

自信

Confidence

對自己好一點，體會鬆開疲憊的感覺，因為再堅強的人，心裡都一定有那麼一些弱點，一碰就痛，一碰就碎。其實自信不是與生俱來的，你不用太過強調自己的缺點，忽略了自己的優點。這世界沒有什麼信手拈來，有的只是一次又一次的練習與經驗。自信也一樣，感覺自己的用心和專心，看看已經邁出的步伐，得到的力量一定比失去的來得多。

或許你會問，為何找不到愛你的朋友或者幾顆體貼的心？有了他們，你會更有自信。其實，大多心情的煩惱必須自己清空，別人的關心才能進來。所以你必須先原諒生活對你所有的刁難，用坦然的態度面對一切挑戰，也正因為你的自信才可以用更好的樣貌，迎接那些朋友的出現。

困難

Difficulty

每個年紀都有不同的煩惱，不用企圖假裝看不見，這些困難都是世界替你量身打造的，只有面對、經歷，以後才能回味。而當你有感覺，就勇敢一些些，你會發現問題沒有想像中的困難，因為最困難的不是問題，而是面對問題。

也許你曾跟我一樣，遇到挑戰曾經彷徨，不曉得未來何時會到。未來真的很遙遠，但比未來更遙遠的是昨天，因為昨天再也回不來。請試著告訴自己，有夢不夠，必須踏出勇敢第一步，途中即便歷經挫折，也要爬起來繼續走下去。困難也許會抹滅你一陣子的熱情，但不要讓它抹殺你一輩子的夢想。唯有堅持，才能讓你的生活有機會在不知不覺間變化，變成你想要的那個樣子。



周哈里窗的介紹

為什麼認識自己很重要呢？學者認為，如果能從各種管道發掘自己，就能激發更多潛能，心理學家魯夫特與英格漢（Joseph Luft & Harry Ingham）提出了「周哈里窗」理論（Johari Window），把人的內在分成四個部分：「公開我」、「盲目我」、「隱藏我」、「未知我」。透過「周哈里窗」，可以幫助我們核對自我認識與他人認知的差異，以增進自我覺察及自我認識。



自己知道

自己不知道

別人知道

公開我

1. 公開我愈多，愈了解自己，也願意讓他人認識自己。
2. 公開我愈多，有助於人際關係的建立與發展。
3. 例如：身體特徵、處理事情的方式、對事情的態度或想法等。

盲目我

1. 懂得傾聽他人意見，並檢討、反省的人，盲目我會比較小。
2. 例如：自己的缺點、小動作或口頭禪、或尚未發覺或接納的優點與特色。需要別人回饋，才有機會發現。

別人不知道

隱藏我

1. 對交情愈深的朋友，隱藏我愈小，會比較願意揭露自己的事情讓朋友知道。
2. 例如：你不想被別人知道的祕密或想法、童年往事、身體上的隱疾等。

未知我

1. 是個人未曾覺察的潛能，或壓抑下來的記憶、經驗等。
2. 多嘗試未曾參與或具有挑戰性的活動。讓「自己不知道」的部分，轉變為「自己知道」的部分，能夠成長許多。
3. 例如：當了班級幹部，才知道原來自己具有良好的領導能力。



愛的叮嚀

請各小隊準備一個名人偶像的成長故事，下堂課與同學分享！

活動1

生涯夢想家

名人偶像大集合

每個人在小時候可能都想過長大後要做什麼？而名人或偶像常是我們生涯夢想的啟發者，也是我們生涯學習的楷模。請分享一位名人或偶像的成長故事，從他成長的家庭環境、求學及工作歷程中，看看哪些經驗或重要事件影響他追尋生涯夢想？他又是如何面對挫折與克服困難，並達成自己的夢想目標？

活動說明

1. 分享一位名人或偶像的成長歷程，並說明選擇原因。
2. 思考自己與同學分享的名人或偶像，透過他們的故事反思自己的生涯夢想。

黑嘉嘉

5歲第一次接觸五子棋，6歲主動要求上圍棋課，11歲那年全家搬到美國，失去了學棋環境，但她仍不放棄，上網找對手練習，並再向母親提起成為職業棋士的夢想，終於在14歲定段成功後，從而走上職業棋士之路。2005年獲得西班牙「應氏青少年錦標賽」季軍後，自此獲獎無數，2019年更獲得臺灣第五屆「女子圍棋最強戰」冠軍。



夢想大解密

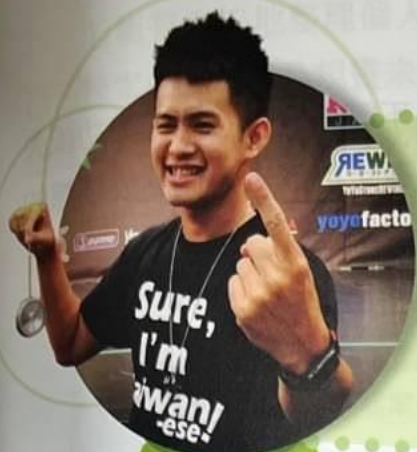
透過名人偶像故事，不僅了解成長經驗會影響一個人的生涯抉擇與發展，也可以發現「夢想」常是引領一個人在生涯路上勇往直前的重要指標。那麼，我們的生涯夢想是什麼呢？請拿出自己的生涯夢想代表物，和大家分享吧！

我的生涯夢想

- 以楊元慶為例：
成為溜溜球高手。



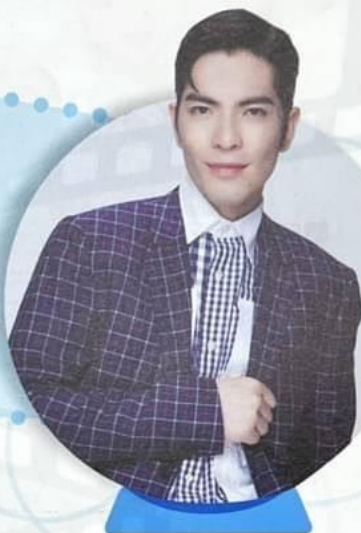
楊元慶



8歲那年首次認識「溜溜球」，14歲時當同學、家人都認為應該要好好讀書考上好學校時，他立志要成為溜溜球高手。面對不同聲音和課業的壓力曾讓他喘不過氣，就在當時他接觸了街頭藝人，更讓他確立自己熱愛溜溜球，2015那年在24歲獲得溜溜球世界大賽自轉項目冠軍。在堅持逐夢的過程中他淬鍊出一段話「不是要當最厲害的，而是成為無法取代」，鼓勵他人也期許自我登峰造極。

蕭敬騰

小學六年級時因一張邦喬飛的專輯，讓音樂的種子在蕭敬騰內心萌芽。15歲那年央求母親讓他學習爵士鼓，不過因經濟因素被迫停止，但自己仍繼續學習與不停的練習。17歲開始了兩年多的駐唱生涯，累積了豐富的舞臺經驗，2007年參加選秀節目踢館挑戰賽一戰成名，隨後正式出道，繼續完成他的音樂夢想之路！



還有哪些名人偶像的成長歷程故事呢？

● 為什麼有這個夢想？

例 看到日本溜溜球大賽影片，點燃夢想鬥志。

● 如何達成這個夢想？

例 勤奮練習、堅持努力。



活動小省思

從不同的名人或偶像的成長故事中，發現了哪些相似點？哪些部分對自己追尋生涯夢想是有幫助的？



愛的叮嚀

下次上課請記得攜帶檔案夾，以及自己過去的學習或成長紀錄資料。