

自信就是你的超能力：從建立內在支持的力量開始（高中生場）

How to be confident

你認為自己有自信嗎？即使是走路有風、說話條理分明，外表看似從容穩健的成功人物，內在也不見得真正具備「自信」的特質。「人生學校」認為，自信並非是一種與生俱來的天賦，而是需要後天培養及重覆練習的心理素質。你是否意識到每個人內心都有愚蠢的一面，是否聽過冒牌症候群(Impostor Syndrome)，以及別人的「批評」與「不」所代表的真正意涵？「人生學校」整理了七大培養及鍛鍊自信的方法，將帶領你學會克服莫名的恐懼，建立內在支持的力量。

參加這堂課你將會學到

- 相信自己會成功，避免活在他人的影子裡。
- 避免因缺乏自信而成為執行上的阻礙。
- 突破被批評及拒絕時的心理障礙。
- 克服兒時遺留下來的膽怯與恐懼。
- 練習找到內在的自信與渴望。
- 在面臨逆境不得意之時，仍可以維持自信。

課程介紹

成功與失敗往往是一線之隔，而這一線之隔可能是因為機運、時勢或條件，但決戰點常常是受到「自信」所致。你是否曾因為遭遇挫折就放棄希望？或是覺得自己沒有能力實現內心的渴望？許多人被困境打敗或是放棄追逐夢想，不是因為能力不足，而是內心缺乏自信，以致常常與幸運之神或關鍵機會擦身而過。

人們常常花費時間在精進專業技能，卻忽略了自信是更廣泛的心理狀態，不僅擴及到職場上的專業層面，更深深地影響了我們的人生。美國前第一夫人蜜雪兒·歐巴馬於 2009 年總統就職晚宴穿上台灣設計師吳季剛所設計的禮服，在過去曾被人嘲笑愛玩洋娃娃、數學

超級爛的吳季剛，卻未因此對自己失去信心，反而選擇在最擅長的領域盡情綻放自信，成就自己。

面對心儀的對象，你是否有勇氣主動表達？或是遇到不合理的要求，也願意試著溝通協調可行的替代方案？「人生學校」認為，自信並非是一種與生俱來的天賦，而是需要後天培養及重覆練習的心理素質。

許多人缺乏自信，常常認為只有幸運的人或與生俱來才能擁有。然而，自信必須從對內在的真實樣貌開始理解，因為在人生這條道路上，能夠長遠陪伴並支持一直走下去的，到頭來還是自己。

源自英國倫敦，由才子作家艾倫·狄波頓(Alain de Botton)創辦的「人生學校」(The School of Life)，跳脫單向聽講式的學習框架，透過目標導向、深度討論、問題解決等互動練習，培養情緒技能，活出自己想要的人生。

請帶著以下思考練習來到課堂上

- 身邊有哪些你覺得有自信的人，他們展現了甚麼樣的特質？
- 你觀察到自己在哪些情境、模式或人際關係中會特別感覺到沒自信？

這堂課很適合以下對象

- 容易否定自己，總是覺得別人比較優秀。
- 常覺得做的好是應該的，做不好是自己能力不足。
- 對於自己專業領域之外的事毫無自信。
- 做任何事皆感到嚴重的心理障礙。
- 希望自己由內而外變得光鮮亮麗。
- 容易擔心被批評或拒絕。
- 害怕面對陌生或新鮮的事物。

主題影片

Youtube：Confidence 自信

<https://www.youtube.com/watch?v=1D-vyjQIUDc>

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

課程資訊

- 日期：2019/ 05 / 18(六) 14:00 - 16:30
- 地點：「人生學校」台北市忠孝東路四段 169 號 10 樓
- 語言：華語
- 名額：30 人

Faculty



吳緯中 Stef

創新實驗教育者、富有感力的文字工作者、擅長以故事創造感動的說書人

擁有渾厚的磁性嗓音，散發人性關懷的緯中，在 33 歲那年，轉換了人生跑道，決心離開辦公桌，不再和「電腦」打交道而去與真實的「人」打交道，成為了毫無背景的菜鳥老師。因為曾歷經霸凌幽谷的陰霾，和對教育體制的沉痛反叛，在教室中不再教學生面對一次又一次的考試，而是陪伴孩子迎接擺在他們前頭，渾然未知的人生。

2017 年 9 月，在寶瓶文化出版了《老師該教，卻沒教的事：那些在升學主義下，被逐漸遺忘的能力》一書，至今仍不斷在親子天下網站與個人部落格，分享深刻、動人、與學生們共同創造的生命故事。

請掃描以下 QR Code 進行報名



如在報名過程中有任何疑問，歡迎致電 (02) 7728-7680，或是透過 FB 粉絲專頁訊息、或 email 至 taipei@theschooloflife.com 聯繫

**THE
SCHOOL
OF LIFE**