



給同學人際關係的「一個好消息與壞消息」

人都有群居的天性，是藉由與他人的連結而感受到自我的存在。每個人都有與他人連結的驅力，不管是在親情、愛情、友情、現實社會或網路環境上，都會讓人產生彼此存在的感覺。在學校裡的我們又何嘗不是渴望有歸屬於一個群體的感覺，想要待在一个能夠真實做自我的環境。

當我們進入一個新的環境時，都會存在著「一個壞消息與一個好消息」。壞消息是「一定會有討厭你的人。」；好消息則是「一定也會有把你當朋友的人。」大多數的人會想要和那些受歡迎的人成為朋友，同時也要和大多數的人一起討厭某個同學，這就是我們常常聽到的「霸凌」。今天不是要來說那些霸凌者如何使壞，而是要告訴每一個人，我們都有重新選擇的機會，只是在選擇的過程中我們都需要一些勇氣。

每個人都需要「被討厭的勇氣」。聽完壞消息和好消息之後，你應該知道了，有人會喜歡你，也一定會有人不喜歡你。接受這個事實需要勇氣，但是你會因此獲得更多快樂。從連續劇中的後宮爭鬥的故事中，我們可以看見為了穩固自己的勢力，妃嬪可能不知不覺中犧牲掉快樂、對人的信任甚至是身體健康等，真的是為誰辛苦為誰忙阿？如果你暫時還沒有找到一群或是一兩個信任的朋友，千萬不要氣餒，還記得那個好消息嗎？朋友不一定要是班上最受歡迎的人，而是最了解你，且願意好好認識你的人，一定有這個人存在！鼓起勇氣接納現在的自己、喜歡現在的自己，或者你也可以多嘗試、多探索，成為一個你更喜歡的自己。

如果你在圈圈裡，卻還是覺得孤單或是不快樂，好像失去了一部份的自己，那就停下腳步認真傾聽內心的聲音。還記得那個壞消息嗎？人類需要朋友，但是目標不是要成為「人氣王」，因為我們無法讓身邊的所有人都喜歡自己。也許，你需要的是不完美的勇氣，然後和那些喜歡自己的朋友在一起吧！



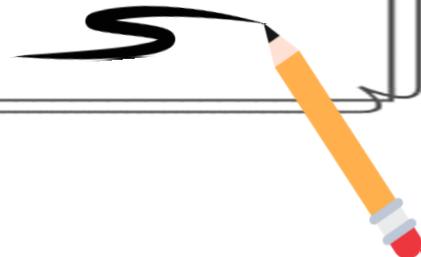


以下提供一項簡單的「人際關係健康檢查」，讓我們去找到真正適合我們的夥伴：

1. 我有可以信任的朋友。
2. 我和我的朋友會支持並鼓勵彼此。
3. 我的朋友會想知道我的想法和感受。
4. 我和朋友意見不同時可以坦承的溝通，不會只有特定一個人決定所有事情。
5. 我的朋友不會總是嘲笑我或逼迫我做不想做的事情。
6. 我和朋友在一起是快樂的。

如果每個項目都符合，表示你已經找到適合自己的朋友，那真是太幸福了！

如果健康檢查沒有通過，不要氣餒，也許只是緣分或者是適合您的夥伴還沒有出現。如果還是會有心理上的困擾或疑惑，您也可以找您的導師或學輔中心的老師做諮詢，我們都是您最好的心理夥伴喔！



參考資料



研之有物-中央研究院社會學研究

<http://research.sinica.edu.tw/teen-friend-network-bully/>



即使交友廣闊仍感極度孤獨？其實，你需要的是有意義的人際連結

<http://blog.udn.com/heng711/111568958>



Healthy vs Unhealthy Relationships

<https://www.youtube.com/watch?v=Gn7ZQ2x0c0E>

108 學年度第一學期活動表

導師專區				
10/2(三)	12:00~13:10	全校導師會議	覺文郁校長	行政大樓六樓 第一會議室
10/16(三)	12:00~13:30	導師輔導知能研 習—自殺防治守 門人	臺大醫院雲林分 院精神科 黃偉烈主任	行政大樓六樓 第一會議室
10/31(四)	12:00~13:30	導師輔導知能研 習—校園性平事 件的處遇與防治	李文潔檢察官	行政大樓六樓 第一會議室
11/22(五)	10:00-11:00	107 學年度績優 導師頒獎典禮	覺文郁校長	校慶會場/學 校運動場



班級輔導專區

10/17 (四)	15:20- 17:00	解構性別框架：做自己好自在	張志宏 諮商心理師	圖書館五樓 多功能教室
10/23 (三)	13:20- 17:10	履歷與自傳的真相	劉嘉芯社工師	未定
10/24 (四)	13:20- 15:10	「guardian of life, 生命的 守護者」	陳姿婷醫師	藝術中心階 梯教室
11/20 (三)	13:20- 15:10	「水鹿過馬路—生涯不迷路」 生涯講座	高欣偉 水鹿咖啡館店長	活動中心三 樓活動室
11/20 (三)	15:20- 17:10	「A Silent Voice, 聲之形」 電影賞析	林涵雲 諮商心理師	圖書館五樓 多功能教室
10/21 (一)	17:30- 20:00	黃昏電影院	原住民族學生資 源中心	學生活動中 心文藝廣場



個別預約專區				
10/19 (六)	9:30- 16:30	解構關係中的情緒勒索：身心安頓更幸福	安一心完形治療師	學生活動中心 三樓會議室
10/19 (六)	09:00- 16:30	「職出積木新色彩」工作坊	許菊芬諮商心理師	學輔中心二樓 會議室
11/13 (三)	15:20- 17:10	Color of Life from Mandala 從曼達拉貼出生命的色彩	鄒瑜庭諮商心理師	活動中心三樓 活動室
10/0- 12/05 (四)	15:20- 17:10	「the Door of Mind，心情任意門」情緒探索團體(8次團體)	陳綵薇 實習諮商 心理師	學輔中心 團諮室
10/1- 11/28 (四)	13:30- 15:20	「Hero-ines' Journey，我的童話旅行」藝術療育團體(7次團體)	林涵雲諮商心理師	學輔中心 團諮室
12/14 (六)	09:00- 16:00	「Stand by Me，與我同在」多元藝術表達心理劇工作坊	林涵雲諮商心理師	學輔中心 團諮室
10/22 (二)	09:00~ 12:30	原民手作	學生輔導 諮商中心	學生活動中心 會議室
10/23 (三)	17:30~ 12:00	原民母語體驗		學生活動中心 三樓活動室

多元媒材諮商預約專區



The infographic features a central pink circle with the text: "透過多元媒材 探索自我、人際關係、情感等議題" (Through diverse media, explore self, interpersonal relationships, emotions, etc.).

- Top Left:** "沙與海同遊" (Sands and Seas Together) with an image of a sand tray. Below it: "沙盤個別諮詢" (Sand tray individual consultation) and "牌卡諮詢" (Card consultation).
- Top Right:** "原"來如此 (Original is like this) with an image of a child reading. Below it: "學習表現暨生涯諮詢" (Learning performance and career consultation) and "樂高諮詢" (LEGO consultation).
- Bottom Left:** "話心知心" (Talk to the heart, know the heart) with an image of a collage of cards.
- Bottom Right:** "譜出樂高生命的樂章" (Compose the music of life with LEGO) with an image of LEGO minifigures.