

岡城心語

國立岡山高中輔導刊物

❖第 65 期❖民國 112 年 1 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：善用語言，建立良好關係 善用非暴力溝通 拒絕言語霸凌 跟家人吵架怎麼辦？ 走進自閉症的世界
你有容貌焦慮嗎？ 網路成癮放大鏡 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 65 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，1/13(五)截止。



善用非暴力溝通

109 王嫻淳整理

「你和朋友因為小組報告意見不同而吵架，他認為你很自私、懶惰，都沒有為其他人著想，你覺得對方總是難以溝通，不能理解你付出很多，而感到很委屈、生氣。」，這樣的溝通方式出了什麼問題？可以怎麼改善呢？

一、非暴力溝通簡介

人與人相處難免會發生爭執，如何正確的溝通是很重要的，馬歇爾·盧森堡 (Marshall B. Rosenberg) 發展「非暴力溝通」，重視去除溝通裡會造成傷害的成份，同時達到有效的溝通目的，讓雙方的真實心意相通。

二、非暴力溝通的四個步驟

(一)觀察 (陳述事實)：不給予評論，只試圖說出「觀察」

觀察就像拍照或錄影記錄下的客觀內容，不包含自己的評論，較不容易讓別人感到被指責而開始反擊、讓話題模糊焦點。例如：

無效的溝通-聚焦在給予評論	有效的溝通-聚焦在事實
你好自私、懶惰	我注意到你在討論報告的時候用手機，沒有一起討論
你總是難以溝通	我知道這次報告的結果你不太滿意，所以想要跟我討論



(二)感受 (陳述重視)：練習表達感受，讓對方能夠同理你的處境

如果希望別人能夠了解自己的感受，可以多練習覺察與表達自己的情緒。例如：我感到委屈、生氣、難過。

(三)需要 (重視價值)：進一步體會自己以及對方感受後面的「需要」

我們常常會用批評來表達不滿，而不仔細思考自己的需求或期待；或是繞許多個圈子來表達，而不直接說出自己的需求，但明確的表達較能讓你的需求獲得滿足。例如：我希望我們的關係可以有更多信任跟尊重；我需要先休息一下、整理想法。

(四)請求 (滿足需要)：提出明確的「請求」

以具體明確、詢問、禮貌的口吻請求對方，而非命令或強制要求對方一定要做到什麼，較能夠開啟正向、有效的溝通。例如：你可以先聽我講話，而不是直接罵我嗎？；我很抱歉剛才講話不好聽，怎麼做你會覺得好一點呢？

雖然溝通不一定都能夠達到彼此的期待，但非暴力溝通至少能讓雙方更同理彼此，而不會越溝通關係越差，所以我覺得非暴力溝通比起一般相互指責的方式，更有助於事件的解決，了解彼此想要表達的事物。

(資料取自：女人迷-【拾年有承·真實週年】時代講堂「關係溝通學」：非暴力溝通，將彼此的情感連結在一起！<https://reurl.cc/gQn2Wb>、關鍵評論-「非暴力溝通」的技巧(上)：不要給予評論，試圖說出「觀察」<https://reurl.cc/DXbyd6>、「非暴力溝通」的技巧(下)：說出感受，提出明確的「請求」<https://reurl.cc/QWg2b0>)



霸凌者說：「他就是作弊才考那麼好。」，「整天只會在那裡假認真，其實都是抄答案的。」，這些話並非真相，卻可能造成同學被他人誤會作弊、遭受排擠，而感到委屈無助，甚至日後害怕與人互動。一句話能讓人感到開心振奮，也能導致他人受傷難過，希望大家能更認識霸凌議題，創造更友善的人際互動。

一、認識言語霸凌

(一)定義：出言嘲笑、恐嚇侮辱、取綽號等，這種霸凌雖然沒有傷口，卻會造成心理的重大創傷。

(二)霸凌者的目的：霸凌者之所以成為霸凌者，是有其心理需求的，也許是為了：追求樂趣、引起注意、獲得同儕歡迎、過去曾受到霸凌而轉為霸凌弱勢者。

(三)霸凌與玩鬧的區別

- 1.不能自由選擇：被霸凌者並非主動或自願參與，不能自由選擇要不要參加。
- 2.互動關係不對等：霸凌者通常是主要權力者，被霸凌者則變成比較弱勢的角色，非平等互動。
- 3.不間斷的傷害行為：長期故意對被霸凌者造成生理或心裡上的傷害。
- 4.團體活動不接納：聯合其他人共同排擠、針對特定的人。

二、遇到霸凌可以怎麼做？

(一)勇敢求助

很多人在遇到霸凌的時候習慣忍耐，可是過度的忍耐可能導致自己身心受創更嚴重，因此主動求助是必要的。以下為求助資源：

- 1.告知師長、朋友或學校霸凌申訴信箱。
- 2.教育部防制校園霸凌 24 小時專線 1953、縣市反霸凌投訴專線。
- 3.兒福聯盟：反霸凌官方 Line 帳號@antibullying、反霸凌專線 04-2202-5399#4。

(二)表達想法

- 1.設定自己的底線，主動說出自己的不滿、制止對方，讓對方知道他這樣做並不恰當。
- 2.避免以暴制暴、言語霸凌他人，讓自己也成為霸凌者。

在人際關係中，我們需要學習尊重他人、適當表達，不要讓自己成為霸凌者，以傷害他人的方式來紓解情緒；被霸凌時，也記得要尋求協助、表達自己的不舒服，讓其他人有機會可以協助你解決問題。

(資料、圖片取自：yahoo!新聞-五不搞清楚 霸凌、玩鬧差很大 <https://reurl.cc/WqOqvX>、遠見-每間校園都有的黑暗？心理醫師教你如何面對霸凌威脅 <https://reurl.cc/RO23rr>、ISSUU-我想聽你說 <https://reurl.cc/NGoEOm>)



家人生活在一起難免會有衝突、摩擦，這類型的衝突不像是同學間吵架，不要找他聊天就好，而是吵完還是要長期相處，也可能持續影響家裡的氣氛。若這些爭吵發生了，我們可以怎麼做？

一、吵架要注意的事

- (一)一次「只吵」一件事：**若兩個人吵不同件事，只會越吵越亂，一次先討論一件事就好。
- (二)彼此先冷靜一下：**若發現再吵下去家人間的關係只會更糟，就告訴對方自己要先冷靜一下，之後再溝通。
- (三)找出彼此可接受的解決方法：**吵架的目的應是促進溝通、產生共識，以便雙方可以找到更有效率的解決問題方式。
- (四)吵架時不可謾罵也嚴禁動手：**吵架時情緒較為激動，但要避免謾罵、攻擊對方讓場面變得失控、失焦，導致之後難以修復關係。
- (五)傾聽與尊重他人的想法：**練習傾聽家人想法，思考對方在意的是什麼，而不是各說各話沒有交集。
- (六)練習適度表達想法：**平時可以多練習表達想法，也注意講話的態度、禮貌，避免陷入輩分之爭而難以溝通。

二、吵架後的破冰

- (一)主動道歉：**不管是誰的錯，先表達自己的歉意還有希望修復關係的心情，至少對方會較願意開始談話。
- (二)間接表達：**可以買對方喜歡的東西、約對方出去玩、關心對方的近況，表達自己在意對方的心意。

吵架並非都是壞事，能夠在吵架的過程中更了解對方、解決問題，家人間的感情也會因為彼此的坦承與理解而更緊密。

(資料取自：媽媽經-四個「吵架圓滿法」，平息爭吵好方法 <https://reurl.cc/Z19jEQ>、愛長照-【王竹語專欄】「家人哪有隔夜仇」可是為什麼覺得家人難溝通？原來.....和家人吵架有七大原則王竹語專欄 <https://reurl.cc/QWe6yM>)



自閉症是先天性腦部受損所引發的發展障礙，以下將介紹自閉症的特質、和自閉症者相處的方式。

一、自閉症的特質

社交	語言溝通	行為	情緒
<ul style="list-style-type: none"> ● 傾向避免與他人眼神接觸 ● 較難察覺別人在跟自己說話 ● 過動或過靜，不善拿捏人際關係中的親疏遠近 ● 不善於推敲別人的感受，或是不理解其他人的想法 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不善於說話，難以表達需求 ● 常使用手勢或用手指來取代語言溝通 	<ul style="list-style-type: none"> ● 重複某些日常生活中的動作 ● 在意一致性，不喜歡生活中的變動，像是擺設、作息、路線等 ● 著迷於自己的興趣，有時會過於專注而忽略情境 	<ul style="list-style-type: none"> ● 容易焦慮緊張 ● 對外在刺激有過高或過低的反應

二、容易受到的誤解

- (一)行為很故意或不想交朋友：他們不擅於理解他人的感受、溝通、表達需求，因此在人際互動上較容易有困難，但並不代表他們不喜歡說話或是沒有人際互動的需求。
- (二)容易生氣、有暴力傾向：他們很在意一致性，不喜歡任意地改變，情緒上也容易焦慮緊張，所以有時情緒會較激動。
- (三)對於某個領域異於常人地優秀：他們對於感興趣的事容易有高度投入，也導致比別人更了解特定領域的知識。

三、如何跟自閉症的同學相處

- (一)耐心引導：耐心聽自閉症同學說話，若他的發言內容已偏離討論的主題，要將他拉回來，明確告訴他現在正在討論的重點。
- (二)接納與示範：接納他們有時較直接的反應，並了解他們沒有惡意，然後再示範較佳的反應方式，而且要不厭其煩一再重複。
- (三)說明具體：和他說明事情時，用詞要簡單、具體、清楚，不適合用暗喻。
- (四)穩定情緒：避免在自閉症同學生氣時觸碰他，試著與他保持距離，並提醒他先冷靜下來。
- (五)尋求協助：若發現同學的情緒行為需要協助、溝通上遇到困難，請通知教師，而非攻擊同學。

人生而平等，每個人皆是獨一無二的，皆應受到尊重，不應因別人的某些缺陷就去排斥他，希望大家也能有相關認知、減少誤解，學習怎麼和這些身心障礙者相處，相信大家若能抱持尊重、友善包容的態度，世界將會變得更美好。

(資料、圖片取自：國立屏東科技大學學生事務處-如何協助自閉症學生 <https://reurl.cc/nZYQe>、iHealth-自閉症有哪些症狀？父母、老師、朋友的相處方式 <https://pse.is/4jchsm>、親子天下-什麼是自閉症？了解自閉症 7 徵兆、原因、治療及教養方式 <https://reurl.cc/qZqqD0>、社團法人高雄市接納自閉症學會-讓我們一起成為自閉症同學的學伴 <https://reurl.cc/rZX94Z>)



英國健身房 Better 調查發現，有超過一半的人對自己的身體感到不自信，其中 18 到 24 歲的年齡層最為嚴重。在成長經歷過程中，大家可能都曾有过「容貌焦慮」，有些人能夠走出焦慮並深刻了解自己；有些人則深陷焦慮的深淵中，需要我們一起來關心。

一、容貌焦慮和身體臆形症

「容貌焦慮」在臨床上正式的名稱為「身體臆形症」，但容貌焦慮的狀況要嚴重到影響正常生活功能，包括無法順利完成工作、拒絕就學，甚至是逃避人際互動，才會符合身體臆形症的診斷。

二、身體臆形症的症狀

- (一)專注於外觀上的一個或多個可察覺的缺陷，這些缺陷在他人看來是無法觀察到或微不足道的。
- (二)對外觀極其在意而產生重複的行為，像是：看鏡子、撥頭髮、或不斷與他人外表做比較。
- (三)對外貌的過度關注造成痛苦，或損害社會、職業或其他重要領域的功能。
- (四)症狀無法以其他精神疾患作更佳解釋（如因不滿意自己身材及體型而導致的厭食症）。



三、如何增加自信、減少容貌焦慮

- (一)減少引起焦慮的來源：透過減少社群媒體使用時間、將房間多餘的鏡子移除，降低接觸到焦慮源的機會。
- (二)覺察焦慮：檢視情緒的源頭為何，試問自己：「我為什麼會這麼焦慮？什麼狀況下容易讓我更焦慮？」，也練習接納自己的狀態。
- (三)尋找自己有魅力的地方：每天寫下 3 個自己有魅力的原因或是自己做得不錯的事，幫助自己培養自信！
- (四)轉眼目標：擺脫容貌焦慮的方法就是不要那麼注重外貌，可以將注意力轉移到日常生活中，例如：看書、接近大自然。
- (五)尋求專業協助：當以上自我療癒的方法沒有成效，甚至影響到自己的日常生活、人際社交，可以尋求醫療或諮商的協助。

持續的容貌焦慮可能會演變為焦慮症或是憂鬱症，需要我們好好重視！在追求他人眼中認為的「美」或「好」的路上是沒有盡頭的，只會讓自己更加焦慮，所以活出自己定義中的美，能夠欣賞自己、建立自信，才能做最有魅力的自己！

(資料、圖片取自：天下雜誌-逃避社交活動、照鏡子就沮喪？如何面對容貌焦慮症 <https://reurl.cc/58d8gR>、新聞實驗室-有一種醜，是你覺得自己醜！你聽過「容貌焦慮」嗎？<https://reurl.cc/LXIX1x>、VOGUE-沒化妝不出門、沒濾鏡不拍照？「容貌焦慮」成為社群時代的文明病。<https://reurl.cc/GXpXk3>、Cosmopolitan-焦慮症 | 5 大生活習慣助自我治療：不用靠藥物、減低發作機會 | 附測試 <https://reurl.cc/mZyZ5W>)



網路成癮放大鏡

102 葉湘云整理

現今世代大家人手一機，時刻離不開 3C 產品，你是否意識到自己已經深陷網路的泥沼呢？

一、網路成癮的症狀

- (一)強迫性：不能克制上網的衝動。
- (二)戒斷性：不能上網時出現了身心症狀 (不安、憤怒、煩躁、注意力不集中)。
- (三)耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長。
- (四)在相關問題上也出現了狀況：比如在 1.人際問題 2.健康問題 3.時間管理問題都受到負面的影響，而造成人際孤立、身體受損、失學與失業等問題。

二、網路成癮的類型

- (一)網路性成癮：一再沉迷於成人聊天室或觀賞網路色情圖片、影片、漫畫或小說等。
- (二)網路人際關係成癮：以網路聊天室或社群的人際關係，取代真實生活中的朋友家人，也包括網戀。
- (三)網路強迫症：一再強迫性地上網購物、賭博或遊戲。
- (四)網路資訊超載：因害怕資訊不足而不停漫遊搜尋資料。
- (五)電腦成癮症：不停花費金錢、時間改裝電腦設備，只為能快速一些，或過度沉迷於程式設計。

三、短版手機遊戲成癮量表

請依照你這三個月的實際情形在每項敘述選擇 1~4 分，若總得分 10 分以上，就需要謹慎評估是否過度沉迷於手機遊戲。

	極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)
我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其它身體不適				
我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)				
在過去的 3 個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了				
如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁				

四、面對網路成癮可以怎麼做？

- (一)練習規畫時間：練習安排每天的生活，例如每天做運動、做家事、讀書，也記錄自己的時間使用狀況。
- (二)限制 3C 使用：在讀書時可以把手機放在另一個空間，或是用一些鎖手機的程式，讓使用手機這件事變得困難。
- (三)培養多元興趣：發展多元興趣，減少對網路的依賴，較能避免因無聊而頻繁使用手機的狀況。
- (四)心理治療：幫助我們更認識自己、探索認同、做出改變，進而改善網路成癮。

網路成癮跟吸食毒品一樣，當你花在網路上的時間越久，就越難脫離，就算突然停下不使用，也會有戒斷症狀。雖然戒斷時期症狀會很痛苦，但為了自己身心健康著想，還是要練習健康上網、避免網路成癮。

(資料取自：衛生福利部心理健康司-網路成癮專區 <https://reurl.cc/3378oj>、大紀元-國衛院首創手機成癮量表 簡答 4 題就能評估 <https://reurl.cc/6L7pZr>、PanSci 泛科學-網路成癮大解密！從何而來又該如何解決？<https://reurl.cc/X5qOVe>、回家吧-你怎麼做，孩子都在學！一起遠離網路成癮症)



輔導室活動



11.25 生命教育講座-魔術師



12.9 學習歷程檔案製作講座



12.16 實踐大學高雄校區參訪



本學期認真的編輯志工