

# 臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

112/11/3 出刊

主編：陳怡如、許自蕙 編輯：林秀娟、侯佩瑜、陳姿蓉、呂學侃

輔導室：求是樓 2 樓 電話：2321-6256 轉 241、242、243、244



## 活動及各項通知

### 一、生涯 / 升學活動訊息

生涯或升學講座等相關訊息，請同學們留意學校首頁【生涯/升學訊息】公告並於[校務行政系統](#)報名。

【學校首頁→網頁右上方→校務行政系統】

場次	時間	主題	主講	地點	備註
1	11/1(三) 12:10-13:00	【校系介紹暨申請入學講座】 政治大學商管學院介紹 暨申請入學準備	政治大學 國際經營與貿易學系 陳建維主任	求是樓 3 樓 生涯規劃教室	全體學生 自由報名
2	11/1(三) 18:30-20:30	【家庭教育輔導知能研習】 如何以生命風格引導孩子面對 學習歷程與生涯規劃	點亮心燈諮商中心 林上能 諮商心理師	綜合大樓 4 樓 多功能 自學中心	全校家長 自由報名
3	11/6(一) 08:10-10:00	【甄選入學輔導】 甄選入學準備說明會	輔導室 陳姿蓉老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心	高三 全體學生
4	11/6(一) 12:30-13:15	【國外大學留學說明會】 日本京都大學留學說明	日本京都大學 招生組人員	線上講座 <a href="#">Meet 連結</a>	全體學生 自由報名
5	11/7(二) 12:10-13:00	【國外大學留學說明會】 日本早稻田大學留學說明	日本早稻田大學 招生組人員	求是樓 3 樓 生涯規劃教室	全體學生 自由報名
6	11/8(三) 18:30-21:00	【甄選入學家長說明會】 1. 專題演講：如何協助孩子準備甄選入學 2. 繁星推薦校內作業流程說明 3. 甄選入學準備提醒	陽明交通大學 電機工程學系 溫宏斌教授 教務處侯名軒組長 輔導室陳姿蓉老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心	高三家長 自由報名 (校網公告)

二、[青年教育與就業儲蓄帳戶方案](#)，宣導資料請高三輔導股長向班上同學宣布後公告，若有意願或想再深入了解之同學可與輔導老師詢問、討論。

三、[生涯網站資源](#)：同學可運用下列網站資源，及早探索興趣以利生涯規劃！



歷屆校友經驗傳承  
學長審查資料及  
甄試經驗觀摩



Collego 大學選才  
與高中育才系統  
大學校系資料檢索



IOH 開放個人  
經驗平臺  
大學生學習經驗分享



104 升學就業地圖  
大學畢業出路發展



## 來點心理學：成長型心態 the power of yet 尚未達到的隱藏力量

史丹佛大學心理學教授卡蘿·杜維克 (Carol Dweck) 在 2014 年的 TED Talks 分享，芝加哥有一所高中，在學生沒通過測驗時，不會在成績單上用紅色標出「不及格」「丁」或「F」等字眼，而是給他們一個「還沒」(not yet) 的評語。她認為，這樣的計分方式，可以指引學生一條道路，「如果你知道自己被當，就會想：『我真沒用，一事無成。』但如果成績單寫的是『還沒過』，你就會知道自己還在學習。」

「還沒」這個字眼，不只是對學生有用，把它放在人生與工作中，也能發揮作用。你不是做不到，只是「還沒」做到；你不是失敗，只是「還沒」成功；你不是不會寫程式，只是「還沒」學會.....。

### 成長心態 vs. 定型心態：你相信努力，還是更看重天賦？

杜維克認為「你的信念，影響了你的生活方式」，每個人都有兩種心態，一種是相信素質是無法改變的「定型心態」(fixed mindset)，另外一種則是相信每個人初始的天賦、資質、興趣或性格可能不同，但可以透過努力和累積經驗而改變的成長心態「(growth mindset)」。

蔡百祥臨床心理師提醒，當你心情很好、覺得自己有能力時候，會比較偏向成長心態，當你很累只想抱怨或覺得自己很廢的時候，會比較偏向定型心態。世界很大，一步一腳印，慢慢往自己希望的方向走就好。有的時候走得快、有的時候走得慢，是可以的！走不動的時候，就一屁股坐下來好好休息一下吧！

蔡百祥 兒童臨床心理師  
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

沛智心理治療所

## 成長心態 v.s. 定型心態 Growth Mindset Fixed Mindset

「失敗  
是讓我成長的機會。」

### 成長心態

「我會因為別人的成功而受到啟發。」

「我的能力取決於我的努力和態度。」

「我可以學習去做任何我想做的事。」

「挑戰幫助我成長。」

「別人的回饋對我來說是  
具建設性的。」

「我喜歡嘗試  
新事物。」

「失敗  
說明了我能力不足。」

### 定型心態

「我固守我的舊知識。」

「聰明才智和潛力都是天  
注定，永遠無法改變。」

「有些事情我是永遠學不來的。」

「我討厭挑戰。」

「當我感到挫折，  
我就放棄。」

「別人的回饋是私人  
且具攻擊性的。」



【TED 演講】

The Power of Yet  
相信你能進步的力量



【部落格】

蔡百祥  
兒童臨床心理師



【Youtube 影片】

思維決定命運  
別讓思維害了你



【Google 表單】

輔導室  
線上晤談預約服務