

# 岡城心語

國立岡山高中輔導刊物

❖第 64 期❖民國 111 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：解讀情緒的訊號 解讀負面情緒的意義 壓力對身體的影響 高中生常見的課業焦慮 認識社交焦慮症  
成為憂鬱症病人的支持 避免捲入情緒風暴 輔導室活動

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。也可投稿填寫 Google 表單。文長 300 字為限。請註明 64 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，11/30(三)截止。



## 解讀負面情緒的意義

101 曾渝閔整理

無論開心、難過的情緒都是生活中的一部分，我們不可能完全沒有負面情緒，而且如果累積太多負面情緒未處理，人也會跟著生病，所以學習如何接納與處理自己的情緒是必要的。

### 一、為什麼我們會排斥負面情緒？

- (一)生理上的不適感：當我們壓力太大、情緒低落時，可能會感到胸悶、頭痛、心跳加速、腸胃不適、手心冒汗等。
- (二)維持形象的壓力：我們可能會擔心別人不接受自己的脆弱，害怕破壞自己在他人眼中的形象。
- (三)被「追求樂觀」綁架：認為不要讓負面情緒影響別人、要多往好處想，而不允許自己情緒低落。

### 二、負面情緒給我們的提醒

負面情緒的存在讓我們適時地察覺與調整自己的狀態，這些訊號需要被關注，我們才能更知道如何與情緒相處。

- (一)憤怒：在利益或安危受到威脅時，我們會感到憤怒，如果沒有憤怒，我們便無法在關係中建立健康的界線、有機會保護自己。
- (二)悲傷：人在遭受痛苦時會感到悲傷，實質上也是在發出一種求援信號：我現在很難過，希望能夠得到你的陪伴、理解和支持。
- (三)嫉妒：我們嫉妒的對象通常是與自己有關、相似或是自認為可及的。因此，嫉妒能化為動機，人們會通過模仿、觀察學習、自我提升等方式嘗試接近或達到被嫉妒者的成就，在一定程度上是對我們有幫助的。
- (四)焦慮：提示你還有未完成的願望或是沒解決的問題，但過度或反覆出現的焦慮就需要弄明白你焦慮背後在意的是什麼。

### 三、面對負面情緒，我們可以做的

- (一)關注自己，覺察情緒：試著描述你感受到的情緒，你會發現同一件事可能引發許多不同情緒；如果你覺得識別情緒有困難，那麼可以試著靜下心來，覺察你的生理反應。比如，心跳很快可能是焦慮，心胸格外沉重可能是悲傷。
- (二)接納自己，抒發情緒：允許自己可以擁有負面情緒，而不需要否認、批判自己，就只是體驗與抒發你所感受到的情緒。
- (三)反思自己，尋找解方：思考情緒可能在提醒我們什麼，怎麼做可以解決或是減少我們的困擾。

負面情緒其實給我們帶來的不只有缺點，也在提醒我們要注意自己的心理狀態。要保持健康的心，我們要學會如何接納自己的情緒，才能夠遠離心理疾病。



(資料、圖片取自：女人迷-憤怒、悲傷、焦慮、嫉妒！如何用負面情緒，做出正向改變？<https://reurl.cc/WqLXMZ>、遠見-別敵視讓你不舒服的「負面」情緒！它其實能夠帶來好處、維特建靈-【#我壓抑】負面情緒老是常出現？您可能正面臨心靈亞健康 <https://reurl.cc/qZzp0>)



每個人忍受壓力的限度不同，當壓力爆表時，也會造成身體的負擔，需要大家一起來重視。

### 一、頭痛胃痛檢查不出原因？

壓力帶來的影響常被我們忽略，但無形的壓力會用不同生理症狀來表現，像是頭痛、便秘、胸悶、憂鬱等，甚至造成內分泌失調，而生理時鐘大亂、容易疲憊低落、亢奮焦躁而難以入睡，根據研究統計有一半的慢性疾病可能跟壓力有關。

### 二、壓力型頭痛和胃痛

	壓力型頭痛	壓力型胃痛
原因	長期身心壓力過大，導致頸部肌肉緊繃，也影響頭部血管縮緊，引發頭痛	不安的情緒反射到胃，導致胃部疼痛，壓力過大可能引起胃酸分泌過多，導致胃炎、消化性潰瘍、胃酸逆流等病症
症狀	頭部鈍痛、脹痛、壓緊感、麻木感	胃痙攣、腹脹
改善方式	做瑜珈、肌肉伸展、熱敷、按摩、按壓穴位、冥想	飲食少量清淡、避免辛辣刺激的食物、運動、壓力調適

### 三、情緒與壓力調適策略

#### (一)調整看待壓力的想法

當我們抱著不同心態，對所面對的事件都會有不同的反應，繼而採取不同的行動。

1. 壓力強化心態：相信壓力能幫助我們表現得更好，帶來好的影響的人較會積極面對困難。
2. 壓力削弱心態：視壓力為有害的東西，帶來壞的影響，對於壓力會較排斥與逃避。



#### (二)可嘗試的紓壓策略

1. 曬太陽：根據研究，天氣是影響情緒變化的因素之一；曬太陽可促進睡眠、心情愉悅。
2. 閱讀：透過閱讀有機會讓我們感受到被理解、宣洩情緒，也引導我們淨化心靈、產生領悟。
3. 寫日記：當焦慮又出現時，寫下發生的時間、地點、原因，幫助自己更了解焦慮的原因與程度。
4. 有氧運動：有氧運動可以有效降低焦慮指數，包含：快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等。

身為人都會有壓力，適當壓力使人成長，成為更好的人；但過多壓力會造成身體和心理的負擔。就醫治療能夠緩解疼痛，但無法根治情緒對身體造成的傷害，因此適當的調節心情與適當的作息才是健康的根本！

(資料取自：元氣網-胸口痛、喉頭有異物感、失眠，竟是「皮質醇」惹禍！還恐致中風、失智...腦科醫師教你 5 招改善 <https://reurl.cc/6LN8W5>、TVBS 新聞網-頭痛、胃痛查不出原因？當心「自律神經失調」2 招助改善 <https://reurl.cc/91VIM8>、加馬刀基金會-壓力性頭痛 <https://reurl.cc/6LN8A5>、心理諮詢平台 | Just A Moment 等一等-有壓力就代表有害？心理諮詢師帶你重新檢視壓力 <https://reurl.cc/MXRnm>、台灣 TMS 整合治療聯盟-身心症腦刺激治療專業診所心情低落怎麼辦？練習自我情緒覺察，找出憂鬱原因，學習調適方法 <https://reurl.cc/85qkro>、Cheers 快樂工作人-小心胃痛的警訊 <https://reurl.cc/gQZVkp>)



身為高中生的我們對課業焦慮很有感，而課業焦慮的原因大多都是怕自己考試考不好，因此學業焦慮也多為考試焦慮。

### 一、課業焦慮之因素

家長要求	• 例如：成績未達到家長要求就會受到處罰、指責；家長只以成績表現認定孩子是否優秀；家長很少肯定孩子，難以陪伴孩子面對挫折。
個人特質	• 例如：自我要求高、追求完美，容易因為未達成自己的目標而感到焦慮；較難因應挫折、調整情緒，而給自己太大的壓力。
同儕壓力	• 例如：習慣把自己與其他人做比較，常覺得自己不夠好、能力比不上別人；同儕競爭氛圍強烈，會擔心被同儕取笑。
校園壓力	• 例如：焦慮成績不佳需要補考、補修；擔心無法達成老師對自己的課業的期許或是目標；課業、考試繁多難以準備；擔心成績不好影響未來發展。

### 二、課業焦慮可能造成之影響

- (一)生理方面：拉肚子、失眠、掉髮、食慾差、頭暈、胸悶。
- (二)心理方面：情緒低落煩躁，降低學生的學習能力、學習信心、學習動機。
- (三)拒學症：學習壓力導致過度的焦慮有可能導致學生對學習的抗拒及恐懼。
- (四)憂鬱症/焦慮症：缺乏溝通、課業及同儕壓力，有可能產生憂鬱症、焦慮症，並引發自殺意念。





### 三、解決方法與想法調適

- (一)平時有紓壓活動：平時培養興趣、找到紓壓的方式，可以幫助自己轉換心情，例如：運動、聽音樂、畫畫、泡澡、深呼吸。
- (二)主動尋求支持：跟家人、朋友闡述自己遇到的困難，或是尋求師長、輔導室、醫師或心理師的協助。
- (三)建立適當目標：客觀評估自己的能力與表現，適當的為自己訂定目標。
- (四)認知更有彈性：一次考試不代表全部，之後再努力就好；考差了不代表人生毀滅，我還是一個有價值的人，只是這次沒有表現好。

學習上有壓力和焦慮是很正常的情況，可以嘗試放慢腳步、放鬆心態，找找能紓壓的事情做。如果發現課業壓力難以排解，一定要積極處理，若有需要時，也可尋求醫生幫助，並且正確服用藥物。

(資料取自：CitiOrange 公民報橘-所有人都是受害者—殺死跳樓北一女學生的，不是她的父母 <https://reurl.cc/x10Ekb>、洛奇心理師雜文集-【心理】練習不考焦：學測前的考前焦慮整理術 <https://reurl.cc/ymgepO>、HEHO healthy & hope -別被考焦了！考前症候群用這 8 招紓解 <https://heho.com.tw/archives/5074>)



## 認識社交焦慮症

102 蘇嘉洵整理

### 一、什麼是社交焦慮症？

社交焦慮症是個體在社會情境中所產生的一種不適應、苦惱、逃避、喜歡獨處及害怕別人批評的情緒，不但會影響個體的適應功能，還可能因為長期處在低適應的水準之下，而造成自我貶低的傾向。

- 症狀：緊張、心跳加速、臉紅、肌肉顫抖，甚至會有恐慌的情況。

### 二、社交焦慮的迷思

#### (一)迷思：社交焦慮=性格內向/害羞？

社交焦慮是一種「精神疾病」，特徵是對社交、表演產生嚴重的恐懼，而不是單純不喜歡出門，或喜歡獨處。兩者有一個關鍵的差別就是害羞的人在與人交流時，對自己並沒有負面情緒和評價。

#### (二)迷思：社交焦慮症只影響社交，並不是大病？

社交焦慮症患者會害怕任何有機會被批判的場合，代表他們難以建立正常的人際關係，可能無法出門上學或上班。此外，有研究顯示社交焦慮症會增加 3.5 倍抑鬱症風險，亦會產生自殺念頭。

### 三、因應與改善方式

- (一)關心其他人：將注意力轉移到他人身上，有機會緩解焦慮和不自在。與別人聊聊，問一些問題，讓自己能融入環境當中。
- (二)儲備話題：準備聊天開場白在腦中，作為聊天的「安全保障」，最好是開放式的問題，避免自己太快被句點，也能展開更多的談話，像是：「今天過得怎麼樣？最近都在做什麼？」，「關於課業與社團的平衡...你是如何做到的？」。
- (三)內在自我暗示：轉換內在的語言，試著安撫自己，如：「焦慮是正常的，所有人都會焦慮，我已經做得很棒了！」。
- (四)藥物治療及心理治療：若能及早治療，預防併發更嚴重的精神疾病或藥物濫用，則可大幅度地增進患者的預後與生活品質。

了解完上述內容後，我們可以知道社交焦慮症真的不是單純的害羞、不敢跟人說話而已，那其實是已經生病了，尤其是疫情解封後，許多人需要重新加入社交場合，可能會產生更嚴重的焦慮，因此社交焦慮症應該更被重視。

(資料、圖片取自：Fairys Heart-原來社交焦慮症不只是「害怕跟別人說話」?一篇文章教會所有你需要知道的知識(超詳盡介紹迷思、徵狀、成因、治療方法 <https://reurl.cc/QW36kZ>、Fairys Heart-社交焦慮症患者只是太過自我中心?過來人回答關於社交焦慮症的常見疑問(接受蘋果日報訪問後的回應 <https://reurl.cc/DXAgKN>、振芝心身醫學診所-社交焦慮是什麼?該如何面對社交的恐懼? 5 大治療方法一次看! <https://reurl.cc/lZDRzl>、HEHO healthy & hope-你是害羞還是生病? 3 個問題測量你是不是社交恐懼症患者 <https://reurl.cc/eWDEkM>、劉紀谷大學生自我分化與社交焦慮之相關研究 <https://ah.nccu.edu.tw/bitstream/140.119/32994/6/200906.pdf>、KB 康健知識庫-社交焦慮症 <https://reurl.cc/7jkrV1>)



## 成為憂鬱症病人的支持

209 蘇瑩真整理

### 一、憂鬱症不是憂鬱情緒

	時間&程度	精神狀態	日常生活影響	情緒感受
憂鬱症	長期籠罩在負面狀態(至少持續 2 週以上)、程度較嚴重：失去對幾乎所有活動的興趣，影響到日常生活作息	呆滯、疲倦，注意力難以集中，易分心	1. 食慾、體重增加或降低 2. 動作緩慢 3. 喪失精力 4. 失眠或多眠	長期處於負面情緒，產生無望感、無價值感或強烈罪惡感
憂鬱情緒	短期、程度較輕：心情可以自己轉換、調整	發生難過的事情時，精神狀態會較低落	因憂愁而暫時影響食慾或睡眠品質，但多半能照常生活	傷心難過、苦悶

## 二、看身心科的迷思

### (一)看身心科就代表我不是正常人？

如同感冒需要治療一樣，心理生病了自然也需要治療，並不代表我們不夠好，也不代表我們不是正常人，「求診，是我們為了自己而努力」，僅是想讓自己人生的路更好走、能活得更自在一些。

### (二)精神疾病是抗壓性不足的問題？

憂鬱症有生理、心理跟社會因素互相影響，不能完全歸咎於病人本身調適能力不好。

### (三)精神疾病患者很危險，是不定時炸彈？

某些精神疾病，當患者處在急性期時，的確有較高的風險會傷害自己或他人，然而有攻擊性的精神疾病患者只是少數，大部分的精神疾病患者經過治療，情緒都能回歸穩定，只是因為媒體過度渲染導致大家對精神疾病患者有錯誤的認識。

### (四)要一輩子吃藥，服藥後很難戒？

只要症狀穩定的時間夠長，大部分的患者都有機會減藥或停藥，規律的飲食與運動，也有助於增加情緒的穩定度。

現代人生活節奏快，承受著各方面壓力，患憂鬱症者比例也逐漸上升，因此學習如何調節心理情緒顯得格外重要，或許我們不像精神科醫師一樣專業，但我們也可以試著陪伴、傾聽身邊陷入低潮的人，讓他知道，你不是孤單一人！也希望大家能有進一步的認識，減少對憂鬱症的迷思與謬誤。

(資料取自：小鬱亂入-是憂鬱子還是小鬱?傻傻分不清!<https://reurl.cc/X5lmOR>、元氣網-憂鬱情緒≠憂鬱症 醫師：需符合 9 大症狀 <https://reurl.cc/WqXvey>、大心診所-[老師問醫問]情緒憂鬱與憂鬱症有什麼差別?憂鬱症能自癒嗎? <https://reurl.cc/NGZy59>、聯合線上公司-「被人發現我看身心科怎麼辦?」憂鬱症患者：求診，是為了自己而努力 <https://reurl.cc/qZ109q>、台灣 TMS 整合治療聯盟-怎樣需要看身心科?瞭解就診原因、破除迷思，正確尋求身心科協助 <https://reurl.cc/915RdY>、國立台灣師範大學學生輔導中心-眾口鑠「精」-打破精神疾病常見的三大迷思 <https://reurl.cc/mZv0W1>)



## 避免捲入情緒風暴

## 101 曾渝閑整理

曾經有個同學和朋友吵架而情緒失控大聲敲擊桌子、踢翻椅子，甚至是拿出小刀片準備攻擊人。在生活中可能會遇到有人情緒失控，學著如何察覺危機狀況，注意自己的言行避免再讓衝突升級，才不會在當下受到波及。

### 一、可以從哪些方面察覺「情緒失控」？

- (一)肢體行為：對方出現或做勢要傷害自己、破壞物品、攻擊他人或其他暴力行為。
- (二)說話內容：對方威脅要傷害別人或自己，話語偏激、過度主觀、失控飆罵或吼叫。
- (三)心情的轉變：對方情緒激動且越來越強烈，難以冷靜下來。



### 二、因應危機的策略

- (一)避免與他發生正面衝突，先遠離現場：對方情緒激動時難以溝通，先遠離現場讓彼此冷靜一下。
- (二)尋求他人協助，不要獨自應對：若在學校可以找學務處、教官或師長，校外則可報警處理。
- (三)避免再挑釁、激怒對方：避免嘲笑、批評、挑釁、謾罵對方，以防對方有傷害性的行為產生。
- (四)試圖緩和對方情緒：若對方還能溝通，可以試著同理對方，協助他調適自己的情緒。

在生活中可能會遇到別人情緒失控而導致的突發狀況，在遇到事情時不要慌亂，要以冷靜的態度去思考接下來的應對措施，才不至於無法受到幫助，又遭到傷害。

(資料取自：果子傳媒-害怕衝突嗎? 七招教你穩住自己、和平化解 <https://reurl.cc/DXAYkO>、衛生福利部-如何避免家庭暴力發生? <https://reurl.cc/rZ5DqE>)



## 輔導室活動



10.15-11.19 父母成長團體



10.18 學習策略量表施測



10.28 職場達人講座



11.4 青年儲蓄帳戶方案說明會