

## 煩死了，又考差了…

功課還算不差的你，偏偏遇上考試就緊張，肚子疼得要命不說，口中有時還會不自覺地喃喃自語。想到拼完一關還有一關，面對這宛如排著長龍，遙遙無盡期的壓力，腦海忍不住就浮現乾脆擺爛放棄的念頭。

真不知道自己以後要幹啥？其實呢，是連自己現在能做什麼都不清楚啊！

等在人生路上的，除了課業與考試外，還有一大堆難關，為了通過考驗，為了跨過難關，苦澀成長的鍛鍊自然少不了。可是所謂的輕鬆與快活，不也總在熬完考驗關卡之後才特別有感覺嗎？

照照鏡子吧，除了罵罵那張臉之外，請別忘了給鏡中那位正在成長的孩子些許鼓勵，好嗎？

其實老師同學乃至於父母，對你考好考壞了不起只記得幾天，你是不是個好孩子，日子久了他們當然自有判斷。往往真放不掉某次失敗的，其實只是你自己啊！肯不肯再給自己多一些機會呢？



## 重要的是，學著瞭解自己…

### 你可以多開口請教

許多經驗智慧的累積，可以透過別人替代的經驗而觀察學習。從別人的經驗中觀察而形成自己的判斷智慧。請特別記住：不要只問一人，一定要多聽幾種不同的聲音。

### 你可以尋求專業的評估

還可以跑趟心理輔導中心做做能幫助瞭解自己的心理測驗。透過統計的客觀分析，你也有機會對自己更瞭解。但有一點非常重要，就是不要對測驗結果擅自解讀，一定要請具有專業背景的人士協助解釋。

### 你可以跟自己說話

最後也是最實用的方式，就是在每天的臨睡前回想自己在一天當中所經歷的事情，讓自己對承受的遭遇有機會沈澱消化，成為智慧的結晶，這對瞭解自己適合什麼，有著極大的幫助。

## 哼！我也不稀罕和你當朋友…

你說在班上被某些同學不喜歡，他們覺得你一副看不起別人的樣子，愛裝酷、很假。你也發現他們喜歡聚在一起討論別人，說別人是非；但等到面對那些被說的同學時，他們還是能有說有笑的若無其事。覺得他們很假很虛偽的你說自己已經煩到爆，更不知每天待在班上，該如何面對那些偽君子？

難道人生真這麼孤單嗎？我倒不覺得。別忘了，最有機會瞭解自己的人，其實就是自己呀！給自己一個機會，好好面對自己的全部，用心瞭解自己，不只接受自己，更要喜歡自己！記得喔！唯有真正懂自己時，才會漸漸地學會跟自己在一起，疼惜全部的自己。

相信你會一步一步地練習跟自己在一起，當那天來臨時，你會發現自己也更懂別人，而每一個同學，其實也就沒那麼難相處了。



我們雖然單獨，但不孤獨喔！