

# 海端加油站

第一百五十三期

發行人：吳炳男 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室  
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界1號  
編輯群：趙意如 主任 電話：089-931390  
劉倉旭 主任 創刊日期：101年11月30日  
郭黛瑩 老師 發刊日期：110年4月6日

## 學校活動留影

### 【110.3.22-110.3.26 升學進路點點名】



### 【110.3.15 適性入學宣導】



後就失去原有的興奮與光采？

阿光緩緩的訴說著，他覺得自己配不上這所大學，知道考上的時候，只高興了一剎那，隨即擔心，我念不下去怎麼辦？內心的惶恐與不安與日俱增，大學裡一切新奇的事物對他來講都是壓力，壓得他喘不過氣來，好想逃開這一切！

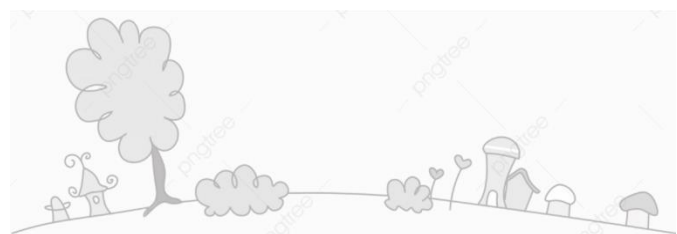
我問他，「覺得自己配不上這所大學是什麼意思，你是怎麼想的？」他給了我一個令人意外的回答，「一流高中的學生念一流的大學，二流高中的學生念二流的大學，我念的高中比不上這所大學」。

這又是怎麼回事呢？這個想法是從哪兒來的？阿光怎麼沒想到，即使他高中念的不是所謂的名校，他也和其它同學一樣通過聯考的考驗，進到這個學校來，怎會認為自己的背景就決定了自己的未來呢？是什麼原因讓阿光對此想法深信不疑，全然忽略眼前的事實呢？

細問之下，才發現，阿光從小就覺得自己什麼都做不好，什麼都不如別人，他害怕失敗，害怕被批評，慢慢地，他發現，如果對自己沒有任何要求，不期望成功，即使結果不理想，就無所謂失敗不失敗，因為他已經先設定自己不會成功，於是是可以接納這個不好的結果，不會再有失望、自責與不快樂！

阿光的這個說法，我不是第一次聽到，以前也有接受輔導的學生這麼告訴我，他們認為，只要我設定較低的目標，達到這個目標的可能性比較大，所以我比較不容易不快樂，即使沒達到目標，也可以告訴自己，反正我本來就是這個程度，沒什麼好難過的！

降低自我期許真的可以讓你比較不容易對自己失望嗎？心理學上的自我落差理論指出，人的不快樂是因為自我認識與自我目標之間有落差，例如個人的自我目標始終高於自我認識，使得個人內心一直覺得自己做不到該有的標準，於是不快樂。那麼，是不是把自我目標



## 你如何評價自己？

文章出處：

<http://home.educities.edu.tw/psyconsult/emotion.htm>

第一次看到阿光，是在學校的諮商室裡，年輕的臉孔帶著愁容，高大的身材卻顯不出該有的青春活力，我納悶著，是什麼問題困擾著這位剛上大學的新鮮人，讓他在開學一個月之

放到最低，就不會與自我認識有落差，所以也就不會不快樂呢？不是的，在比較自我評價與自我目標之間的落差之前，試想，如果一個人沒有認識真正的自己，對自己的看法遠低於自己的實力，如同阿光明明考上了大學，卻不能肯定自己的學業能力一般，他的自我評價是低於真實表現的，換句話說，就是貶抑自己。貶抑自己的人，自尊心較低，常覺得自己不如別人，心裡常猜測別人是不是也覺得他不好，因此，經常是感到情緒低落的。在此情況下，不論他給自己的目標有多容易，從貶抑自己開始，就已經陷入不愉快當中了！就像阿光的不快樂，是因為他無法適當地評估自己的能力，反而認為自己處處不如人，害怕失敗，卻用設定低目標來安慰自己、限制自己。

你也像阿光一樣否定自己嗎？你也告訴自己只要不期望就不會失望嗎？看到這裡，你是不是了解了這種想法是行不通的，不過是給自己一個藉口、一個安慰罷了？試著回頭想想，你做得不錯的事情有哪些？你的家人朋友喜歡你哪些特質？這都是你的優點，以前你忽略了它們，現在，該還給它們一個公道囉！

## 能澆熄夢想的從來不是別人， 而是我們自己

撰文者黃柯

**潑冷水是旁人的自由，堅持下去則是你的自由  
這個世界上沒有一個人，有資格干涉另一個人的夢想。**

這是一篇日本小學生作文的節錄，作文題目是〈我的夢想〉：

我的夢想，就是成為一流的職棒選手。

我從三歲起開始練習棒球，雖然從三歲到七歲練習的時間不多，但從三年級到現在，我一年三百六十五天之中，都拚命地練球。希望到國中、高中時，我能展現出一番成績，高中畢業後，可以直接進入職業棒球隊。我的目標是，將來的簽約金能超過一億日圓。

我會繼續努力下去，等我成為一流球員，出場比賽的時候，我要送招待券給那些曾經照顧過我的人。

而老師的評語是：擁有這麼偉大的夢想，真的很棒。只要你繼續練習，夢想一定會實現的，加油喔。

這篇作文已經有好幾十年的歷史了。它的作者是一——美國職棒大聯盟選手，鈴木一朗。

鈴木一朗小時候的作文在網路上流傳，感動了很多。他對於夢想的執著固然叫人欽佩，我認為，當年批改他作文的老師，同樣也讓人欽佩。

我從小就喜歡寫作，國中時成績不好，唯有作文總是拿高分。但我永遠記得，當時的導師在全班面前羞辱我：「文章寫得好，有用嗎？有本事妳以後寫文章當飯吃啊！」

這老師沒有打擊到我的夢想，卻讓我過了好長一段迷惘的日子。我不停地問自己：我為什麼要寫作？寫作真的和老師說的一樣，「沒有用」嗎？是不是只要成績不好，我就注定是一個「沒有用」的人？

如果，鈴木一朗當年遇到這樣的老師，作文的評語會變成什麼樣呢？是不是會叫他把棒球當興趣就好，還是實際一點，多讀書吧！

我始終認為，這個世界上沒有一個人，有資格干涉另一個人的夢想。就算那個人的身分是父母、老師，也不例外。

遺憾的是，這樣的人似乎不在少數，而且多半會擺出「我是為你好」的姿態。而我們的人生中，多多少少都會遇到這樣的人。當我們下定決心做某件事的時候，他就會迎頭澆我們一盆冷水，讓我們不但開始懷疑起自己的夢想，更糟的是，開始懷疑起自己。

我們無法阻止他們的行為，無法叫他們住嘴，但我們卻可以放寬心，讓這些話從我們腦海中流過。不用把這些話當真，只要聽聽就好。

因為，能澆熄夢想的從來不是別人，而是我們自己。

### ※心靈小語

**沒有人有資格干涉你的夢想，相對地，也沒有人有義務支持你的夢想。**

**能讓我們放棄夢想，或堅持夢想的，終究只有我們自己。**

**對於夢想，你又會做出什麼樣的抉擇？**