



金榜學員：楊于萱

畢業學校：東海大學 外文系

考取：台南大學諮輔所、嘉義大學輔諮所、中教大諮商與應用心理學所、竹教大諮輔所

一、 個人背景、考取心得感想

我大學就讀東海外文系，很多人都曾問我為什麼想轉換跑道？其實，從小跟著父親去醫院，就很以父親為榮，希望自己長大後也能在醫院這樣的環境工作，因為助人是件很有意義的事。小時候的夢想是成為一位心理醫師，那時並不知道國內其實沒有心理醫師，也以為要唸第三類組，才能達到我的夢想；於是高一的時候便選擇唸自然組，但唸了一年，發覺自己適應不良，且對於理工方面較無興趣，在高二便轉到社會組去。大學聯考時期，曾經有想過要唸社工系，但父母親認為外文系的路會比社工系來得好走一些；我在英文方面表現最為卓越，本身對於英文也是很有興趣，於是大學便順利的就讀東海大學外文系。但小時候的夢想我一直沒有忘記，大三的時候也面臨生涯決擇的困境，正在此時，我剛好在學校教室看到志聖補習班的宣傳傳單，上面印著斗大的四個字“心靈產業”，當下便決定一定要去一探究竟。

後來終於明白精神科醫師、臨床心理師，及諮商師之間的差異，與家人溝通後，就開始我的補習之旅。由於大四忙於畢業公演，所以沒有去報考；畢業後，我就下定決心，今年無論如何，都要盡我所能，考上心目中理想的研究所。補習的過程中，老師的話語，總是引發我的思考，而也越來越確定，這就是我要的，並且燃起一股使命感。即使這場馬拉松跑得很長、很辛苦，不過我最終到達了目的地，一切都很值得。如今，我有了興趣、能力，也明白了這條路對我的價值，我會繼續努力的往夢想邁進，而這一切也要感謝志聖研究所給我的資源。

二、 考試的時間安排、讀書規劃與技巧

1. 閱讀書籍：我主要是讀志聖研究所提供的參考書，還會去圖書館看一些期刊，對於一些不熟悉的名詞，會自己上網查資料。
2. 勤作筆記：除了老師上課的筆記，我自己會在唸完一次以後，抓重點，融合為一本屬於自己的筆記，這樣不但可以加深印象，也會很有成

就感，更會使複習時間加快。

3. 概念內化：每一個理論我都會把它跟生活做連結，不斷的思考，此時會與之產生共鳴，更能幫助記憶。
4. 時間管理：我會為自己規劃讀書進度，且此讀書進度是確實可以完成的、是在自己能力範圍內的，我覺得這點很重要，因為沒有事先規劃的話，很容易怠惰。
5. 組讀書會：很多上課聽不懂的地方，藉由與同伴彼此討論，總是能夠豁然開朗；且在考試的時候，總會想起哪個同伴說了哪個概念，是個超好提取的記憶線索。另外，與同伴互相加油鼓勵，會得到很大的力量。
6. 考前猜題：除了老師平常上課提到的重點要特別注意，此外一定要做考古題，藉由考古題可以看出此學校的出題方向，會省下很多時間。
7. 身心健康：身體保持健康是很重要的，沒有健康的身體，什麼都做不了，我自己會補充營養食品，例如魚油可以幫助記憶；讀書讀累了、煩了，也一定要找方法，抒發自己的壓力。

三、各科目準備要領、感謝老師的話

1. 心理學：程薇老師上課內容非常豐富，跟著老師的腳步準沒錯，而且老師還會講一些日常生活的小常識，讓我覺得很實用。謝謝老師總是願意下課留很久的時間，讓我們問問題。
2. 輔導學：魏成老師上課的架構非常清楚，而且老師還會跟我們分享很多實際的案例、經驗，總是讓我不斷的思考，甚至還因此失眠；此外，我很欣賞老師身為一個諮商師的態度，「永遠不要把個案病理化」。
3. 教育統計：吳迪老師很有趣，上課的時候常常會跟我們有互動，加上老師會把統計概念用適合我們的方式來講解，並且不厭其煩的舉例，使非常害怕數學的我，也越來越上手。
4. 教育測驗與研究法：一開始上黃哲老師的課，很不適應，因為老師教的深，而且是跳躍性思考；不過就如學長姊說的，老師猜題非常準，勸學弟妹咬緊牙根撐過去，上課若是聽不懂，就再去補錄影帶，相信會非常有幫助。

四、給學弟妹的話

考研究所就像打一場仗，我覺得很重要的一點是，你必須思考，打這場仗的意義，還有這是不是你所想要的？當你想清楚了、下定決心，就盡自己的所能，做到最好，得失心不要太重，重要的是有沒對得起自己？我想考研究所就是要努力、毅力、決心，再加上一點點的運氣，只要具備這些條件，你一定可以得到你所想要的。最後，敬祝各位考生讀書期間身心健康、愉快，金榜題名。