

# 岡城心語

國立岡山高中輔導刊物

❖第 56 期❖民國 109 年 11 月出刊❖發行單位：國立岡山高中輔導室❖發行人：張國津校長、陳閔華主任❖編輯：蔡欣穎老師、編輯志工群

本期主題：擁抱情緒，成為更有力量的自己 關於 2020 的變動，我想說的話 走出悲傷情緒的五個歷程 如何陪伴情緒低落者  
照顧自己的負面情緒 好站介紹：小鬱亂入 書籍與勵志短片介紹 輔導室活動成果 排版：蔡欣穎老師、洪鈺涵

同學和師長們閱讀本期內容後，可於岡中輔導室 FB 粉絲專頁本期岡城心語的貼文回答問題，答對者將隨機抽出幸運者，我們準備了小禮物在等您。另外為了讓志工們用心編輯的刊物，發揮更大的價值與功能。也可投稿，管道有兩種：A.至粉絲專頁上留言；B.填寫 Google 表單。文長 300 字為限。請註明 56 期岡城心語心得投稿和您的班級、大名喔！若投稿文章獲刊登於下期之岡城心語，將記嘉獎壹支，歡迎踴躍投稿，11/27(五)截止。



## 關於 2020 的變動，我想說的話

### 感謝生命中的相遇，帶著人們給的力量繼續前行

209 曾柏城

2020 年是一個充滿變動的一年，接踵而至的壞消息宛如烏雲，籠罩在你我頭上，除了新冠肺炎疫情引發全球浩劫外，也有不少名人相繼過世，包括資深女星羅霈穎、小鬼黃鴻昇、前總統李登輝、MLB 名人堂投手吉布生等，即使我們早已接收到疾病或衰老所發出的警訊，還是會被那突如其來的死亡給嚇得目瞪口呆，而要怎麼去接受這令人心碎的悲傷呢？轉移自己的注意力、尋求幫助、大哭一場，又或者直接面對悲傷讓自己徹底發洩？

在這裡我想分享自己面對他人離世的心情，這個人對我非常重要，他是嘻哈歌手 Pop Smoke。

二月十九日那晚，看到即時報導的我，惋惜、難過的心情從腦海傳到眼窩，化成淚水溢出，連隔天放寒假輕鬆的心情也隨之消散煙滅，明明和這位歌手沒見過面、更沒說過話，但他的旋律和節拍伴隨著我度過了親人的離開、朋友的分道揚鑣、難熬的會考、甚至是與舊情人的分手，對臨時接到新聞消息的我，意識到他最新的專輯成為了絕響，令我幾近崩潰。

我和一位也很喜歡 Pop Smoke 的朋友，講了整晚的電話，抒發我倆悲傷的情緒，隨著時間走著，幾天後我冷靜了下來，回憶著那些充滿他音樂的時光，也探討了我如何成功度過會考、思考了過去為何會與那些人分開，耳機裡播放著他的歌曲-What You Know Bout Love，期許自己能將心中的省思，好好得運用在日後生活上，繼續踏上人生未知的旅途。

文末，也希望因為身邊喜愛的人逝去而感到悲傷的大家，「放下」深藍色的悲傷，「珍惜」當下所學習到的體悟。即使明天依舊讓人捉摸不透，也能帶著那些人給的力量，不屈不撓得用力跑下去。

### 給自己抒發情緒的出口，把焦點放在自己想做的事情上

203 李光偉

在很多人眼中，小鬼是一個很溫暖、認真的人，會注意到別人的需要，主持時也用全神貫注、努力不懈的精神，去要求自己，讓原本不愛看綜藝節目的我深深被他吸引，打從心裡覺得：「他作為一個主持綜藝的人，未免太認真了吧！」，所以突如其來的噩耗，真的使我的心情感到很錯愕、沉重且悲傷，很難過老天爺為什麼要帶走一個這麼努力這麼認真的人，這也太不公平了吧！

和朋友分享的過程中，我認為我需要給自己一點抒發情緒的出口，做一些自己喜歡的事或找人聊聊，也應該要珍惜當下，知道過去的事情已經過去，好好享受當下的快樂、幸福、痛苦、悲傷才是最重要的，記得小鬼在世時常說：「有氣息時好好珍惜，不要總去想些煩人的事情，那只會使你混亂，好好做自己就好，再多煩惱都應該捨去，真的不要在乎現在所遇到的挫折和瓶頸，努力朝自己想要的方向前進就好。」這句話一直被我用來當作激勵自己和朋友的話，我也很常跟朋友說筆直得完成每一件事情，不要讓挫折和悲傷成為了你的拌腳石。所以就算自己的偶像過世了，我也想盡量擺脫悲傷，繼續去做我想完成但仍未完成的事。



圖片取自 KKBOX



圖片取自維基百科



## 走出悲傷情緒的五個歷程

103 洪鈺涵

成績不理想、被父母斥責、親人過世都可能讓我們感到悲傷，大部分的人會在一年內走過悲傷的歷程，但每個人都有自己的心情轉折，悲傷的歷程和階段也並非固定不變，可能卡關、可能跳躍，不是所有人都會按照順序走完這五個階段。

### 1. 否認 ( Denial & Isolation ) - 「這不是真的」、「怎麼可能」、「你在騙我吧」

在面對一段關係結束或是一個生命逝去的一開始，我們會對於突如其來的失落處於震驚、恐慌、混亂的狀態。此時，我們會否認一切客觀的事實，拒絕接受、也不願相信，甚至出現麻木、僵住的反應。然而，這是一種正常的自我防衛機制正在運轉著，透過短暫阻隔訊息並且讓認知功能暫時失調，以幫助我們面對和適應這樣的痛苦和哀傷的情形。

### 2. 憤怒 ( Anger ) - 「為什麼是我 ( 他 )」、「這不公平」、「都是我的錯」、「都是你害的」

當我們從情緒抽離的狀態恢復後，我們會藉著找尋一個代罪羔羊，來為自己的失落負責。憤怒、指責、攻擊那個讓我這麼痛苦的人，也可能歸咎於自己。

### 3. 討價還價 ( Bargaining ) - 「再給我一點時間」、「我願意交換」、「如果我...可不可以...」

在這個階段裡，我們會透過委屈求全、交換條件：「早知道我當初就...」來企圖改變事實和現狀，藉此減少內心的衝擊，以及自責、愧疚、後悔的心情，嘗試找尋內心的平靜。

### 4. 沮喪 ( Depression ) - 「我的世界毀滅了」、「生命失去意義了」、「其他事情都不重要了」

面對傷痛的必經之路，便是我們會感到難過、傷心、哀痛，甚至出現絕望感。理智和心理狀態衝突著，面對無法改變的既定事實，心理尚未接受，陷入低落情緒、失眠，或感到沒胃口、迷惘和空虛。

### 5. 接受 ( Acceptance ) - 「會沒事的」、「會過去的」

當我們開始能好好面對這些「失去」，並且保留這些回憶在心中，開始可以消化，轉為理性、平靜、接受的狀態，就能走出悲傷階段，能面對事實，並調適心情。此時，生活開始進行重整，找到失落的正面意義，從中成長和學習。

( 整理自泛科學 <https://pansci.asia/archives/120792>、

石瀝新心理師 [https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=2321466178136895&id=2237957986487715](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2321466178136895&id=2237957986487715) )



## 如何陪伴情緒低落者

203 蔡智宏

沒有人每天都是開心的，總是會有個一、兩天感到情緒低落，而情緒低落的原因有非常多種，可能你今天一個很重要的考試考砸了，或著你今天和你最要好的朋友吵架了...諸如此類的。那麼當我們身邊的家人、朋友陷入情緒低落，我們該怎樣陪伴他們呢？

### 1. 聆聽比發表意見更為重要

大多數人在面對情緒低落的人時，總是會出現以下的對話：「別想太多。」、「加油，看開一點。」、「你這樣是解決不了問題的。」等等的安慰話語。然而這些原本是出自真心的安慰，卻往往讓情緒低落者倍感壓力。人們總是習慣性的先發表意見，很少會先去聆聽別人。而聆聽卻是陪伴情緒低落者最佳的方法。

#### 聆聽的方法

在聆聽別人說話時，把對方當作像是剛認識的人，這麼做會讓你更容易進入到對方心裡，你會發現其實自己並不是那麼瞭解對方。這個時候你可以去問對方自己不理解的事，這樣不但會讓人覺得你有在聽他說話，而且可以更深入對方的內心。此外在聆聽別人說話時，切記不要妄自下判斷，聆聽的目的並不是去評斷對方的對錯，是為了讓我們更能對話。

### 2. 有的時後，聆聽並不是唯一方法？

若是情緒低落的狀態持續了好長一段時間，都沒有好轉過來，甚至影響了你的生活，那麼你有可能是患上了憂鬱症。

#### 憂鬱症的原因

憂鬱症並非單一原因引發，會因不同因素相互作用而引發，引發原因包括：遇到壓力事件無法負荷、罹患重大疾病、負面人格特質、家族遺傳、生產 ( 產後憂鬱症 )、人際關係疏離、有酗酒或用藥習慣。

#### 陪伴憂鬱症者的方法

我們可以待在憂鬱症患者身旁，讓他更有安全感。當憂鬱症患者在和憂鬱情緒對抗時，不要勉強他們和你走出戶外，因為當她看到自己無法和別人一樣開心，這只會讓他們更憂鬱。不對抑鬱症患者說加油，可以說：「我看到你的努力，我支持你。」，也可以鼓勵他尋求身心科、諮商輔導的資源，透過專業的協助也會對憂鬱症患者產生幫助。

### 3. 被他人接納，是一個很美好的事

我也曾經低潮過，覺得自己什麼都做不好，還好我有個從小到大的好朋友陪伴我走出來。他那時候做的事情，就像文章一樣，所以當我在找資料時，心理的共鳴是非常大的。記得國中的我常常因為成績不好而感到難過，總覺得自己明明那麼努力了，為什麼得到的結果和付出的努力不成正比。一天，那張不及格的物理考卷成為壓垮我的最後一根稻草，當下的我腦袋一片空白，無力感一直侵蝕著我，也許是因為認識多年了，我朋友一眼就看出我心情不好，問了我怎麼了，我便娓娓道來今天發生的事，過程他都只是靜靜的聽著我說話，拍拍我的背，不知道是不是把心裡的不滿都講了出來，我的心情瞬間好了不少。

時至今日，我仍然很感謝當初拉我一把的朋友，在我人生低谷的時候，靜靜得陪伴在我的身旁。

如果你正處於情緒低落的狀態，請不要看輕自己的能耐，你在對抗憂鬱的道路上並不孤單，勇於求助就有新的可能。

( 整理自華文心理健康網 <https://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=950&ML=3>、關鍵評論 <https://www.thenewslens.com/article/106956> )



長大了人生的煩惱也多了，當你湧上一股負面情緒時，也許會想趕快消滅這種不適感，但這些情緒往往沒有隨著時間的流逝而消失，反而默默堆積起來讓人更加無力，試著了解情緒想對你說的話，與自己的情緒和解，將能幫助我們更能做好情緒管理。

### 面對情緒的態度

#### 1. 不要否認它，用包容的方式來看待

情緒不分好壞，都是自己很真實的感受，不用排斥或討厭眼光看待它，而是用關懷的態度與它接觸，就像與朋友相處一樣。

#### 2. 了解自己的悲傷點，並面對它

探索自己的情緒，了解它背後的涵義，也更加認識自己在意的事和情緒起伏。

#### 3. 釋放情緒

心情低落的時候，你可以哭泣、直接的表達，或做一些能使你放鬆的事，讓情緒有機會釋放出來。



### 調適的方法

#### 1. 與信任的人聊聊

如果你感到難過時，和信任的家人、朋友或師長說說你的心情和想法，經過對話的過程能釐清思緒，也幫助情緒抒發。

#### 2. 規律運動

花費半小時以上的時間，從事中度運動（如慢跑、快走、游泳、打球），能刺激大腦分泌安多芬，令人感到放鬆、愉悅，雖然過程會很累，但是堅持下去，會感覺到自己變得更好。

#### 3. 十秒幸福練習

這是五種方法中最容易的，而且只需耗時十秒，首先把眼睛閉上，想像兩個你認識的人，希望第一個人變快樂，再想像他變快樂的樣子，接著再希望另一個人變得快樂，並且想像他開心的樣子。這是種幸福的快樂，因為給予別人這種快樂，最後你也會跟著變快樂！

#### 4. 和經常微笑的人出門

不要小看它，這可是經過 4700 人與 20 年的研究得出的結論，開心果具有感染力，想想看班上的開心果是不是只要做出搞笑的反應，就能使班上的人哄堂大笑。

#### 5. 相處冥想

「冥想」需要把注意力集中在某些事情上，目的是為了強化活在當下的感覺、持續快樂的時間，推薦你嘗試「方塊呼吸法」：

(1)先選一個比較安靜的地方坐下，閉上眼睛，把注意力放在呼吸上。

(2)吸氣時在心中倒數四秒，憋氣四秒，接著用四秒慢慢吐氣，最後停頓四秒，再吸氣進行下一個循環。

冥想時難免會分心，不要緊張，再回到呼吸就好，每天以五分鐘來做冥想，能有效幫助我們更專注、提升記憶力、忍耐力。

（內容取自 Better Leaf 好葉的 Youtube 頻道 <https://youtu.be/Xb6jWRT5Zpk>）



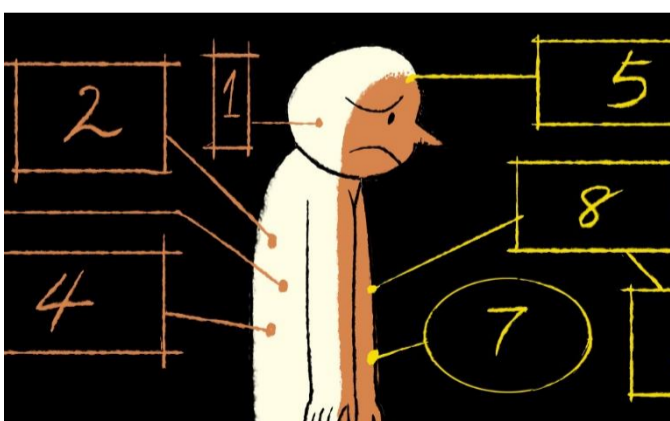
小鬱亂入是一個介紹「憂鬱情緒」和「憂鬱症」相關知識的網站，在網站上可以了解如何分辨憂鬱情緒和憂鬱症、憂鬱時如何自我調適、憂鬱症的成因和症狀、憂鬱症相關的影片.....等等，也有簡單的測驗讓你知道自己的情緒狀況，如果覺得最近的心情比較低落，或是想更認識憂鬱情緒、憂鬱症或是相關的精神疾病，不妨去看看「小鬱亂入」，說不定可以給你帶來一些覺察與啟發。

（圖文取自小鬱亂入 <https://depressytrouble.tw/>）



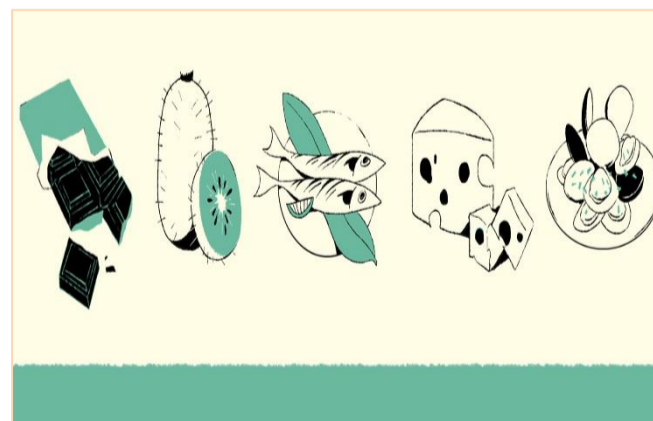
#### 《派特的幸福劇本》

男主角派特患有躁鬱症，嚴重影響了他和親朋好友的關係，也讓他感到痛苦，在朋友的介紹下，他和同樣有躁鬱症的女主角蒂芬妮相識，在相處的過程中兩人發現了許多問題與衝擊，但也看見對方的優點、彼此陪伴，也使得病情漸漸好轉。



#### 憂鬱症的症狀

多數時間都很憂鬱、對喜歡的事興趣降低、體重減低或增加、失眠或過度睡眠、精神激昂或反應遲鈍、疲憊或失去活力、注意力減退或容易猶豫不決、有自傷意念。有憂鬱的情緒是很正常的，若擔心自己有憂鬱症，還是以身心科醫生診斷為主。



#### 療癒身心的美食(適度攝取)

- 起司內含「色氨酸」能協助製造「血清素」，讓人有愉悅的感覺。
- 糙米富含葉酸、泛酸，能減輕焦慮，幫助情緒穩定。
- 黑巧克力所含的黃酮類化合物可以減少人體內的壓力荷爾蒙。



- 書名：都是為你好，難道我會害你嗎？
- 作者：片田珠美
- 出版社：大好書屋

### ● 簡介

許多父母都曾在憤怒到無法遏止的情況下對孩子脫口而出：「怎麼會生出你這樣讓我丟臉的小孩啊!」、「我是為你好。」，或許只是無心，又或許只是對孩子的期望值太大了，但都會讓孩子倍感壓力，究竟要如何從這些壓力大的話語中脫離呢?這本書介紹家庭負面的互動形態及改善方式，希望能給大家一些啟發。

### ● 推薦

「理解自己從小型塑而成的困境，可以幫助療癒自己。最重要的是，最終我們要藉著跟自己和解，擺脫不斷怪罪他人的慣性。從今往後，不管自己的難受是不是父母的錯，但自己人生的幸福快樂，讓我們為自己負責，並且因此活得更自由！」——節錄自洪仲清 / 臨床心理師

「透過此書瞭解父母被型塑的價值與觀念問題，進而改善家庭中親子教養的教育問題。」——節錄自郭駿武 / 台灣親子共學教育促進會祕書長

(書籍介紹和圖片取自博客來網站 <https://www.books.com.tw/products/0010852289>)

### ● 反思：唯有療癒自己，才能減少創傷對我們的控制力

1970 年代，為了家裡的經濟去紡織廠做女工的她，還是渴望求學，因此犧牲自己的下班時間去讀夜校。畢業後，她想到台北打拼，但父母並不認同，一度鬧到要斷絕關係。她自小就怨恨她的父母不僅怒罵她家事沒做好、也不讓她讀書、並且一點都不理解她，而現在輪到她為人母親了，明明希望孩子快樂，卻不知不覺重現了以往父母對他的管教方式，而感到十分痛苦。

在向醫生尋求幫助，以及宗教的引導之下，她漸漸得把曾經的痛苦給傾倒乾淨，而現在可見的是為社區貢獻一份心力、及從過去陰影中走出來的美麗自信的她。

許是透過宗教或諮商讓自己釋懷，或選擇遠離家裡，減少衝突和痛苦，但復原的道路總是漫長的。父母的言語暴力使孩子受傷，同時也做了錯誤的情緒示範，造成代間相傳的惡性循環，所以唯有正視它，有自覺的處理它，才能減少創傷對我們的控制力。



- 影片名稱：當你深陷人生難題時，如何走出來？
- 講者：JRLEE

### ● 簡介

人生如天氣一般時好時壞，誰都無法預測何時會發生什麼，當我們被人生中的迷霧困住時，要如何繼續前行呢?講者告訴我們生活中本來就有各種問題等待我們解決，需要有堅持的心、面對困難的勇氣，並且抱有希望，相信自己可以克服困難，才能走出人生中的迷霧。

(影片介紹和圖片取自 JRLEE 的 Youtube 頻道 <https://www.youtube.com/watch?v=-bLEbLOZhT4>)

### ● 反思：面對困難，永保希望

依循自己最大的努力準備段考，分數仍不盡己意的我，心情低落了一個周末，雖然有付出更多的精力去準備下一次段考，但心裡仍存有一些不確定性，不知是否我這樣的努力可以在分數上體現出來。幸運的是，偶然去佛寺參拜時，我隨手抽了一支籤：「自己有信心，希望便會湧泉而出。」這句話給了當時的我極大的振奮，使得在我不擅長的領域好似加了優質的肥料一樣，成長得更加迅速。

面對打擊我們可以認真的哭一場，但哭泣之後請還是要抱著「希望」去思考未來，繼續前行也為自己打氣，相信迷霧之後是溫暖和煦的太陽。



## 輔導室活動成果



109. 10.16  
生命教育月講座-助人為快樂之本，然後咧？  
講師分享自己在世界各地遊歷及帶隊服務時因文化差異所受的衝擊。



109. 10.16  
子職教育講座-懂我的家  
講師透過自身經驗和家庭互動的相關影片，分享家人之間溝通的方法、家庭角色的重要性。