

生涯快訊

贏家總有個計畫，輸家總有個理由
贏家總能解決問題，輸家總是製造問題

提升讀書的動力

有些高三同學提到「沒有讀書的 feel!」、「看不進去!」這就表示你沒有讀書動力。動力是前進的力量，沒有動力的話，只能睜眼看著其他同學在進步，自己卻力不從心。到底動力來自什麼地方？如何改進呢？

1. 確立生涯目標

同學們有沒有追求異性的經驗，若你發現心儀的對象，常常想盡辦法出現在他的面前，自己可能也訝異自己變得非常勤勞。

讀書一樣需要目標的指引，若能找到自己想唸的校系，讀書態度會變很多。建議大家仔細研究自己考試類別可以填的志願，找出你很心動的校系？再多運用想像力，想像自己已經到此所大學的生活，越清晰越好。

2. 相信自己

有些同學念書時，心中都是對自己沒有信心的想法，認為自己一定考不好，負面想法當然會打擊唸書的心緒。也許是因為過去的挫敗經驗；也許是認為若對自己有信心，反而會驕傲自大，更不會看書。不過這些都是迷思，過去挫敗經驗不代表自己未來就會不好；請你看看周遭真的對自己有信心的人，是積極進取的，信心才能讓自己靜下心來讀書的。碰到平常考試挫折時，能更快調整心情繼續唸書。

3. 正向思考的力量

想法影響人格很大，如果你能改變思考模式-將「我過去都不好，未來也不好」，改成「雖然我過去不好，但我可以努力改變我未來命運」，從積極正向的角度看待自己的生命，從過去失敗經驗走出來。人生路仍長，未來有很多機會。

4. 讀書習慣的養成

有人說：「人受習慣宰制。」我頗贊同，習慣了，一切都那麼順理成章。若過去沒有唸書的習慣，一下子要專心在書桌前唸書是很難的，但這只是讀書習慣的問題。剛開始常常提醒自己要專心，一段時間之後自然會好。只要你給自己一些時間，讀書習慣自然養成喔！

5. 找個讀書的伴

一個人很容易怠惰，就找一個讀書的伴吧！一起讀書、討論、心理支持，互相鼓勵。好好觀察周圍的同學，若有適合的人選，鼓起勇氣提出你的邀請。

請同學試試上述的方法，動力提升，再注意自己讀書環境及方法的調整，成功將不遠矣！

升學訊息

- 大學學測考試時間為 2/1-2，術科為 2/17-24
- 四技二專考試時間為 5/14-15
- 部分原住民同學本學期報名參加文化及語言證明考試（9月底報名截止），加油喔！
- 大學學測、術科考試簡章校內購買已開始，請以班級為單位向註冊組登記，即日起至 10/15。

若你有任何生活或生涯的疑難雜症，請到輔導室與我（楊雅惠老師）約談，或 mail hui580123@yahoo.com.tw（請附上你的班級與姓名，匿名者不受理）。