

班會專題討論-生涯主題

參考影片連結：放棄最簡單，堅持最難(滑板篇)(1分35秒)
<https://www.youtube.com/watch?v=oXpclxxsFbA> 或直接到輔導處網站連結



人生有如學溜直排輪，站在原地是學不會的

你溜過直排輪或滑板嗎？

第一次穿上直排輪鞋，發現自己無法走路，連站起來都很困難。想站起來總需要緊扶著欄杆，巍巍顛顛的、慢慢地站起來，站起來之後卻仍不敢往前走，生怕一個重心不穩摔個四腳朝天，肉體痛不說還會惹來四周的笑聲……。

教你溜直排輪的人一定會說：「慢慢來，你一定可以的。」「抓著我的手慢慢練習。」「別怕，有我扶著你。」「如果你不走起來，你就學不會。」

終於，你靠著欄杆、靠著牆壁、牽著教練的手，你站起來了。你走出了第一步、第二步、第三步，跌倒了再站起來。跌痛了揉一揉再繼續往前走……。

終於，你可不必扶著牆壁或欄杆，你可不必緊拉著教練的手，平平穩穩地向前行，快快速速地往前衝，讓風由耳際掠過，讓景物由眼前飄過，你可恣意的掠行前進，悠遊自在的享受迎風前行的樂趣。

人生，不也就像溜直排輪？在人生的旅程中，初踏入某個階段，懷著的是忐忑的心情。既期待又怕傷害，不走出去留在原地，永遠也無法一窺人生的美好。在人生旅程中，難免會有失敗，難免會有挫折，失敗總要再奮鬥，挫折總要再突破，只有努力奮鬥不懈。

只有勇敢克服困境，才能活出美好的人生！！

(網路文章，輔導處提供)

討論題綱：

1. 你溜過直排輪或滑板嗎？或是類似的經驗？說說如何學會的過程。
2. 對於感興趣的事情，我們總是比較願意多嘗試，甚至廢寢忘食；但是對於不喜歡的事情就連多試一次都可能不願意。曾經聽過一段話：「快樂的秘訣，除了做自己歡的事，更重要的，是去喜歡我們應該要做的事。」說說這句話的含意為何？
3. AQ(逆境商數)指的是一個人面對挫折和超越困難的能力，為甚麼它是成功的重要原因？可以舉出一些實證嗎？