

輔導室 小綠綠的生涯陪伴—高二家長親職錦囊

轉眼間，孩子升上高二已經過了一個學期，這些日子以來，您是否觀察到家中女兒有些不同？發現孩子有所改變，您的想法或感受是什麼？

從發展的觀點來說，青少年階段的變化是劇烈的，不僅有生理因素，更有時空脈絡及生態環境的影響。高二的孩子，開始在班級、社團、校園各類團體中擔任重要職責，成為小高一仰望跟隨的「學姊」；此外，透過班群初步分流，在課程及各項多元活動中學習一個學期後，即將面臨高三生涯任務—升學進路選擇。

成長非一夕可成，存有許多跌撞與摸索。在此過程，如何拿捏界線陪伴孩子，給予適時的關心與適度的協助，並不容易。介入太多，怕阻礙了孩子自主探索的空間與機會；放手太多，又擔憂孩子迷失受挫，影響前程。

親子關係裡，「被理解」是一種非常深刻的渴望，關愛與同理乃是增進情感、化解衝突的最佳良方。能夠覺察自身狀態，鬆開焦慮、安自己的心，方能接著清明地看待孩子遭逢的處境，體會孩子的感受，而後判斷要介入幫忙、或是留予嘗試容錯的空間。當孩子表現不如預期，避免因擔心出錯而急忙指導，或即刻細數不是，甚或口出惡言，這些作法會讓孩子漸行漸遠，從此「報喜不報憂」、不敢說出疑惑、不願說出心裡話，更極端的情況將導致否定人生價值。若能用彈性、包容的態度看待變化，允許孩子能擁有自己的觀點，彼此交流想法、看見並肯定其進步與成長，這些支持將如同涓涓清流，滋養、灌溉孩子的價值感與意義感，進而積累面對挑戰的信心，展現人生風華！

善用增進關係的溝通語言

綠園學子大多是一群自我要求很高的孩子，在追尋理想自我的驅動下，會設定諸多目標與計畫。有時候，標準太高或是計畫過於理想，未考量能力與時間的限制，或因求全求美的信念而糾結於小瑕疵，導致緊張、焦慮與沮喪，甚至害怕失敗而躊躇不前。成長的難題不僅是課業，人際議題亦然，若孩子從小備受呵護，較無匱乏與挫折的體驗，一旦與同學朋友相處不如意，心裡肯定難受。當這些外在壓力日積月累，反彈力道也隨之增加，如同許多父母觀察到的，這時候孩子容易敏感或過度激動，與過往體貼乖巧的樣子相去甚遠。

縱使，孩子表面上層層防備，內心仍是相當在乎父母的意見。親子間的談話若能以相互尊重為出發點，再加上一些基本原則的運用，父母的用心就不易被孩子誤解。且用幾個例子說明：

孩子：「下週就要第一次段考了，我一點把握都沒有，怎麼辦！」

☺支持性的談話：

「你現在心裡一定很急，我們先一起看看目前準備的情形。」

☹評論式的談話：

「誰叫你平常那麼混！早就叫你提早準備了啊！」

孩子：「這學期的班際比賽我被選為代表耶！」

☺真誠的分享與提醒：

「得到同學的肯定真是太棒了！你可以好好發揮一下！接下來可能會比較忙，你對時間調配有什麼想法嗎？」

☹片面式的做決定：

「你不是很忙了嗎？最好趕快退出，不要浪費時間，把功課顧好就好！」

孩子：「我覺得這個班群不適合我，我好想轉出...」

☺同理接納的談話：

「轉班群是一個很大的決定，會提出來一定有你的考量，先說說你的想法是什麼？」

☹主觀推測的談話：

「那是你不夠用功，花太多時間去社團，現在別想找藉口逃避！」

孩子：「書唸不完，功課也沒時間做，好煩啊，真不想去學校...」

☺感同身受的談話：

「聽起來壓力真的很大！來，我們一起去吃好吃的，邊吃邊聊，想想該怎麼辦。」

☹籠統批評的談話：

「誰生活沒有壓力啊？大家都是這樣走過來的，別人可以，你為什麼不行？」

孩子：「我跟你說喔，我談戀愛了...」

☺傾聽與信任的談話：

「有點突然！但很高興你告訴我。你們是怎麼認識的啊？說說你們的事，我很好奇。」

☹漸行漸遠的談話：

「難怪你最近成績愈來愈差！不想考大學了嗎？你知道高中談戀愛多半沒啥好結果」

協助孩子錨定方向

過了這學期，孩子就要升上高三，面對大學多元入學方案與未來的生涯目標，多數孩子心理都是徬徨不安的。協助孩子生涯規劃的過程中，浮現彼此不同的價值觀，這是很自然的現象，畢竟父母對孩子有著一份關切，而在孩子選擇的過程也許會期許自己能為孩子多協助或建議，倘若能持一種開放的討論氣氛，幫忙孩子澄清「喜歡什麼」、「能做什麼」、「想要什麼」，將有助於進一步了解孩子的內在世界。以下有幾個原則，提供您參考：

(一)協助孩子探索自己：「我是怎樣的人？」、「我的才能和可能限制為何？」、「我希望成為怎樣的人？」、「我的性向、興趣、個性、價值觀...是否能在希望就讀的校系得到適性發展？」

(二)與孩子一起蒐集生涯資訊，瞭解就業市場與職業發展

現今大學多元入學制度，不同以往聯考年代的單一考試及成績至上，大學多元選才的制度看重學生的「能力與特質」，不同學系著重的層面互異，從何了解學系的特色、該如何呈顯孩子的特點？這些都是普遍存在的疑惑。再加上目前升學管道與招生方式較為繁複而時程不同，如何協助孩子適性選擇，確實需要比過往費心。

掌握生涯資訊有沒有方法可循？下頁羅列的網站提供完整的升學考招制度及校系資訊，以及本校生涯輔導活動一覽表，供家長參考。

網站名稱與內容	QR code
大學入學考試中心 考試事務與諮詢／考試事務，成績查詢 學科能力測驗，分科測驗／考試報名簡章，試題答案公佈	
大學甄選入學委員會(中正大學) 統一彙辦甄選入學(繁星推薦申請入學)簡章／甄選入學報名／第一階段篩選／ 統一分發	
大學考試入學分發委員會(成功大學) 分發入學簡章／查詢分發入學校系／網路選填志願	
大學申請入學學習準備建議方向查詢系統 修課紀錄/課程學習成果/多元表現 準備方向	
ColleGo！大學選才與高中育才輔助系統 學類學群介紹	
北一女輔導室 生涯規劃網 畢業校友大學甄選心得分享(含二階考古題)/備審資料/升學資料/生涯講座資料/ 課程學習成果優秀作品分享【帳號密碼請洽輔導室】	
北一女輔導室 雲端社群播客系統 「與大學教授有約」講座影音檔 生涯與學習講座影音檔 【通關密語請洽輔導室】	
北一女 高三生涯手冊 內含各種升學途徑之經驗分享，含審查資料撰寫、面試準備心得、海外留學申請等資料【通關密語請洽輔導室】	
IOH 以錄製短片方式，介紹大學科系親身學習經驗及職業介紹	

生涯輔導活動一覽表

活動項目	主題內容	實施期程與方式
實施心理測驗	<ul style="list-style-type: none"> ● 新編多元性向測驗 ● 大考中心興趣量表 	◆ 於高一上學期施測
	<ul style="list-style-type: none"> ● 大學學系探索量表 	◆ 於高一下學期施測
課程與班級座談	<ul style="list-style-type: none"> ● 性向及興趣測驗結果解釋 ● 大學多元入學管道說明 ● 選班群注意事項討論 ● 學習歷程檔案說明與實作 	◆ 於高一下學期解釋性向、興趣測驗結果，並討論有關選課注意事項、說明大學多元入學管道並建構自己的學習歷程檔案
	<ul style="list-style-type: none"> ● 大學學系探索量表測驗結果解釋 ● 大學多元入學說明與因應 	◆ 輔導教師與各班座談
家庭教育網絡平台系列講座	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識青少年身心特質 ● 親子關係與溝通 ● 大學多元入學因應策略 	◆ 依學校行事曆及大學多元入學相關日程擇期進行，邀請家長參加，提升親職知能
生涯學苑系列講座	<ul style="list-style-type: none"> ● 與大學教授有約 ● 與職場專業人士有約 ● 女性生涯故事系列座談 	◆ 邀請各大學科系教授、校友及專業人士進行科系介紹和職涯分享，開放全校學生及家長參加
	<ul style="list-style-type: none"> ● 海外大學申請諮詢 	◆ 舉辦海外大學申請座談會，由各校代表說明學校簡介及申請相關事項說明；學生依需求與輔導老師個別諮詢 ◆ 辦理學姊經驗分享會：分享申請及就讀心得
生涯資訊提供	<ul style="list-style-type: none"> ● 家庭教育及親職資料 	◆ 提供家長參閱
	<ul style="list-style-type: none"> ● 高三人生涯手冊 	◆ 彙編生涯探索、大學多元入學相關資訊、學測與分科測驗應試準備、志願選填、高三生活適應心得，以供同學參考運用
	<ul style="list-style-type: none"> ● 生涯規劃網 ● 輔導室生涯資料 ● 大學校系營隊資訊 	◆ 常年提供校系資料、營隊資訊、校友應試心得、審查資料範例、課程學習成果優秀作品……等書面及網站資源

活動項目	主題內容	實施期程與方式
個別諮詢晤談	<ul style="list-style-type: none"> ● 生涯資訊提供 ● 選班群與轉班群相關議題 ● 選填志願輔導 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 有需求者與各班輔導教師預約時段安排諮詢、討論
生涯行動系列講座	<ul style="list-style-type: none"> ● 生涯薪傳分享會 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 邀請甫錄取大學之學姊分享學測準備與申請入學經驗 ◆ 邀請學姊分享書審資料準備經驗 ◆ 邀請學姊分享分發入學準備經驗
	<ul style="list-style-type: none"> ● 學測考試之因應 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 於高三上學期邀請大學學姊分享學測考前衝刺心法
	<ul style="list-style-type: none"> ● 申請入學指定項目之因應 	於高三辦理各項講座協助因應甄選入學第二階段考試 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 如何準備審查資料 ◆ 如何準備二階口試 ◆ 如何準備二階筆試 ◆ PBL、MMI、科學分析演練
	<ul style="list-style-type: none"> ● 面試模擬演練 	於高三學測成績放榜後依據大學學群舉辦兩梯次模擬面試演練
	<ul style="list-style-type: none"> ● 生涯顧問座談 	於高三辦理團體與個別化製作審查資料之指導