



# 在別人的期許中長大 在成長中建立自我

第**205**期 **111**年**3**月  
學務處學生輔導中心

撰文者：葉家瑜 實習心理師

教育部國語辭典

字詞：【自我期許】

釋義：自己對自己的希望。

依教育部國語辭典的定義，自我期許代表著自己訂下希望達成的目標。而從出生開始，我們便承擔許多人的期待，例如：成為父母口中的好孩子或是進入職場後，成為老闆讚許的員工。

## 「自我期許」跟「他人期許」哪個重要？

在「自我期許」與「他人期許」中掙扎是每個人的共同經驗。他人對我們的期待，小時候可能是一種激勵或給予我們方向的指引，隨著年紀增長，開始了解自己的能力和想要什麼和追尋的理想時，他人的期待有時會變成我們完成自我期許的絆腳石。

達成別人為你設下的目標，可能會得到一些掌聲，然而過程和結果也許讓你並不開心。選擇按自己的規劃完成想做的事情，可能掌聲變成不認可，但努力的過程卻能讓你感到踏實，離自己的目標更近一些。

即使我們都在別人的期許中長大，也不妨礙我們在長大中要建立自我！

說真話的辭典

字詞：【自我期許】

釋義：在別人的期待夾縫中求生存之際，也要完成自己的渴望。

學期活動搶先看

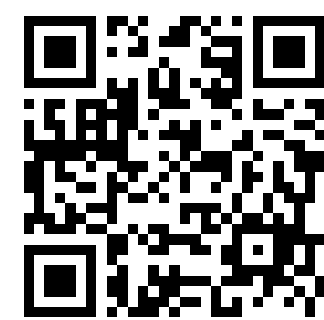
**3/23**自我探索團體

**5/11**親密關係團體

對志工團或活動有興趣

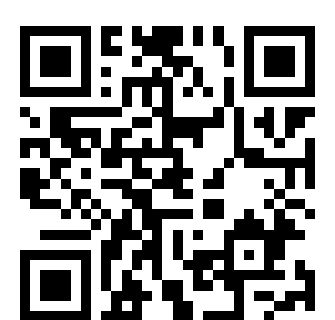
歡迎來電

**2257-6167\*1228、1285**



自我探索團體

詳情與報名~請掃描QR code



親密關係團體

屋頂上的家 學生輔導中心

和平大樓五樓 **02-6621-5550**

上班時間：週一至週五**08:30~21:00**