙，輔導工作需要各界人力的投入。

我們常常期待，尋找生命中的桃花源，以為「成功」、「勝利」才是生命的依歸與意義，因而在得意時我們驕矜自喜，卻也恐懼由雲端滑落；失意時我們沮喪自棄，卻仍捨棄不了對高峰的戀眷；起起伏伏、歡欣悲苦，這樣的人生，我們懂得，所以我們持續不斷的暖熱了輔導室，等著您，進入我們創造的桃花源，來一杯恆久的溫馨。

彩繪自己的天空～談高中的生涯發展

輔導室

同學！很高興你來到二信中學，這是你邁向人生的另一階段，跳脫熟悉的小學或國中生活，面對陌生的環境、全新的學習角色，心裡是否感到新鮮、刺激？是否也準備要好好掌握這三年呢？心中是否也期許自己要利用這三年，為人生開創一道亮麗的彩虹，為自己、也為父母交出一張漂亮的成績單。

我們願意和你期創夢想只要你願意……

以下介紹的是高中的不同階段，由於同樣是經歷類似的學習轉換及心態，因此國中的同學也應了解、參考：

生澀的高一/國七

★進入篇—進入二信，也許是因著二信的吸引力、父母的期待或自己的選擇，不論是什麼因素使你成為「二信人」，都可抱著「二信伴我成長」的態度並歡喜地接受它，如果成天生活在悔恨、徬徨、愁悶中，不但自己過得不快樂也會影響自己的人際關係及學習的效果。

★環境篇—陌生的環境會使人有不安定感，故進入校園裏，除了知

道自己教室外，得了解各處室的位置及其所提供的服務，以便需要時能提供及時的協助（若你還不知道校園的環境位置，請發揮主動的精神、禮貌的行為向他人請教，別人都將樂於告訴你）。

★課程篇—高中課程有別於國中，不僅內容、深度都頓時增加不少，一時要消化吸收較不容易，故此時要培養「上課前預習，下課後複習」的好習慣，可不能再像昔日考試前「臨時抱佛腳」囉！

★社團篇—參加社團是一種完全不同於課堂的學習經驗，面對多元的社會，這樣的經驗已是學生時代不可或缺的必修學分，除了考量自己的興趣、時間來選擇社團外，還需嘗試從參與的過程中學習技能、刺激思考，進而發掘自己的潛能，並增進人際相處的能力。

★學習歷程篇—讀書有期限，但學習卻是一輩子的，提早認識、規劃並與參與適合自己的價值觀、個性、興趣、性向之課程及活動，三年下來這些豐富的學習歷程，將成為你國、高中的代表作。

生龍活虎的高二/國八

★學習篇—渡過了青澀的一年級，您已不再是學校中的「新鮮人」了，對學校的環境、制度、老師教法及生活作習已較熟悉、適應，減少了摸索時間，可以全心準備繁重的課業，不論普通高中或技術高中在高二的課業都較為吃重，國八也是如此，如學得不紮實，則

日後要補救恐會事倍功半，故配合老師的教學進度認真學習，始能應付競爭激烈的學習。另外持續累積「學習歷程檔案」是重要關鍵，當你同時掌握多元的學習歷程，你將是未來人生勝利組喔。

★友誼篇—「獨學而無友，則孤陋寡聞」，朋友不僅可以開拓視野，更可以豐富自己的心靈，故此時知能積極尋覓志趣相投的好友，一來可以互相砥礪、切磋課業，二來也可以互相關心培養感情，締造永恆的友誼。

★立志篇—接著高三/國九面臨畢業時刻，你的未來生活和規劃，將在你每學期不斷累積的學習歷程中有更清楚的輪廓，此時是你可以更定向自己的生涯選擇，另外，二信高中的升學率是有目共睹的，相信在學長們的經驗和記錄下，經過二年的適應，相信你已有了目標。

定向的高三/國九

★升學篇—歲月如梭，一晃眼即將揮別高中的生活；這一年不論對選擇升學或就業的同學來說都是關鍵年，俗語說：「路遙知馬力，日久見人心」所以，不論您以往的課業、技能基礎多麼紮實、純熟，如果在這一年稍以大意、浪擲虛日，則以往辛苦耕耘的成果都將付之一炬；而若能體會目前已箭在弦上全力衝刺，加倍努力用

功，熬過這辛苦、充實的一年，在升學的準備中，輔以豐富的「學習歷程檔案」，未來的果實將是甜美的。

★就業篇—本校歷年學生 99~100%生涯意向為升學，而準備就業的同學則得利用這一年好好地「向內看」及「向外看」；所謂「向內看」—即探索自己的興趣、能力、價值觀及家人的期待為何？以做就業出發前的自我整理與準備，「向外看」—即了解掌握自己目前的工作趨勢、資訊及應具備的資格、能力為何？以做選擇職業的參考；唯有充分的了解自己所需，找尋合適的工作，才能達到適才適所的目的。

雖然，本校學生畢業後即以就業為定向極度少數，但就業的態度卻是一輩子須學習的，提供同學參考。

高（國）中三年是人生中最珍貴的黃金時段，你若能在這一階段完成所有的基礎，未來你將會比別人更順利、更有成就。二信中學向來教學嚴謹，生活教育相當有規律，是學習的學場所，校園環境不僅能培養你健全的人格，更重要的能讓你的生活充滿著多采多姿的內容，相信你將會不虛此行。

日昇日落，不管你是達官富貴或販夫走卒，每個人都一樣擁有

一天廿四小時。有人戰戰兢兢的活，也有人迷迷糊糊的過；有人清新自在，也有人渾渾噩噩；有人灑脫自信充滿活力，有也有人遲疑茫然生活缺乏目標。同樣是人，為什麼有這麼多不同的差別？我想這一切的造成，就端看自我對時間的掌握與安排。總之，千萬不要讓自己在經歷三年後才感到後悔怨嘆！

有人說：「人生的舞台，往往沒有預先排練的機會，我們不曉得何時需要上台演出，只能隨時準備粉墨登場。」的確，人生有很多機會是稍縱即逝，唯有以虛心的態度、積極的學習並隨時做好充分的準備，才能從容地應付人生的各項挑戰，開創自己燦爛的生涯路！

高中與國中階段教育的不同點

恭喜各位新鮮人完成了國民中學階段的教育，踏進心目中理想的學校，即將開始另一個嶄新的里程，此時你必然充滿著希望與困惑。輔導室特別為您收集了一些資料，讓您先有心理準備，更快適應高中生活。

就兩階段教育的特質，相同的是：

- 一、全人教育—其目標都是在培養身心均衡發展的健全國民。
- 二、通才教育—其內容都是共同性、普遍性、廣泛性的普通教育。

然而，兩階段差異處，尤其顯著：

- 一、就其對象來源及素質而言：

(一)國民中學是一種「全民教育」，其對象涵蓋所有國民；是一種「機會均等」的教育，也是一種「普遍性、強迫性」的「義務教育」；因此，學生是不經過篩選的，專長並不一致。

(二)高級中學是一種「適性、適所教育」，即「選擇性非強迫性」，且「非義務性」，學生是經過篩選、甄試與申請的，素質整齊程度相近。

- 二、其對象之身心發展而言：

心理學家曾界定國中階段為「性成熟前後之青春期」；而高中

階段為「第二性徵發展成熟之青年前期」，生理方面仍繼續青春期的變化，在態度及行為各方面都處於較不穩定的狀態，情緒變化無常，是附和同儕需要友伴的階段，也是對於人生具有決定性轉變的階段。

三、就其教學方法而言：

由於教導的對象不同，因此教師在「引起動機」、「提供教材或佈置環境」、「規定作業並指導練習方法」、「採用各種評量方法」、「給予學生必要之獎懲或回饋」等教學方法的運用上，便有相當的差異，對待高中學生，多半不再處處牽引著大家，而是以「素養導向」之教學，換言之是以學生為主體之教學，較著重於啟發孩子的思考力。

四、就其學習方法而言：

高中學生由於素質整齊，競爭激烈，自我期許及父母的期望都相對提高，因此，在學習上比較自動自發，更能獨立學習，懂得共同研究，十分積極進取。

由於國中與高中階段教育有如此多的不同點，因此，同學們應確立生活調適的技能與態度，俾能適應環境，謀求自我發展；建立正確的學習態度及習慣，把握有效的學習方法；完成妥善而長遠的

生涯規劃，儘早訂定人生的目標，使努力的方向明確。

如何認識自己呢？基本的辦法是對自己做一個仔細的分析。下面有一些問句，從你的句子中將會發現自己的「性向」及「形象」。

- 一、你的時間都用在那裡？用在那種事物上？
- 二、什麼事，什麼物，最引起的嚮往？
- 三、你對那些事物總是成功少失敗多？
- 四、那些書最引起你的興趣？（喜歡讀那些書）
- 五、你崇拜敬慕的是那些人物？你的朋友是那種樣人？
- 六、你重錢財還是重義氣？
- 七、你最自負的是什麼？你最自卑的是什麼？
- 八、你介意別人的批評嗎？你接受別人的批評嗎？
- 九、你喜歡熱鬧還是幽靜？
- 十、你喜歡群居抑是獨處？
- 十一、你的體格、體能如何？可以持續工作多少小時？
- 十二、你一天需要多少時間睡眠？

此外，可以「以人為鏡」，從同學、朋友的言行中比較自己，從他們對自己的意見，批評中審察自己。很多時候「旁觀者清」。父母、師長最有助於子女，弟子認識自己，「探索」中的年輕人，切勿排拒他們的指教與啟迪。諺語：「知子莫若父」、「師徒如父子」，因為在成長中青少年，絕大多數與父母師長的關係最為密切。

不認識自己的人猶如盲人瞎馬，不是無法起步就是到處亂闖，其成功者未之有也。「最是徘徊少年時」，最是需要儘早「認識自己」。