

樂活新鮮人的 FUN 心法則

心理健康的 Fun 心法則

憂鬱篇.....	2
焦慮篇.....	4
自傷篇.....	6
衝動篇.....	8
精神困擾篇.....	10
新鮮人快樂法則.....	12
大學生活～你／妳準備好了嗎？.....	15
人生沒有絕對的標準.....	16
看穿自己的眼光.....	18
迎合還是做自己？找到舒適的位置最重要.....	19

身心障礙新鮮人 Fun 心法則 21

身體健康的 Fun 心法則 23

諮商暨健康中心的服務介紹 25



憂鬱篇

林信宏心理師

(靜宜大學諮商暨健康中心兼任心理師)

◎校園故事

小美白天總是精神恍惚，夜裡更常從惡夢中驚醒，她的情緒起伏很大，有時易怒，有時失落、有時低沉，為此深感到痛苦與折磨，而苦不堪言。小美對人群感到恐懼，尤其異性接近時，特別顯得緊張與不安，嚴重時會以各種硬器割腕，傷害自己。

在高二時，小美承受不了心中的壓力，轉而求助母親，向她揭露自己多年的秘密：小時堂哥曾對她多次性侵的童年經驗。愛面子的母親竟責備小美：「這時提這件事做什麼？從此不准再提。」

後來，求助無門的小美，只好自行就醫，醫師初步診斷為憂鬱症，接著也發現疑似人格疾患，除了開立抗憂鬱劑外，也安排了心理治療…。

◎常見的困境

面對不同情境時，自然會產生不同的情緒與其功能，如汽車突然朝向自己快速行駛，我們會感到害怕，此時情緒會促使我們避開危險；或者生氣時，會讓我們有力量，去對抗不合理的待遇；悲傷時，會讓我們悼念過去，或引起他人注意來協助自己。

情緒雖具有重要的功能，我們可視其為一種能量，但當過度或長期處於某一情緒下，則易造成情緒困擾，甚至變成嚴重的疾病。

憂鬱是其中一種情緒困擾，常伴隨身心狀況的改變，如失眠、胃口不佳、頭痛、影響注意力、記憶力下降、學習困難、易怒，延伸造成人際衝突，回過頭來又造成懊悔、罪惡感、無助感，加深了憂鬱的情緒，而形成難以終止的惡性循環。為解除這樣的痛苦，有人便嘗試以自殺來結束生命，或以自傷來暫時忘卻痛苦，反更加深了負面情緒的循環。

憂鬱症須由醫師評估與診斷，其症狀可能包括心情低落、對原本有興趣的事物也失去了興趣，其他附帶包括睡眠障礙、飲食問題、負面思考、注意力無法集中、易怒等等，都是相關的特徵。

若面臨超乎自身能力的情況，我們不足以應付又無法逃避時，往往事後易產生創傷後壓力症候群（PTSD）。若是在人格尚未成熟階段，也常影響了人格的發展，如性侵害事件使年幼者身體界限產生模糊，尤其加害者若是信任的人，後續會表現出邊緣性人格疾患的機率大增，難以妥善控制情緒，以及與人產生良好的互動。

在多年的推廣下，大家漸能理解與接受憂鬱症，只是在長期相處下，容易磨損周遭人的耐性，而誤以為患者無病呻吟，或納悶為何還不能好？其實，在任何的階段，適度的介入皆可終止這樣的循環，如有人適時出現、關心，或者環境的改變、壓力事件的消失、藥物的使用、心理專業的協助等等，在不同階段有不同的長短期的效果。

◎因應憂鬱的快樂法則

在不同階段，適度的介入皆能產生不同程度的改變，但也因形成的過程非一日之寒，處理的過程也常耗時許久，特別是傷害的環境若一直在，或本身的習慣已養成，則常令協助者或被協助者感到氣餒，但若能堅持，多能有好的結果。

正常作息、適度運動、充分營養是對抗憂鬱的基本條件，而被協助者須檢視自身狀況，再向協助者清楚說明，適度求助，並配合協助者所提供的方法，若做不到也可討論與調整。

藥物常是能給予快速改變的方法，但易有副作用或產生依賴。藥物主要能讓自己暫時脫離痛苦，身心得以喘口氣，進而藉此嘗試調整可改變的各向度，不論是想法、行為或是環境。但若傷害已深，身體無法再提供相關的化學物質，那麼，持續地使用藥物，就變成了不得不的選擇，不過至少可維持一定的生活品質。

在心理治療裡，認知行為治療、放鬆練習、蘇格拉底式對話、內觀法、動眼減敏法等等是已發展的技術，可協助憂鬱症所苦的人們。其他，如瑜珈、靜觀、正念、打坐、按摩、宗教等，也是有效改善的方法，最重要的是要有正確的認識與應用。

焦慮篇

邱美華心理師

◎校園故事

小昕進入大學一段時間了，可是近來隨著上課教師的要求與考試增加，讓他有些不堪負荷，會失眠、手偶爾顫抖…，這種現象持續一段時間了，她很煩惱但是又不知道該向誰說？

小韻則是受家庭教養方式影響，父母親認為惟有讀書方能出人頭地，讓她很擔心成績，有時心情會沮喪，甚至會關在廁所裡偷哭，常在想該如何讓自己不要再那麼緊張…？

有一天，他們看到諮商暨健康中心，兩人終於鼓起勇氣走了進去…。

◎常見的困境

焦慮是一般常見的情緒困擾，每個人從小到大幾乎都會有的經驗，一開始先不必慌張。有時候適度的焦慮會帶來個人有超出平常的表現(激發潛能)，但是太焦慮就會影響正常表現。

常引發焦慮狀況的是壓力事件，壓力是指個人在心理或生理上，需付出額外能量來面對和應付的情況。例如：小昕覺得學習和考試帶來了緊張和不安，在身心上造成了困擾，而小韻則是長期因為價值觀僵化，而自我要求過高，並引發了困惑。

這些壓力事件所引發的焦慮的症狀，常伴隨身心狀況的改變而有不同，如顫抖、肌肉緊繃、坐立不安、戰戰兢兢、易受驚嚇、失眠、胃口不佳、肌肉酸痛、頭痛、腹瀉、煩躁、心悸、胸悶、冒冷汗、口乾、頭暈等等。嚴重者，甚至強烈到以為自己即將死亡或失控，如恐慌發作。

我們通常可以依照焦慮表現程度(強度、長度)，以及焦慮的程度達到明顯影響個人的生活、社交、工作、人際等功能¹來作判斷，如果覺得比較嚴重者，可以像小昕和小韻一樣，尋求校內的諮商暨健康中心專業輔導人員之協助。

◎因應焦慮的快樂法則

像小昕和小韻一樣的大學生們，面對焦慮狀況時，首先可以做的是，先依照上面的兩項標準：焦慮表現程度和焦慮的程度，達到明顯影響個人功能狀態來做檢視。如果輕微的狀況，可以利用正常作息、適度運動、充分營養…等方式，來提供身體面對壓力的基本條件。而藥物常是能給予快速改變的方法，主要應是讓自己暫時脫離痛苦，讓身心得以喘一口氣，本身便可藉此開始進行各向度的改變。除藥物外，肌肉放鬆及呼吸訓練、系統減敏法、認知治療、蘇格拉底式對話、內觀法、動眼減敏法等等皆是一些可以協助改善困擾的方法。

最重要的是，個人需認知到焦慮和壓力並不可怕，也可能隨時存在，但是如何能在適當時機發現自我的需求，進而做出一些改變或尋求資源協助，才能真正的幫助到自己。

“Breathe. Let go. And remind yourself that this very moment is the only one you know you have for sure.” – Oprah Winfrey, Talk Show Host

「深呼吸，放下吧！然後提醒自己，當下是你唯一確定擁有的時刻。」
– 歐普拉·溫芙蕾 (脫口秀主持人)

¹ 資料來源: 2014. 社團法人中華民國生活調適愛心會, <http://www.ilife.org.tw/yi-xue-yuan-di/qian-tan-ge-xiang-jing-shen-guan-neng-zheng/jiao-lu-zheng/>

自傷篇

邱美華心理師

◎校園故事

小偉近來覺得氣候變化讓他有些心浮氣燥，不想理同學，有時思考困難、食慾改變(變少或變多)、興趣缺乏、凡事提不起勁，無價值感、社交退縮、低自尊、睡眠障礙(淺眠或嗜睡)，常有一些傷害自己的念頭…等等。

小偉也知道自己好像有些狀況，很想嘶吼，也很想生氣，常獨自一人發呆，幸好身邊有好同學知道他的狀況，不但安慰他，也陪他一起去尋求資源，導師建議來諮商暨健康中心，尋找專業人員協助，小偉此時才定下心來…。

◎常見的困境

當我們在人格特質上有過度順從、情感矛盾和強烈的依賴性時，在面臨壓力，容易情緒崩潰失常而產生情緒症狀，欲發洩憤怒情緒但又不敢向外發洩，於是將這樣的情緒朝向自己，導致自殺或自傷的傾向²。

一般自傷分為重大自我傷害(major self-mutilation)、刻板重複自我傷害(stereotypic self-mutilation)與表層自我傷害(superficial self-mutilation)。主要受傷部位是皮膚，用尖銳物品刮傷、割傷皮膚表面、燒燙傷等，這些傷害極少致命，通常僅止於遺留下疤痕而已。或許只想自己能減輕巨大痛苦，從心理疾病中恢復，這樣可讓自己覺得比較好過，從痛苦的思想及情緒中得到舒緩，

^{2 3} 資料來源:林香吟，青少年憂鬱症與自傷行為之初探。

<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/83/8313.htm>

並恢復控制的感覺(Malikow, 2006)³。

像上述小偉的狀況，因為有同學、導師的關心，也找到專業人員協助是在有自我傷害念頭時正確的做法。

◎因應自傷的快樂法則

每個人都有自己無法承受的負向情緒，每當面對極大的壓力、痛苦、絕望、恐懼…等等情緒時，有時候自傷行為(self-mutilation)是可以帶來一些宣洩，但絕非長久之計，我們可以利用以下方式來試試看，如何處理這種情緒和行為？

1. 釐清自己情緒不好的狀況(可能原因、持續時間、有無方法可以解決、自己試過那些方法)。
2. 自傷行為是一種警訊，有想法時可以多找人談談，尤其是專業人員的協助。
3. 尋找並強化身邊可用的資源與支持系統。多培養自己良好的習慣，利用運動、聽演講或者是閱讀心靈勵志書籍來強化自己的能量，並且可以增強控制感。
4. 多尋求問題解決及情緒因應辦法。自傷行為非英雄化、崇拜主義，在做的當下或許是無意識的狀態，但是會讓周遭朋友、家人、關心的師長難過，如果能針對自我目前的狀況多向度地尋找解決方案，事情會有更好的解決之道，因為「生命自然會找到出口」。

“Do not seek death. Death will find you. But seek the road which makes death a fulfillment.”

— Dag Hammarskjöld, Diplomat

「別尋找死亡，它自會來找你，尋找一條離開時已充分實現自我的道路。」

— 道格·哈馬紹 (外交官)

衝動篇

張純吉心理師

◎校園故事

小慶剛進大學不久，便在社團中遇到同為新鮮人的小靜，一見之下驚為天人，於是展開熱烈的追求，兩個月後終於告白成功，開始了幸福的初戀。

交往一個多月後，正處於甜蜜熱戀中的小慶，想在聖誕夜給女友驚喜。於是，小慶在未通知女友的情況下蹺課，悄悄帶著精心準備的聖誕禮物，直接到女友的租屋處找他。

小慶走到套房門口，聽到男女的交談聲，小慶用顫抖的手拿備用鑰匙打開房門，從門縫中發現女友與學長在床上纏綿。頓時像被打了一記悶棍，腦筋一片空白，然後憤怒、難過、疑惑、自責……種種情緒瞬間湧上心頭，小慶現在該怎麼做？

◎常見的困境

根據我這幾年在大學的輔導經驗，大學生最常出現衝動行為，是在感情上出問題時，而發現另一半（疑似）劈腿，更是做出嚴重衝動行為的主要原因。「問世間情為何物，直教人生死相許」，談戀愛是天堂與地獄的組合包，快樂時讓你上天堂，痛苦時卻好比下地獄，尤其在面臨被劈腿時，情緒的衝動在所難免。

人在衝動的情緒下，很容易做出將來會反悔的錯誤決定，遇到這類強烈衝擊情緒的事件，第一時間最好逼自己離開現場。但無須催眠自己，這是「假的」，也不是因為眼睛業障重，而是離開現場後，先讓情緒隨著時間慢慢冷靜，之後才能用比較有效與合宜的方式做後續處理。

◎因應衝動的快樂法則

發現伴侶劈腿後，首要任務是思考原因。他本來就是水性楊花？

他只是一時情迷做錯事？他已經不愛你而開始找備胎？你是否曾做了讓他傷心的事？你們最近的相處出了什麼問題？還是其實你們的個性根本不適合？想清楚原因之後，才能決定後續的處理方向：要挽回還是要分手。

如果想挽回，但情緒一直處於激動狀態，為了避免可能的失控行為，可以用傳訊的方式與對方溝通，若想當面談清楚，也建議找朋友陪同。如果想分手，可以用傳訊方式告知對方你的想法與決定；若對方堅持要當面跟你解釋或說明，還是建議找朋友陪同。如果對於自己的衝動控制沒把握，就暫時不要直接見面互動，讓彼此先冷靜一段時間。

另外，在情緒激動的這段時間，一定要找人談。你可以找信任的朋友同學親人談，也可以到諮康中心找輔導老師談。找人談除了可以宣洩情緒，如果是專業的輔導老師，還可以協助你從不同的角度看待整個事件，讓你能夠做出比較合宜的決定。

情傷需要時間復原，允許自己難過與痛苦一段時間，對於自己的軟弱不要太過自責。

還要記得，親密關係的結束，不代表你人不好，而是你們兩人不適合，離開一個不適合的伴侶，才有機會發展下一段更適合的關係。

“Nothing gives one person so much advantage over another as to remain always cool and unruffled under all circumstances.”

— Thomas Jefferson, Third U.S. President

「在所有情況下永遠保持冷靜且不受影響，可以帶給一個人莫大的優勢。」

— 湯瑪斯·傑佛遜（美國第三任總統）



精神困擾篇

林信宏心理師

(靜宜大學諮商暨健康中心兼任心理師)

◎校園故事

小華在高二時，有次與同學出去夜遊，驚見路旁站著白衣女子向他招手，其他同學竟表示未見其女子，受到驚嚇的小華，趕忙回家。後續，小華向家人表示，自己常聽到女人的聲音，家人得知夜遊的過程，連忙帶他去收驚、求神問卜，小華心理才較為安定些，尚能應付大學考試。

接著，上大學離家唸書後，小華感覺同學總對他投以異樣眼光，似乎知道他的心事，也認為他人企圖傷害自己，而小華的自我照顧能力，也變得越來越差。

漸漸地，他陸續出現了怪異的行為，如自言自語、突然大笑、比手劃腳、對空謾罵、半夜不睡覺等等，室友不勝其擾，故報告學校老師，找諮康中心協助…。

◎常見的困境

思覺失調症是較為嚴重的一種精神病，主要是思考、知覺方面有嚴重的問題，常有脫離現實的情形，好發於十多歲至三十歲左右，盛行率約百分之一，若家族中有人有類似的疾病，其得病機率亦會提高。

思覺失調症的主要特徵包括：妄想、幻覺、解構的語言、混亂的行為、負性症狀等。

妄想主要是指患者有脫離現實的想法，且堅信不移。如被害妄想，有人要暗殺自己或跟蹤自己；關係妄想，認為電視正演著自己的事；還有其他如嫉妒妄想、色情妄想等等。

幻覺有聽幻覺、視幻覺、嗅幻覺等，思覺失調症患者多是聽幻覺，內容可能有指責、說笑話、指示患者、告訴患者某事或某些人的

對話等等，故患者可能有與之對話、照其指示的行為或因此害怕的行為表現。

言談常有怪異的表達或言談混亂、語無倫次、欠邏輯的情形。

上述所提可概稱為正性症狀，另有負性症狀，包括情緒表現平板、言語貧乏、無動機，所以患者可能變得懶散，愛躺床，自我照顧不佳，身體、衣服有異味，無工作、無唸書動機等等。

患者受各種症狀影響，在社會、學業和工作表現產生障礙，而這些症狀會存在六個月以上。主要由醫師進行評估，並排除一些因藥物濫用、醫學問題或自小的發展性疾患而造成的現象，如安非他命、腦瘤、自閉症等等，才能確定診斷。

◎因應精神困擾的快樂法則

面對精神困擾，首先仍在於確立診斷，是否已達到疾病的情形，接下來再選擇適當的治療方法，藥物治療、心理治療、職能治療、家族治療或住院，這些經由醫師的問診、相關專業的團隊評估，如心理衡鑑等，都是必要的。

疾病對患者常有重大影響，且多數有生理因素，無須太把責任扛到自己身上。藥物治療多能有明顯的改善正性症狀，也就能改善患者的生活品質，對周遭的人而言，也會鬆一口氣。

然而藥物的副作用，嗜睡、腦袋空白、與過去的自己不同及其他副作用，常使得服藥順性變差，可留意此狀況，並再與醫師討論，大多也是短暫性的情況，仍要儘量遵從醫囑，待較穩定時，給予相關的復健治療及工作訓練，改善負性症狀，仍可回歸學校、社會。

此疾病也會造成患者認知功能下降，故也要學習降低目標，不致又因挫折、壓力而又再發作。

“Life is not always a matter of holding good cards, but sometimes, playing a poor hand well.”

— Jack London, Writer

「人生不是每次都能手握好牌，而是要把一副爛牌打好。」

— 傑克·倫敦（作家）

新鮮人快樂法則

邱美華心理師

◎校園故事

小雲自從得知進入大學後，就開始有很多想像，對大學生活有很多憧憬，幸好學校舉辦「別開生面」的開學式，讓他可以稍微了解學校，也學習適應新生活。

小雲心中有很多疑惑？上課怎麼樣坐位置？分組如何找到好伙伴？書面報告和口頭報告如何處理？社團和演講衝突時怎麼辦？這個科系不是我喜歡的時候又該如何？如果和住宿的室友相處不來怎麼辦？如果想家了或者是很久不能回家時該如何是好？

這些常讓小雲想破頭，有時不好意思向同學問，導師會像高中時一樣常常見面嗎？找他問會不會被「笑」？

◎常見的困境

小雲以上的問題，雖然千頭萬緒，但可分成四部份來思考：

1. 學習層面

- (1) 上課老師的要求及考試的方式（只有期中考及期末考），二分之一科目不及格可能造成的後續問題？
- (2) 原文教科書的學習是很大的困難。
- (3) 分組報告：該如何選擇志同道合的同伴？如何進行組織型的學習？如何學會表達自己的意見？

2. 生涯層面

- (1) 個人分析：對自我的了解程度如何？如何設立目標？

(2) 未來發展：該如何消弭學用落差？未來出路在那裡？

3. **時間管理層面**：如活動間衝突，常會出現無法計算的額外突發事件，無法好好管理行程？

4. **生活層面**：

(1) 同學、導師、室友間關係的連結：擔心同儕互動，無法自我肯定；室友個性天南地北，無法好好處理人際問題和困難。

(2) 與家人關係的維繫：常會覺得父母的電話追蹤和過度關心很厭煩，又擔心拉開和家人的關係，在矛盾掙扎中。

◎快樂法則

上大學後上課方式與高中有極大的不同，最大的不同是大學培養的關鍵能力是：依聯合國教科文組織（UNESCO）在1996年出版「學習：內在的寶藏」（Learning：the Treasure Within）報告書中所提出之五大學習支柱：**學會求知**（learning to know）、**學會做事**（learning to do）、**學會共同生活**（learning to live together）、**學會發展**（learning to be）以及**學會改變**（learning to change）。

1. **學習面：培養求知和做事的能力**

上課要求的分組報告即是在培養求知和做事的能力，而現今社會是強調團隊分工、激發多元思考的合作學習模式。若能配合小組任務，充分表達討論，發揮潛能將是一大助益。

2. **生涯層面：瞭解而行動**

每位入學的新生都會對自己所學科系感到陌生，除了聽師長和學長姐說明科系未來的發展外，科系的網站上學習地圖也是一種了解學習到就業兩端連結的好方式。另外進行個人分析也是重要的，因為愈了解自己愈能確定自我目標，也愈能對自己感興趣的學科和發展有進

一步的認識，進而行動。

3. 時間管理層面：善用手機安排與提醒行程

剛入校園會覺得每項活動都很重要，這也是學習共同生活和改變的一項任務。但是活動太多就會卡住，常會出現無法計算的額外突發事件，此時善用智慧型手機的行事曆功能有很大好處，一方面提醒自己行程的安排，另外可以設定每項活動的截止日期與可利用的時間限度，善用手機設定鬧鈴或倒數計時功能，可以提醒自己預作準備。

4. 生活層面：增進人際網絡

首先學會與他人共同生活的目的就是可以練習「自律和獨立」。向學長姐請益過來人的經驗—可先消弭離家時的困擾，儘速適應新生活。室友間彼此尊重，學會妥協與協商，增進凝聚力。

可適度參與社團活動，走出舒適圈，並多考慮自己的興趣、性向及能力後才加入，在團體中可以學習領導、合作、服從、付出…等能力和價值觀。

一週可以有一~二次與父母親電話連繫，讓他們放心，並能趁有空閒的時候(非期中考和期末考時間)，可以返家休息。

父母親總是擔心孩子的生活適應，如能與父母親有好溝通，也能讓他們更加放心我們在大學的生活。

“Three grand essentials to happiness in this life are something to do, something to love, and something to hope for.”

— Joseph Addison, Writer

「快樂人生的三個必要元素是，有要做的事、熱愛的事及盼望的事。」

— 約瑟夫·艾迪生 (文學家)



大學生活～你／妳準備好了嗎？

熊思嘉心理師

（靜宜大學諮商暨健康中心專任心理師）

經過了一番準備與努力，終於成為期盼已久的大學生，你／妳想像中的大學生活是什麼樣子呢？是有著粉紅泡泡的校園青春愛情？還是熱血沸騰主張理念的社團活動？或者是與同學相處融洽覓得知心閨密／義氣兄弟呢？又…等，相信每個人都有自己的期待與想像，而可別忘了這是目標，而非已收穫的果實。

進入大學後，我們其實都需要一點時間來熟悉適應這個新生活，我們需要了解學校環境，需要認識班上同學與授課老師，需要決定參與班上活動、參與系上活動、加入社團，需要跟室友磨合生活習慣，需要…等，為了達到我們的目標，需要做的事情還真不少啊。在這個需要做與熟悉做的過程，就是適應期間。

是的～親愛的同學們，在太一新鮮人的校園生活中我們都會有段期間在調適自己內在與掌握外在狀態，這段期間的長短取決與個人，短不見得好，長不表示壞，重要的是能否讓自己融入這個學校，穩定的學習各種新的事物，達到當初你／你所設定的目標，有個愉快的大學生活。「適應」是指當生活中有變化時，我們需要重新調整自己的現狀來符合現況，這一個必經的重要過程，沒有人可以跳過。這個過程並非壞事，或是浪費時間，在人生的不同階段，我們都需要停下腳步思考我們所在的環境，或許眼前是一條平坦的道路，昂頭大步向前走即可，也有可能這是一條九彎十八拐的山路，需要提醒自己注意周圍減速慢行。不論眼前如何，新的旅程已經開始，請帶著一顆好奇的心，踩著適合自己的步伐，踏上這段旅程吧！



人生沒有絕對的標準

胡瑋婷心理師

(靜宜大學諮商暨健康中心專任心理師)

懷孕第六個月時，我協助擔任全校導師輔導知能研習的司儀，長期關在辦公室裡的我，終於有了「見人」的機會，遇到其他熟悉的外單位同事們時，發生了一件耐人尋味的事。

我才剛走進報到處，就遇到過去業務曾頻繁聯繫的小英，她見我的眼神相當錯愕，驚訝地說：「才多久沒見，妳肚子怎麼變得這麼大？」

「可是我已經六個月了欸！」我不以為意地說。

她卻回答：「可妳還有四個月的成長空間……現在就這麼大，之後怎麼辦？」

接著，我們寒暄了幾句話後，由於研習會議即將開始，我得入場準備。我才剛踏入會場，恰巧遇到曾是主管的張教授，她主動向我打招呼後，告知隔壁的教授說，我是心理師，現在懷孕六個月了，再四個月就要生了，那教授驚訝地看著我的肚子，並向張教授說：「阿，肚子勒？怎麼沒看到。」

張教授回應說：「她本來就很瘦，所以看不出肚子。」

我笑了笑，好像被洗了三溫暖。若要我計算親朋好友對我肚子是大是小的分析，哪個比較多，我還真算不出來。只是，肚子的大小，誰說得算？他們究竟以什麼標準來看呢？

我想，大多數都以他們自身經驗的標準來看。像是一件事情的好壞，也是透過自身經驗的標準來評估，每個人的經驗不同，自然延伸出不同的標準，在分析與評價他人的狀態時，就有不同的結果產生。

大部分的人，都期待自己能符合他人的標準與要求，因此當他人反映不如自己預期時，我們可能為此產生負面情緒，甚至感受到被攻

擊或被貶低。例如：「別人都那樣做，你為什麼不行？」此時，我們就會感到相當的不舒服。

然而，沒有人能符合所有人的標準與期待，難道我的肚子要依據親友的標準，表演忽大忽小的特異功能嗎？所以，有些評價，我們聽聽就好，不用較真。

不過，我們倒是可以試著去理解對方的標準在哪裡？如何訂出來的？再理解對方如何建構自己的框架時，你將會發現這只是來自於彼此經驗的迥異，我們也無須專注於好壞與否，而延伸出各種負面情緒。

更重要的是，我們的心裡也會有自己活著的標準，我們得嘗試理解這樣的標準是如何被訂定的？訂成如何？是自己喜歡的？合適的？還是強自己所難的？隨時檢視與思考是否需要再次修訂人生的規則與標準。（本文取自靜宜知音電子報第34期）

在你的人生中，主角不是別人，而是你自己。如果社會用單眼來看待你，那麼你不妨練習用複眼來看自己，找出原本存在你內心當中的良善、有價值的東西。

《讚美日記》



看穿自己的眼光

鍾宛貞社工師

(靜宜大學諮商暨健康中心專任社工師)

我曾輔導過一位中途視障的個案，他原本是「看得見」的明眼人，後來因疾病而影響視力，遂變成一位「看不太到」的視障者。

他冷冷地對我說：「我不想拿安全手杖。」

我細問他為何會對盲用安全手杖產生敵意呢？他面露不屑的表情，回我說：「拿了它不就代表我就是一位視障者了嗎？」

由於我自身亦為視障者，所以，我蹙眉作思索狀，大膽地以堅定的語氣反問他：「難道你不拿就不是了嗎？不拿安全手杖，你的視力難道就會好轉嗎？」他愣愣地搖搖頭，彷彿被我的問話震懾住。

不過，一會兒後，他又接著說：「我每次只要一拿安全手杖走在路上，就會有人用異樣的眼光一直看著我。」

我再度反問他：「真的嗎？你看到了嗎？你確定你真的看得見嗎？」他一時之間語塞，急忙又要賴似地說：「我感覺到了啊！」我沒再多說什麼。

然而，我卻禁不住地在心底輕輕問他：「這樣的感覺是真切的嗎？還是，世界看我們的眼光，正是以我們看待我們自己的眼光來回應的呢？」

我們若長期抱怨自己的處境是冷漠的、不公平的、缺少陽光的，其實就表示著，真正出問題的正是我們自己的內心世界，是我們對自我的認知出了偏差。然而，內心的世界一旦改善，身外的處境必然會隨之好轉。畢竟，在這個世界上，只有我們自己，才能決定別人看我們的眼光，不是嗎？（本文取自於 Bravo 雜誌）



迎合還是做自己？找到舒適的位置最重要

林致柔心理師

（靜宜大學諮商暨健康中心專任心理師）

先別說這個了，你聽過「被討厭的勇氣」這本書嗎？

「被討厭的勇氣」一書在 2014 年榮登亞馬遜年度冠軍書，連續 300 天長踞暢銷榜，直至今年仍是關鍵字搜尋的前幾名，透過這本書的熱門度可知現在大多數的人所遇到的難題：我們都有被討厭的經驗，但卻極力想改變被討厭的事實，努力不懈地成為更好的人時，本書告訴大家其實被討厭是一件可以被接受的事，而且要我們勇敢地面對自己不能盡如人意。光是書名就存在一種心理壓力的釋放效果，當然吸引人！

換個角度來想為什麼「被喜歡」對我們而言這麼重要呢？心理學家 Maslow 和 Glasser，他們都表示人類有被需要的需求，在群體中我們被喜歡會產生歸屬感，能滿足自我存在的價值，但有時我們誤解了被喜歡的意思，變得迎合、討好，長期地順服或隱忍，內心漸漸的感到委屈。

依據人際歷程取向，順服迎合的人際關係是我們因應原生家庭的互動而發展而來的，藉由表現聽話和無盡的乖巧可以得到一些讚許，同時也降低了被別人拒絕或被批評的焦慮。久而久之，我們以別人為主，為了贏得讚許和避免面對焦慮，放棄許多的自己和自我認同。不過迎合並非全然的不好，雖然犧牲自己的聲音和想法，但卻能獲得另外一個我們也想要的收穫（secondary gain），也就是獲得別人的讚許。因此，當保有自己的聲音與獲得別人讚許、被喜歡這些需求都要時，該怎麼平衡和取捨，就變得很重要了。

我們在決定到底該迎合還是做自己時，大概會經歷以下幾個過程，若能夠在每個過程中加以思考，相信就會減少太過極端的行為，不會讓自己太過委屈或顯得自私。

1. 覺察感受

當同組報告的同學，因為他非常的忙碌沒時間做報告，而要求你幫他把他的部分也做好，面對到這樣的情況，你的感受會是什麼呢？如果你感覺有點怪怪的，請你重視自己的情緒反應，聆聽自己內心的聲音。

2. 權衡彼此的狀態

若拒絕對方，對方會怎麼樣？而我自己會怎麼樣？若答應對方，我們自己是否有個底線呢？

3. 回應對方

當你要回覆對方時，記得清楚地表達自己的決定，並且告訴對方你聽見他的困難，例如：我如果要連你的部分一起完成會有困難，但如果你真的忙不過來，我們可以重新分配報告比例。這句話裡面有表達自己，有聽見對方，也願意共同討論解決方法，如果能這樣的回應對方，相信對方也不會一直為難你。

該迎合還是做自己並沒有標準答案，但若你時常在關係中感到委屈，就必須檢視自己的取捨，偶爾表達自己的想法，也許有意料外的效果喔！

縱使被說壞話、被討厭，也沒什麼好在意的，因為「對方如何看你」，那是對方的課題。所有煩惱，都是人際關係的煩惱。心態健全的人，不會試圖改變對方，而是改變自己。只有你能創造自己，只有你能決定今後的人生。

《被討厭的勇氣》



身心障礙新鮮人 Fun 心法則

葉淑文社工師

(靜宜大學諮商暨健康中心專任社工師)

不一樣，都一樣

◎校園故事

耀耀跟阿閃都是領有特教證明的大一新生，高中以前，學校都有安排愛心小天使主動幫忙與關心，考試、活動相關等也都有特殊的協助。上大學後也會是這樣嗎？！

◎新鮮大哉問

初入大學，新的校園環境、新的學習模式、新的人際互動樣態與過去高中時期，都會有些不同。大學是高等教育，除了在專業上有更精進的要求，也非常重視

自我管理及獨立性養成。新鮮人，你應該要知道：

一、大家會知道我是身心障礙學生嗎？

你可自行評估，目前自己的障礙在學習上有哪些實質的協助需求，再決定是否要透過特教鑑定取得大學特殊教育學生資格。資源教室會評估狀況與教師溝通，至於同學的部分，校方不會主動告知同學你的個人情況。

二、同學會喜歡我嗎？有愛心陪讀同學嗎？

人際關係要靠自己經營，多跟同學討論、交誼，只要有真誠的心，禮貌的言行，同學會願意與你互動。除了你的障礙限制(如視障

的板書抄寫、聽障的課程翻譯)，可透過申請以安排同學提供必要協助外，學校並不會特別幫你安排陪讀同學，當然，你如果有特別的需要，還是可提出討論。

三、作業、考試標準可以降低嗎？

本校在成績考核標準上，沒有針對特殊教育學生有所不同。如果，課業上稍有落後，建議主動跟授課老師討論正確的學習方式及適當的補救措施，校內及資源教室也會有相關的課業輔導資源可供運用。

◎快樂法則

大學生活，其實不如想像中的困難，只要稍微調整心態，了解相關的規定及適當的運用資源，就能順利完成：

一、保持好奇，勇於嘗試

無論是課程活動、校園生活都會有許多過去不曾接觸的項目或經驗，不要受限於障礙而在第一時間就怯步、放棄。如果你願意參加，就主動與主辦的師長、資源教室討論，共同找到最適合的因應方式。

二、維持禮貌，積極主動

學習及生活上，與人往來互動要保持禮貌，對於他人的協助多一點感謝，對於別人的不理解也多一些諒解。需要協助，就主動開口，想要參與就主動加入，這是融入大學生活最好的方法。

三、不一樣，都一樣

障礙多少會影響學習與生活，但是享受大學生活的權利與應付出義務，則是與大家相同，學著放下「因為我是特殊生，大家應該…」的想法，不論在人際關係或是專業學習上，都會有新的體悟與收穫。

再次歡迎你來到靜宜大學，大學的喜怒哀樂正等著你來體會，大學生活將因你的投入而豐富！

◎大學小幫手：

有關身心障礙學生各項服務措施，請洽諮商暨健康中心（文興樓四

樓) 電話：(04)26328001-11261、11262、11265

身體健康的 Fun 心法則

陳湘芬營養師

靜宜大學是一所天主教大學，也是一所重視全校師生健康促進的學校。每年全面推動「靜宜人運動及健康促進計畫」，提供專業化的服務、多元化的活動及生活化的教育，以提升學生個人體能與健康，建構健康快樂、安全友善之學習環境。

學校每年依據新生入學之健康檢查結果及生活型態問卷分析，發現「體位異常」、「膽固醇異常」、「每天睡眠不到 7 個小時」、「常喝含糖飲料」、「缺乏規律運動」為學生之主要健康問題。因此改變學生的生活作息及飲食習慣、提升健康的態度及認知，成為學校刻不容緩的保健工作。

104 學年度學生體位異常之統計，雖體重過重及肥胖者占 24.4%，但卻有高達 29.9% 是體重過輕者，所以在體重控制上，除了都要養成【均衡飲食】及【規律運動】的原則外，更要讓體重過輕者達到「增重不增肥」，而體重過重者能朝「減肥保健康」之目標邁進。

學生在求學學習過程中，必須養成正確的飲食及生活習慣，才能開心吃、快樂動，體重控制並不難，建議參考以下幾項大原則：

一、均衡的飲食：

1. 粗食、原味、少精緻。
2. 多吃天然食物。
3. 少吃油炸、加工食品。
4. 多喝白開水、少喝含糖飲料。
5. 天天五蔬果。



6. 不吃宵夜。

二、養成定時定量、細嚼慢嚥的良好飲食習慣。

三、選擇適度烹調易消化的食物。

四、利用五感舒緩神經，保持心情愉快。

五、養成每週 3 次、每次 30 分鐘的規律運動。

在學理上增肥與增重的意義並不一樣。因為「增肥」是增加身體組織的脂肪比例，而「增重」除了脂肪的增加之外，應涵蓋肌肉組織的成長。所以增重者在飲食方面，少量多餐並攝取高蛋白質、高熱量飲食，是增重的不二法門。欲增重者的運動，以「重量訓練」為主要方式，而非減重者所強調的「有氧運動」，因為「有氧運動」是促進能量消耗的，而「重量訓練」則是用來增加肌肉比例的。

學校為了改善學生的健康，每年開辦「體重控制班」、「規律運動班」、「健走活動」、「健康博覽會」、「無糖養生茶試飲」、「團體健康衛教」等活潑多元的健康促進及教育宣導活動，期望增進學生對自我的健康管理能力及自信心，達到促進健康之目的。

疾病醫療靠醫師，健康促進靠自己，和身體建立關係，一切從「理解」和「接納」開始，只要環境、飲食改變，就能擁有健康。

一個人「渴望」要夠強烈，才能改變「習慣」，健康是送給自己最好的禮物。



諮商暨健康中心的諮商輔導服務介紹

★服務地點：文興樓 4F。校內諮詢專線：

(04)26328001 轉 11261~11269。

★諮商時間：聘有精神、心理、社工等專業人員免費為師生做心理諮商服務。

1. 日間諮商：每週一至週五 09：00 ~ 17：00。
2. 精神科醫師：雙週三 09:00 ~ 12:00 及每週五 13:00 ~ 16:00。

★預約方式

1. 於諮商中心值班時間，親至文興樓四樓，經由值班的接案老師做初步會談與評估後，安排適合的輔導教師進行諮商。
2. 報到時間：請於預約時段的前 5 ~ 10 分鐘到達。

★安心輔導專線：提供疫情間之情緒支持、心理衛教等諮詢及轉介協助，歡迎同學多加使用。

1. 開放時間：每周一至周五 09：00 ~ 17：00。
2. 安心輔導專線號碼：(04)26328001 轉 11274。

★其他心理資源

1. 張老師專線：「1980」依舊幫您（09：00-21：00，中華電信門號及市話免費）。
2. 生命線協談輔導專線：「1995」要救救我（24 小時，中華電信門號及市話免費）。
3. 衛生福利部安心專線：「1925」依舊愛我（24 小時免付費）。
4. 台中市社區心理衛生中心：04-25155148（周一至周五 08：30-17：30）

