

擺脫自我懷疑，直球對決生命中的挑戰

在我國中時期，我的成績一直很好，我總是在班上名列前茅。那時，學習對我來說似乎很容易，我幾乎不需要花太多時間就能掌握所有的科目。然而，進入高中後，一切都變了。

高中的課程比我想像的要困難得多，學習壓力突然增加。我開始感到焦慮，因為我不再像以前那樣輕鬆地獲得好成績。此外，我父母對我的期望也很高，他們希望我能透過讀書改變未來的生活。他們的期望成了我肩上沉重的負擔，我感到自己被壓得喘不過氣來，同時我更感受到我面臨的不僅僅是學業壓力和父母的期望，還有一個我之前從未在意過的挑戰：城鄉差距。我來自東部，進入了一所北部知名高中。突然間，我發現自己被置於一個全新的環境中，周圍大多都是在地的學生，他們似乎對一切都更加熟悉和自信。

我開始意識到，我在學業上的準備似乎與我的同學相比有所不足。他們討論的話題、經歷，以及學習資源都遠遠超過我。我感覺自己在種種壓力下感到不安以及被孤立感，如同被夾在兩個世界之間，既要滿足父母的期望，又要在這個新環境中找到自己的位置。

隨著時間的推移，這種壓力變得越來越難以承受。我開始懷疑自己的能力，我的自信心也逐漸消失。我感到孤獨和絕望，不知道該如何繼續前進，同時也有點忿恨自己的出生。就在我覺得自己快要崩潰的時候，我決定到學校輔導室找尋幫助。





輔導老師聽取了我的煩惱，並幫助我理解，每個人都有自己的節奏和路徑。他鼓勵我尋找自己的優勢，並且教我如何欣賞來自不同背景的多樣性，我有能力也可以選擇是否要接受父母的期望，教我設定合理的目標，並從不同角度去分析自我優勢來改善我的學習。我學會了如何管理我的時間和壓力，並且將專注力重新投入到改善學習方式及擅長的事物上，雖說成績無法衡量我，但我仍舊想打破這一切，讓自己重新掌控。

通過諮商，我學會了如何將我的背景轉化為一種力量，而不是負擔。我開始更加自信地面對自我，我為自己的根和我所克服的困難感到自豪。我知道這一切豐富了我的人生，也讓我更加堅韌。感謝輔導室的諮商，它不僅幫助我重新修復和原生家庭的關係，更使我有更好的狀態。接受自己並且重新學會如何面對挑戰。現在，我找到了自己的節奏，我知道我還有很長的路要走，但我不再質疑自己，而是能直球對決各種挑戰。