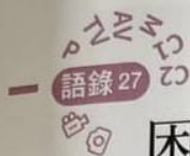


※請將所有內容複習一次後整齊抄寫於空白 A4 紙張 (背面亦可)。

※照頁數順序裝釘並寫上班級、座號、姓名。



## 困難

Difficulty

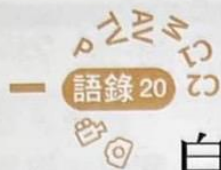
每個年紀都有不同的煩惱，不用企圖假裝看不見，這些困難都是世界替你量身打造的，只有面對、經歷，以後才能回味。而當你有感覺，就勇敢一些些，你會發現問題沒有想像中的困難，因為最困難的不是問題，而是面對問題。

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。



※請將所有內容複習一次後整齊抄寫於空白 A4 紙張 (背面亦可)。

※照頁數順序裝釘並寫上班級、座號、姓名。



## 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。所以你必须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。



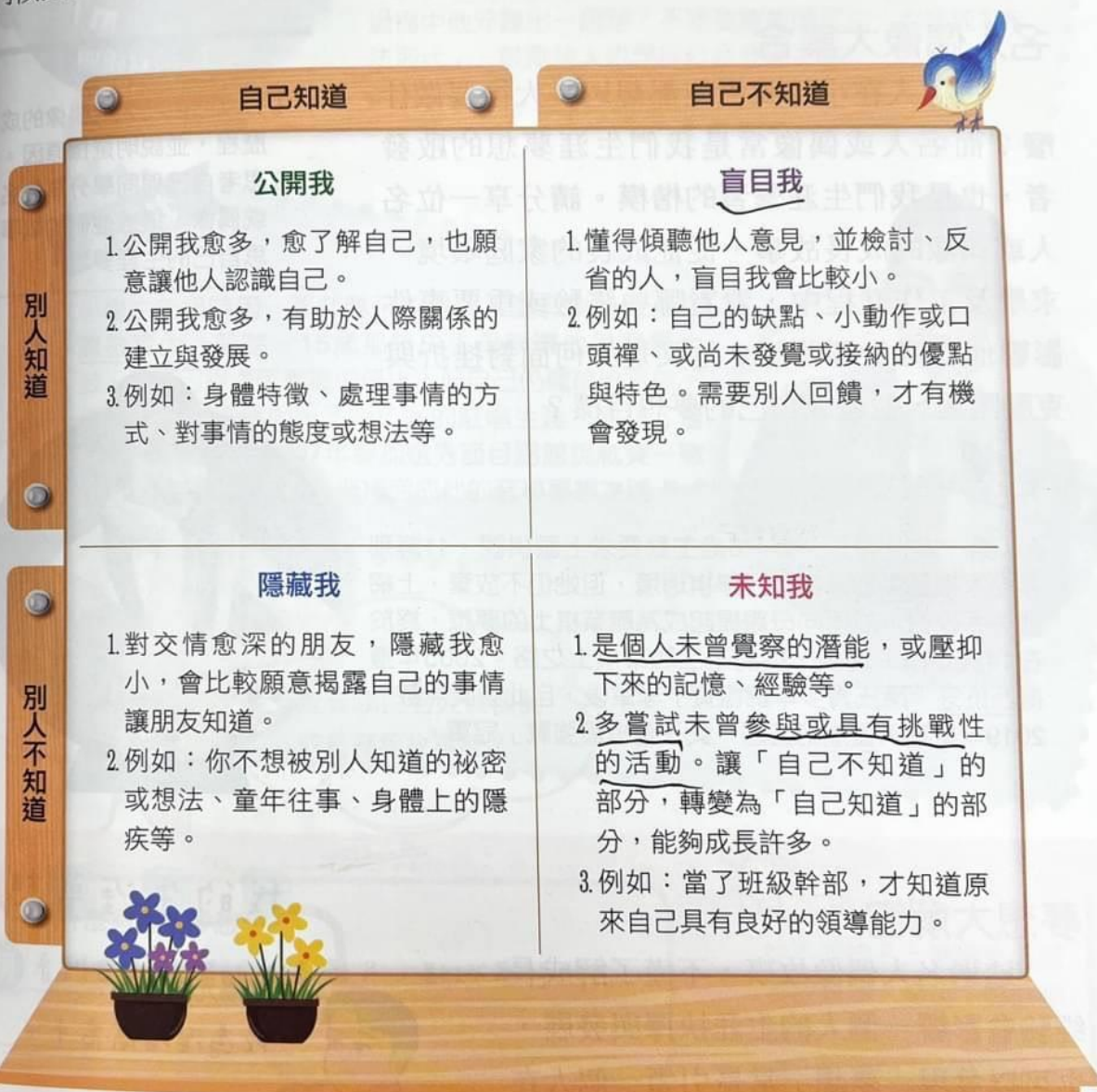
## 113 學年度第一學期國中部綜合領域\_國七輔導科補考作業

※請將所有內容複習一次後整齊抄寫於空白 A4 紙張 (背面亦可)。

※照頁數順序裝釘並寫上班級、座號、姓名。

### 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。



#### 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！