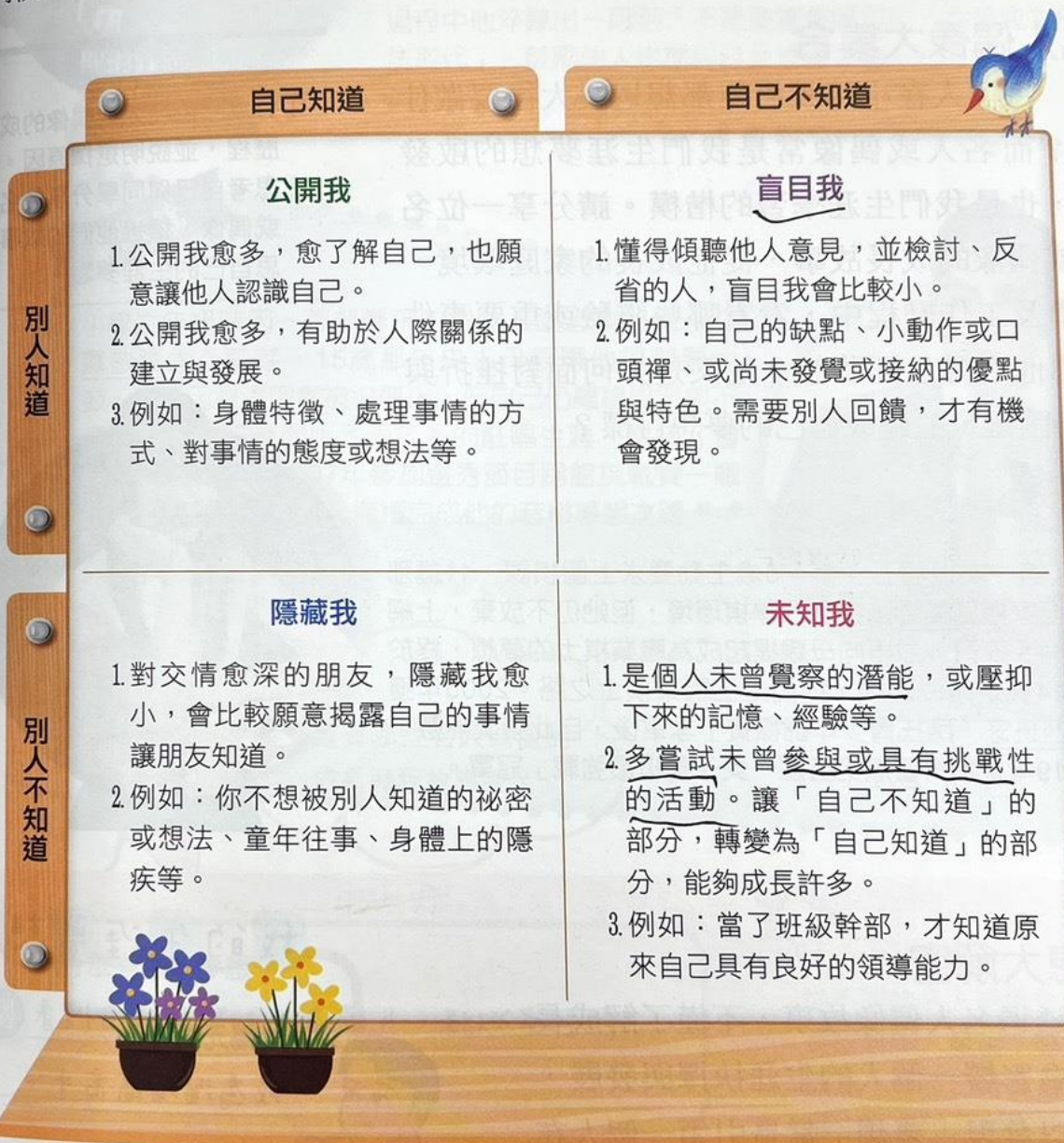


周哈里窗的介紹

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！

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么？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？

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。



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。

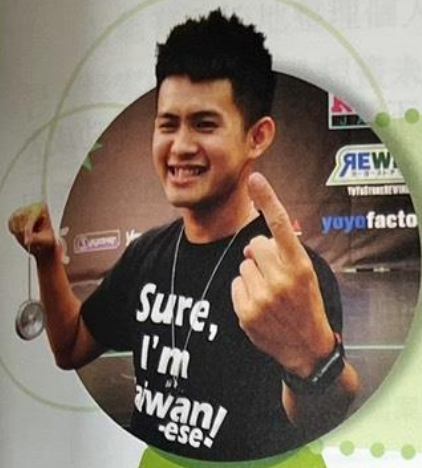
夢想大解密

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。



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。

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。

