

桃園市立同德國民中學

輔導通訊

第十六期

發行人：吳清明校長
主編：郭功構
編輯：蕭家銘、黃秋蓉、陳柔安
地址：桃園市桃園區南平路487號
電話：03-2628955
民國112年3月出刊

解憂圖書館

學校之前舉辦了「解憂圖書館」一系列相關活動，包含：療癒主題書展、寫憂、解憂活動、閱讀作品展、作家演講、午間說書…等，讓同學可以從中獲得療癒自我的方法與能力，以面對在國中生活中所面臨的各項挑戰。

其實同學日常生活中如果在學習、人際關係、生涯發展規劃等如果遇到困難或挑戰，可以隨時尋求師長的協助，找你信任的師長與他們聊聊，相信他們很願意給你一些建議與指導。如果同學真的不知道該找誰協助，你可以寫信或

email到小白鴿信箱（校門口進來左轉，勤學樓樓梯入口處；whitedove@m1.tdhs.tyc.edu.tw），輔導處的老師很願意陪伴各位同學一起面對你的困難和挑戰，所以同學不要將問題悶在心中，要記得主動尋求師長的協助。

以下是在「寫憂、解憂活動」中同學所提出來他們的困難及輔導老師們給的建議，或許他們的困難也可能是你目前或之後可能遭遇的，同學可以當作參考。

寫憂
雖然我不清楚你是誰，但請替我解憂吧！

「人際關係」從小就對我有很大的影響，不管是在學校還是寒暑假的營隊，一開始同學都跟我很好相處，但過了幾天，或幾個禮拜我就開始成為邊緣人，下課孤單的我只好坐在自己的位子上看書，日復一日的我的心就快崩塌了，沒有朋友的日子讓我覺得好痛苦，我好想到一個沒有人到的地方，只有我自己一個人。

孤單的寂寥邊緣人
解憂
親愛的邊緣人：

雖然我不清楚你是誰，但謝謝你願意跟我分享你面臨到的困擾。「人際關係」是一門影響每個人都很深遠的學問，我們終其一生皆渴望從關係中獲得歸屬、安全感，但又害怕從中受傷。從你的描述中可以發現其實你是一個可以容易和他人建立起初步關係的人，代表也許你身上有著「親切」、「隨和」等特質，「維持關係」可能是你感到比較困擾的部分。

在你敘述中不僅僅可以感受到你的孤單、寂寥，也會因為你想交朋友的挫折感，替你感到些許心疼，在下課的時候，這種感覺一定會更加的難受。人際關係除了是每個人的必修課之外，它還是只能「自學」的課

輔導老師

發行人：吳清明校長
主編：郭功構
編輯：蕭家銘、黃秋蓉、陳柔安
地址：桃園市桃園區南平路487號
電話：03-2628955
民國112年3月出刊

第十六期

寫憂

我對於時間管理及分配有一些困擾，每天總覺得回到家沒多久又力點多了。可是明明也沒有上補習班，卻一下子就傍晚了。其實我也知道可以先把事情、參考書，要寫的作業都完成再休息或玩樂，但在學校一整天回到家後也很累，就很想放鬆，總是每天都愈來愈晚睡，早上也起不來，每天精神都不太好。希望可以得到你的回覆及建議，謝謝你精心的回應！

時間不夠用的人
解憂
親愛的時間不夠用：

謝謝你的來信，能夠看見自己目前的狀況，以及有意願為自己調整，是相當不容易的！恭喜你已經邁出了第一步，期望以下的內容能給你一些幫助。

想推薦你一本書－「成為更好的自己」，書中提到一個概念：「人們做任何事情都有動機，而動機來自於『需求』」。聽起來你回到家後，總會覺得時間流逝的很快，很想先把功課完成，但有一個更大的需求需要被滿足，也就是「放鬆」。

而書中也提到：「所有的壞習慣，好像都有一個特點：它們提供立即的獎勵」。例如：滑手機能立即解悶；玩遊戲，能馬上提供快樂。因此好像回家後，你從事的某些行為，都能夠讓你放鬆、快樂，或者甚至是在逃避某些不想做的事(如：寫作業)。

可以思考的點是：「是否有想要讀書、寫作業的『動機』或是『需求』」，若都沒有的話，不難想像每天總是會拖到最後一刻才願意完成學業的狀況，大多人也可能都是如此；但既然這個問題如此困擾你，我們可以有一些的調整。

1.把功課變成遊戲

書中提到「遊戲化設計」的概念，人生總有許多我們不想做，但必須做的事；這時我們可以依靠一些外在激勵，讓我們能夠繼續努力。如：寫完作業、讀書後，能否獲得一些獎勵？這個獎勵可以是知識獲得的成就感、或是被老師、父母、同學肯定的滿足感，也可以在自己達成階段性的目標後，給予自己想要的獎勵，能夠督促自己持續地前進。

2.習慣的建立

書中提到要建立一個習慣迴路，需要有「提示」、「渴求」、「行為」和「獎勵」；透過四個步驟，能夠建立起一個「好習慣」，幫助你能在時間管理上更加進步。

關於詳盡內容及方式，都可在書本中找到；若仍覺得問題沒有被詳盡解答，可親自到輔導處尋求協助。再次謝謝你的來信，祝福你一切順利。（推薦書籍：成為更好的自己）

輔導老師

寫憂

我一直在想，以後是否真的能靠「繪畫」維生？我在網站上查過，但答案基本上都是不能或不建議之類的，但我唯一的強項就是畫畫，說實話我課業不行，成績也是一塌糊塗，真的讓我很煩惱。雖然說這是以後的事，現在想這些會不會太早呢？但我心裡一直有這個結，希望看到我這封信的陌生人能幫我解憂，謝謝！

為前途煩惱的人
輔導老師小蝦上

親愛為前途煩惱：

展信愉快，很謝謝你願意信任一位陌生人，交付你心中反覆咀嚼的煩惱，讓我有機會向你分享我的想法，並嘗試為你的困惑解答。

看著你信中的文字，我為你感到心疼、不捨，尤其是當你積極上網查詢時，找到的卻是否定的答案，像是對自己的未來潑了一桶冷水，有著難以言喻的落寞；但，我由衷相信你對未來的熱情不會被澆熄，因為你對未來是如此認真和主動，不僅現在就開始思考，更是積極上網找答案，這份用心一定會帶著你開展屬於你的好未來。

至於未來能否靠繪畫維生呢？在職業世界裡，繪畫無疑是一項專業能力，更是許多職業都可能需要的核心能力，例如：插畫師、動畫師、平面設計師、服裝設計師、美術老師…等，這些職業不僅讓人羨慕，更是成為許多人發光發熱的舞台。或許…，相較於課業成績，繪畫能力並不是多數人看重的、認可的，但，繪畫能力也可以是一顆夢想的種子，只要持續澆水，終將能逐漸萌芽、成長、茁壯，孕育出美麗的花朵，如同《想飛的母雞》繪本中的葉芽，堅持自己的夢想，最後終於自己那對「又大又漂亮的翅膀」在「湛藍耀眼的天空」中任意翱翔。由衷祝福你！

輔導老師

聽完陳志恆心理師的演講，我不僅體會到了情緒控管的重要性，其中認識自己當下的情緒更是最困難的一步，許多人不願意正視自己的情緒，選擇一味的逃避，這樣不但無法抒發壓力，反而會讓心中的壓力越積越多，使自己的心越發封閉。每個人都會有情緒，重要的是如何與它和平共處，試著接受自己並鼓勵自己：「有小情緒是正常的，不用過度逃避、自卑！」

勇敢面對自己內心深處的想法，積極尋找解決的方法，聽音樂、閱讀和運動等選項都是對自己有益，不要選擇熬夜、投入電子遊戲這些錯誤的方法。若是真的無法自己化解壓力，不妨向父母、師長以及好友訴說。勇敢面對心中的心魔，才是上上策，而不是拒絕接受自己的情緒，變得情緒敏感、易怒。正視內心，才是抒解情緒的最佳辦法！

707 楊心瑋

解憂

我對於時間管理及分配有一些困擾，每天總覺得回到家沒多久又力點多了。可是明明也沒有上補習班，卻一下子就像傍晚了。其實我也知道可以先把事情、參考書，要寫的作業都完成再休息或玩樂，但在學校一整天回到家後也很累，就很想放鬆，總是每天都愈來愈晚睡，早上也起不來，每天精神都不太好。希望可以得到你的回覆及建議，謝謝你精心的回應！

時間不夠用的人
輔導老師

親愛的時間不夠用：

謝謝你的來信，能夠看見自己目前的狀況，以及有意願為自己調整，是相當不容易的！恭喜你已經邁出了第一步，期望以下的內容能給你一些幫助。

想推薦你一本書－「成為更好的自己」，書中提到一個概念：「人們做任何事情都有動機，而動機來自於『需求』」。聽起來你回到家後，總會覺得時間流逝的很快，很想先把功課完成，但有一個更大的需求需要被滿足，也就是「放鬆」。

而書中也提到：「所有的壞習慣，好像都有一個特點：它們提供立即的獎勵」。例如：滑手機能立即解悶；玩遊戲，能馬上提供快樂。因此好像回家後，你從事的某些行為，都能夠讓你放鬆、快樂，或者甚至是在逃避某些不想做的事(如：寫作業)。

可以思考的點是：「是否有想要讀書、寫作業的『動機』或是『需求』」，若都沒有的話，不難想像每天總是會拖到最後一刻才願意完成學業的狀況，大多人也可能都是如此；但既然這個問題如此困擾你，我們可以有一些的調整。

輔導老師

至於未來能否靠繪畫維生呢？在職業世界裡，繪畫無疑是一項專業能力，更是許多職業都可能需要的核心能力，例如：插畫師、動畫師、平面設計師、服裝設計師、美術老師…等，這些職業不僅讓人羨慕，更是成為許多人發光發熱的舞台。或許…，相較於課業成績，繪畫能力並不是多數人看重的、認可的，但，繪畫能力也可以是一顆夢想的種子，只要持續澆水，終將能逐漸萌芽、成長、茁壯，孕育出美麗的花朵，如同《想飛的母雞》繪本中的葉芽，堅持自己的夢想，最後終於自己那對「又大又漂亮的翅膀」在「湛藍耀眼的天空」中任意翱翔。由衷祝福你！

702 陳以恩

解憂

我對於時間管理及分配有一些困擾，每天總覺得回到家沒多久又力點多了。可是明明也沒有上補習班，卻一下子就像傍晚了。其實我也知道可以先把事情、參考書，要寫的作業都完成再休息或玩樂，但在學校一整天回到家後也很累，就很想放鬆，總是每天都愈來愈晚睡，早上也起不來，每天精神都不太好。希望可以得到你的回覆及建議，謝謝你精心的回應！

時間不夠用的人
輔導老師

親愛的時間不夠用：

謝謝你的來信，能夠看見自己目前的狀況，以及有意願為自己調整，是相當不容易的！恭喜你已經邁出了第一步，期望以下的內容能給你一些幫助。

想推薦你一本書－「成為更好的自己」，書中提到一個概念：「人們做任何事情都有動機，而動機來自於『需求』」。聽起來你回到家後，總會覺得時間流逝的很快，很想先把功課完成，但有一個更大的需求需要被滿足，也就是「放鬆」。

而書中也提到：「所有的壞習慣，好像都有一個特點：它們提供立即的獎勵」。例如：滑手機能立即解悶；玩遊戲，能馬上提供快樂。因此好像回家後，你從事的某些行為，都能夠讓你放鬆、快樂，或者甚至是在逃避某些不想做的事(如：寫作業)。

可以思考的點是：「是否有想要讀書、寫作業的『動機』或是『需求』」，若都沒有的話，不難想像每天總是會拖到最後一刻才願意完成學業的狀況，大多人也可能都是如此；但既然這個問題如此困擾你，我們可以有一些的調整。

輔導老師

至於未來能否靠繪畫維生呢？在職業世界裡，繪畫無疑是一項專業能力，更是許多職業都可能需要的核心能力，例如：插畫師、動畫師、平面設計師、服裝設計師、美術老師…等，這些職業不僅讓人羨慕，更是成為許多人發光發熱的舞台。或許…，相較於課業成績，繪畫能力並不是多數人看重的、認可的，但，繪畫能力也可以是一顆夢想的種子，只要持續澆水，終將能逐漸萌芽、成長、茁壯，孕育出美麗的花朵，如同《想飛的母雞》繪本中的葉芽，堅持自己的夢想，最後終於自己那對「又大又漂亮的翅膀」在「湛藍耀眼的天空」中任意翱翔。由衷祝福你！

702 陳以恩

解憂

我對於時間管理及分配有一些困擾，每天總覺得回到家沒多久又力點多了。可是明明也沒有上補習班，卻一下子就像傍晚了。其實我也知道可以先把事情、參考書，要寫的作業都完成再休息或玩樂，但在學校一整天回到家後也很累，就很想放鬆，總是每天都愈來愈晚睡，早上也起不來，每天精神都不太好。希望可以得到你的回覆及建議，謝謝你精心的回應！

時間不夠用的人
輔導老師

親愛的時間不夠用：

謝謝你的來信，能夠看見自己目前的狀況，以及有意願為自己調整，是相當不容易的！恭喜你已經邁出了第一步，期望以下的內容能給你一些幫助。

想推薦你一本書－「成為更好的自己」，書中提到一個概念：「人們做任何事情都有動機，而動機來自於『需求』」。聽起來你回到家後，總會覺得時間流逝的很快，很想先把功課完成，但有一個更大的需求需要被滿足，也就是「放鬆」。

而書中也提到：「所有的壞習慣，好像都有一個特點：它們提供立即的獎勵」。例如：滑手機能立即解悶；玩遊戲，能馬上提供快樂。因此好像回家後，你從事的某些行為，都能夠讓你放鬆、快樂，或者甚至是在逃避某些不想做的事(如：寫作業)。

可以思考的點是：「是否有想要讀書、寫作業的『動機』或是『需求』」，若都沒有的話，不難想像每天總是會拖到最後一刻才願意完成學業的狀況，大多人也可能都是如此；但既然這個問題如此困擾你，我們可以有一些的調整。

輔導老師

至於未來能否靠繪畫維生呢？在職業世界裡，繪畫無疑是一項專業能力，更是許多職業都可能需要的核心能力，例如：插畫師、動畫師、平面設計師、服裝設計師、美術老師…等，這些職業不僅讓人羨慕，更是成為許多人發光發熱的舞台。或許…，相較於課業成績，繪畫能力並不是多數人看重的、認可的，但，繪畫能力也可以是一顆夢想的種子，只要持續澆水，終將能逐漸萌芽、成長、茁壯，孕育出美麗的花朵，如同《想飛的母雞》繪本中的葉芽，堅持自己的夢想，最後終於自己那對「又大又漂亮的翅膀」在「湛藍耀眼的天空」中任意翱翔。由衷祝福你！

702 陳以恩

解憂

我對於時間管理及分配有一些困擾，每天總覺得回到家沒多久又力點多了。可是明明也沒有上補習班，卻一下子就像傍晚了。其實我也知道可以先把事情、參考書，要寫的作業都完成再休息或玩樂，但在學校一整天回到家後也很累，就很想放鬆，總是每天都愈來愈晚睡，早上也起不來，每天精神都不太好。希望可以得到你的回覆及建議，謝謝你精心的回應！

時間不夠用的人
輔導老師

親愛的時間不夠用：

謝謝你的來信，能夠看見自己目前的狀況，以及有意願為自己調整，是相當不容易的！恭喜你已經邁出了第一步，期望以下的內容能給你一些幫助。

想推薦你一本書－「成為更好的自己」，書中提到一個概念：「人們做任何事情都有動機，而動機來自於『需求』」。聽起來你回到家後，總會覺得時間流逝的很快，很想先把功課完成，但有一個更大的需求需要被滿足，也就是「放鬆」。

而書中也提到：「所有的壞習慣，好像都有一個特點：它們提供立即的獎勵」。例如：滑手機能立即解悶；玩遊戲，能馬上提供快樂。因此好像回家後，你從事的某些行為，都能夠讓你放鬆、快樂，或者甚至是在逃避某些不想做的事(如：寫作業)。

可以思考的點是：「是否有想要讀書、寫作業的『動機』或是『需求』」，若都沒有的話，不難想像每天總是會拖到最後一刻才願意完成學業的狀況，大多人也可能都是如此；但既然這個問題如此困擾你，我們可以有一些的調整。

輔導老師

至於未來能否靠繪畫維生呢？在職業世界裡，繪畫無疑是一項專業能力，更是許多職業都可能需要的核心能力，例如：插畫師、動畫師、平面設計師、服裝設計師、美術老師…等，這些職業不僅讓人羨慕，更是成為許多人發光發熱的舞台。或許…，相較於課業成績，繪畫能力並不是多數人看重的、認可的，但，繪畫能力也可以是一顆夢想的種子，只要持續澆水，終將能逐漸萌芽、成長、茁壯，孕育出美麗的花朵，如同《想飛的母雞》繪本中的葉芽，堅持自己的夢想，最後終於自己那對「又大又漂亮的翅膀」在「湛藍耀眼的天空」中任意翱翔。由衷祝福你！

702 陳以恩

解憂

我對於時間管理及分配有一些困擾，每天總覺得回到家沒多久又力點多了。可是明明也沒有上補習班，卻一下子就像傍晚了。其實我也知道可以先把事情、參考書，要寫的作業都完成再休息或玩樂，但在學校一整天回到家後也很累，就很想放鬆，總是每天都愈來愈晚睡，早上也起不來，每天精神都不太好。希望可以得到你的回覆及建議，謝謝你精心的回應！

時間不夠用的人
輔導老師

親愛的時間不夠用：

