



木蘭耳聆

聆聽你焦慮的聲音

復刊號第1期

問卷分析

/你今天焦慮了嗎？

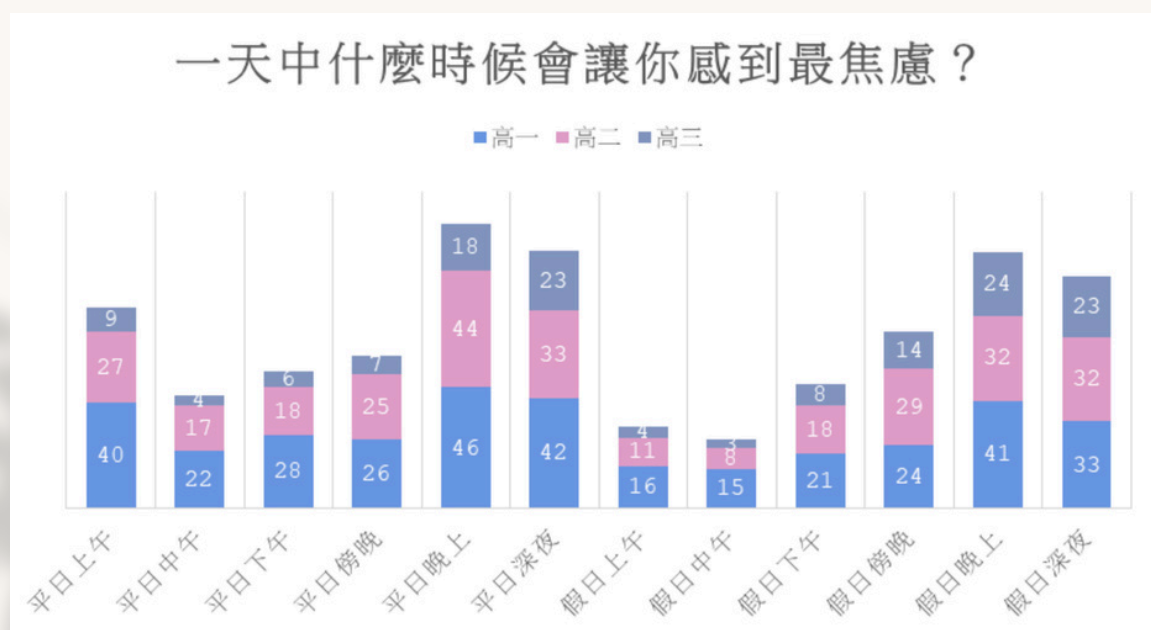
筆者：一仁/ 徐宥蓁、一平/ 洪已茜、一信/ 鄒佳芮

一樂/ 林庭聿、一簡/ 曾姿睿、一慧/ 林蕓萱

前言

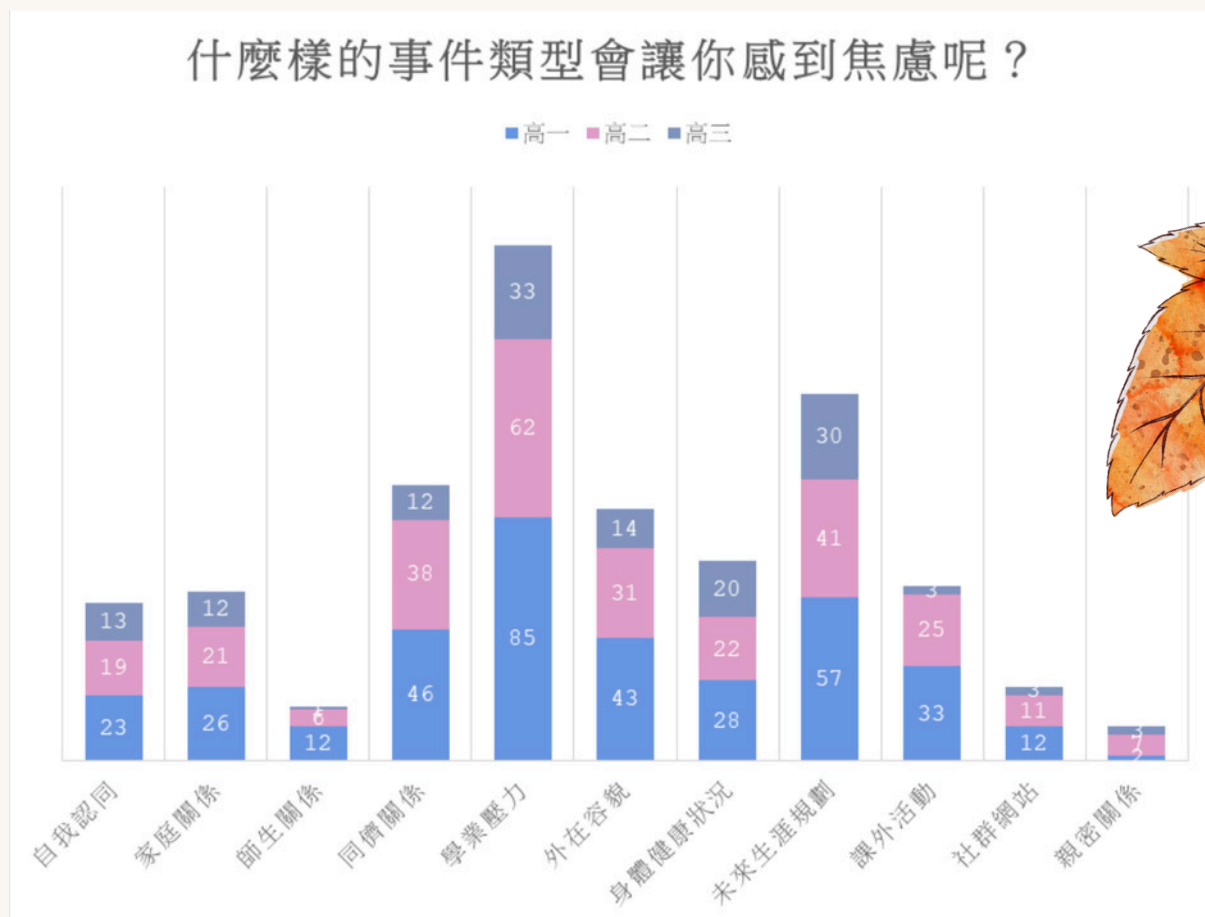
為了瞭解中山女高的學生對於「焦慮」的看法，輔導室老師以及輔導室小義工們共同製作了一份焦慮相關的表單提供給同學們填寫，總共送出300份表單，可回收的表單有244份，有效回收率高達81.3%。接下來，就讓我們看看中山女高的學生對於焦慮的看法吧！

Q1.一天中什麼時候會讓你感到最焦慮？



每個人在不同時間都有可能感到焦慮。在我們的表單中，統計結果顯示高一及高二的學生最容易感到焦慮的時間是「平日晚上」，其次則是「平日深夜」。而高三最感焦慮的則是「假日晚上」，其次則是僅差一票的「平日深夜」與「假日深夜」。這都顯示了一個共通點，那就是大家較容易感到焦慮的時間段都是「晚上」。在晚上時，由於時常是一個人獨處，因此可能會更容易在沒有旁人陪伴的時刻，而更感到焦慮。也有可能是因為作業幾乎都是晚上在寫，再加上有不少同學晚上要補習，因此回到家後都已接近十點，還要把學校作業完成，因此也更讓人感到焦慮吧！

Q2.什麼樣的事件類型會讓你感到焦慮呢？



在表單中，我們看到無論是高一、高二或是高三，中山女高的學生最容易感到焦慮的事件是「學業壓力」，其次則是「未來生涯規劃」。在高一，我們認為由於大家剛上高中，進入了一個全新且陌生的學習環境，且身旁都是和自己實力相當的同學，難免會感到焦慮。進入高中後，又即將面臨高一下學期的選班群，因此對於志向尚未明確的人，也很可能會因為此而感到焦慮。

而高二開始的課程難度飆升，也因著分班群使得各類組的學習科目不同，因此高二的學生也易感到焦慮。另外，當高二學生在學習狀況上不理想時，難免會感到焦慮，心想「我是不是不適合這個組，是不是我轉到其他組會更順利」，因此也會感到焦慮。

最後，則是高三的階段。升上高三，學測的日子一天一天在倒數著，面對堆積如山的作業及排山倒海的考試，難免會感到焦慮。而面對未來的生涯抉擇，即使經過了高一、高二的探索，或許有些同學對於自己的志向已經十分明確了，但仍有同學依舊像在迷霧中探索，且臨近考試也意味著臨近選擇科系，因而對於自己志向不明確的同學，或許會因為迷茫而感到焦慮。

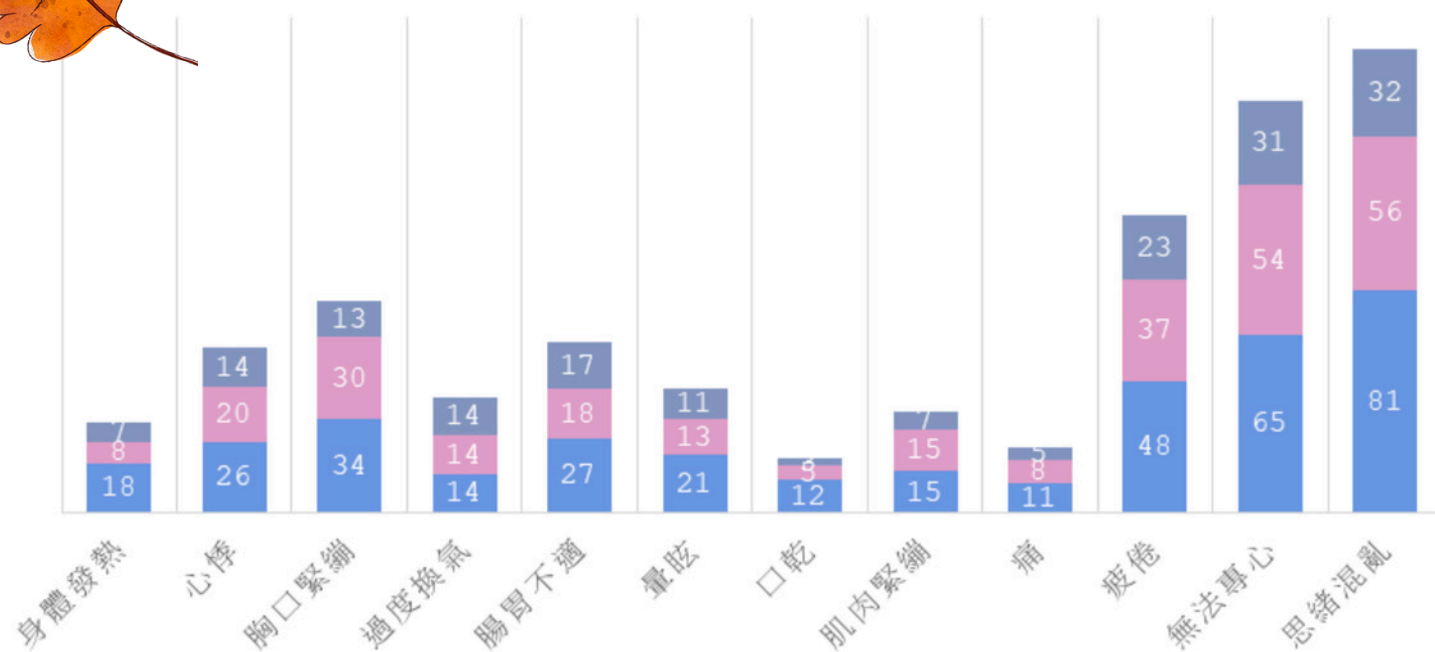
值得一提的是在此份表單中，我們觀察到高三容易感到焦慮的第三名是「身體健康狀況」，且對於這類型感到焦慮的同學逼近於第二名的「未來生涯規劃」。升上高三，每天都有排不完的事情需要做，因此也會花費大量的精力與精神，因此高三生對於「身體健康狀況」易感到焦慮。從此表單中，也提醒我們在面對課業與生涯時，我們也要留意自身的身體與心理健康，如此也才有辦法支持著自己繼續向目標邁進。

Q3.焦慮出現時，你會有什麼生理反應呢？



焦慮出現時，你會有什麼生理反應呢？

■ 高一 ■ 高二 ■ 高三



當焦慮出現時，三個年級的學生都會出現不同程度及頻率的生理反應。

從表單可以發現，高一、高二及高三最多人選擇的是「思緒混亂」與「無法專心」，可以顯見當焦慮出現時，此兩種生理反應的出現，會影響到我們的日常生活。

而位居第三名的則是「疲倦」，這也反映出其實「焦慮」的出現不一定會是很激烈的生理反應，有時反而是呈現出一種昏昏沉沉的，或給人一種消極感的疲累狀態，也可能是源自於焦慮。

而第四名出現的生理反應，以高一及高二來看皆是「胸口緊繃」；高三則是「腸胃不適」。從這也發現有時胸口悶悶的或是覺得很揪心的感覺，其實也可能是焦慮造成的。而「腸胃不適」也影響到我們日常的飲食，有時可能也會出現食慾不振，或是想吐的感覺。

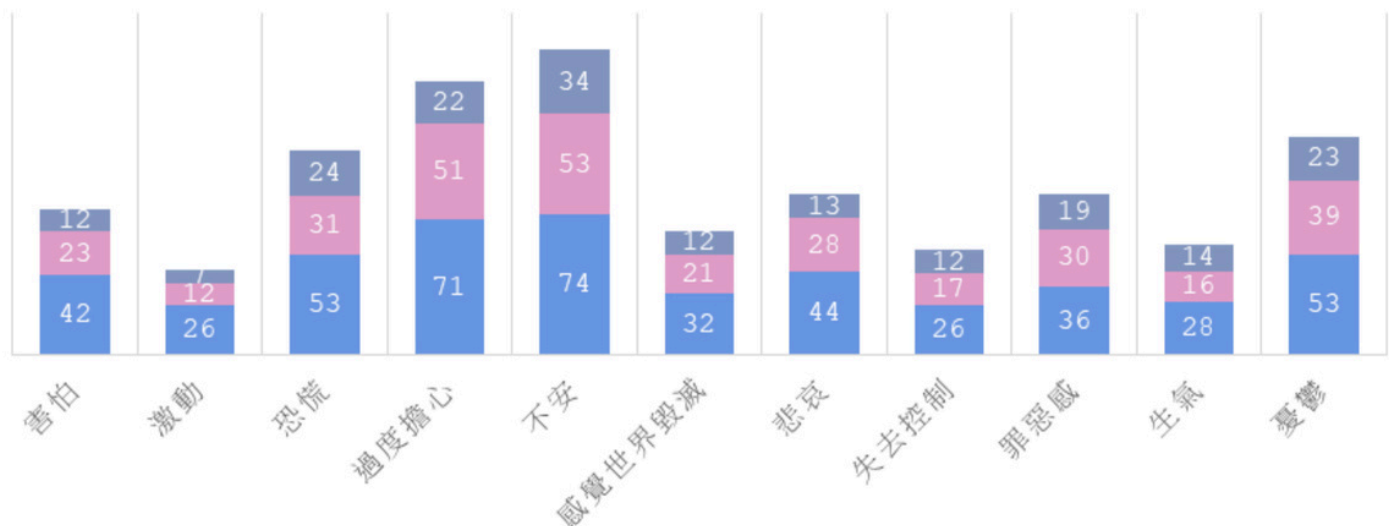


Q4.焦慮出現時，你會有什麼情緒反應呢？



焦慮出現時，你會有什麼情緒反應呢？

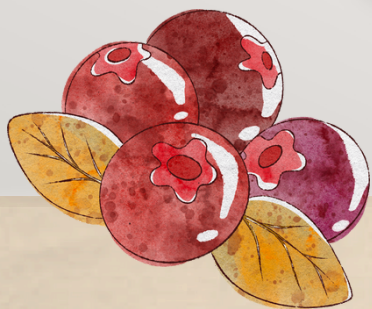
■高一 ■高二 ■高三



在情緒反應上，各年級學生也有不同的情緒展現。以高一、高二及高三的學生來看，焦慮時最多人的情緒反應是「不安」，其次則是「過度擔心」。這也反映出有時候同學會覺得坐立難安，且與上述生理反應的「思緒混亂」與「無法專心」相呼應，影響我們的日常生活及學習狀況。難怪有時候，越是逼近段考，越想要專注讀書時卻怎樣都靜不下心來，因此也難以吸收知識了(嗚嗚)。甚至，也時候也會聽到不少同學大聲嚷嚷著：「怎麼辦？我要完蛋了」的災難化思考。

位居第三名的，以高一來看是「憂鬱」與「恐慌」，兩者選擇人數一樣；高二是「憂鬱」；高三則是「恐慌」及差一票的「憂鬱」。從此也可以看到焦慮其實也易引發各式情緒，若未能及時覺察以至於長期處在此狀態，也很可能讓身心狀況的影響加劇。

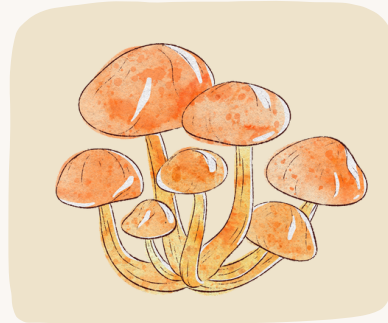
看到這裡不曉得你對於自己有什麼樣的覺察與發現呢？上次焦慮的時候，你也有出現以上的生理與情緒反應嗎？你又是如何安頓自己呢？也邀請你花些時間看看自己，觀照自己的身心狀態唷！



Q5.焦慮出現時，你通常會如何調適呢？

高一

想開一點，至少世界不會毀滅（毀滅就算了哈哈）
洗澡唱歌 離開現場 看漫畫 和朋友聊聊
閉眼 說我快碎了 跑步 滑手機 吃喜歡的食物
深呼吸一分鐘 和信任的老師說 (ex:甜食)
放著等它自己消失 追星 看小說 打球
一個人靜靜 大哭 騎腳踏車 玩遊戲 摔手機
趴著小睡一下 船到橋頭自然直 睡個深層、舒服的覺
寫出要做的事 去河堤散步 看動漫
調整呼吸 看日落 畫貓咪 在床上滾來滾去
花錢 看喜歡的影片 打爵士鼓
說服自己會有好結果 寫日記 條列焦慮的根源
吐 找家人傾訴、討論 彈卡林巴琴 規劃詳細計劃
(ex:馬麻、哥哥) 到房間關燈放歌 列出要做的事情



高二

告訴自己其實這樣沒什麼，我很棒
讓它慢慢過去
跟自己說我其實已經很努力了 轉移注意 找一個管道說出來
檢視自己哪裡做得不夠好 睡覺 (ex:父母)
思考可以怎樣做得更好 洗澡 滑手機
然後就去執行 哭 吃東西 思考造成焦慮的原因
去河堤散步 逃避可恥，但有用，活著最重要
看日落 滑手機 寫字 畫圖 運動
列出要做的事情 發呆 轉換心情 彈卡林巴琴 禱告
睡前看風格較平和放鬆的影片 閉眼睛 放下正在做的事情
整理房間 深呼吸一分鐘 睡一覺就好了 一覺不行就兩覺
聽歌

焦慮總是困擾著我們，我們也總是希望擺脫焦慮的糾纏，或許我們常用的方法能有效改善心中的焦急，或許能短暫提供自己放鬆，而所有的方法並沒有較好與較差之分，只有適不適合自己。

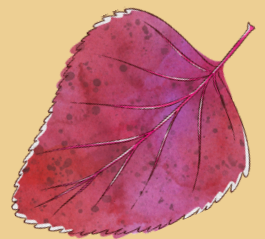


高三

改變讓我感到焦慮的事情 想其他事情
告訴自己明天再努力 哭
已經做得很好了！ 大叫 罵廣告，順便按不喜歡
做讓自己開心的事 平日+補習:想辦法打斷情緒 放鬆身體
(ex:追星/聽音樂) 假日在家沒人:聽音樂+窩成一坨在被子裡哭
買 做一些喜歡的事情 吃 +大聲尖叫
做計劃表 (讓自己重新有成就感並沈浸於自己的世界) 聽音樂
讓自己冷靜 吃巧克力 心靈雞湯 分散注意力
再跟家人聊聊 睡醒再處理 轉移注意力 冥想
到一個密閉的環境放空 (ex:跟寵物相處) 唱歌 洗澡
把要做的事情寫下來 深呼吸 滴眼淚寫日記 放過自己
跟GPT說明情況讓它生成對應的方式 找親朋好友聊天

圈圈看

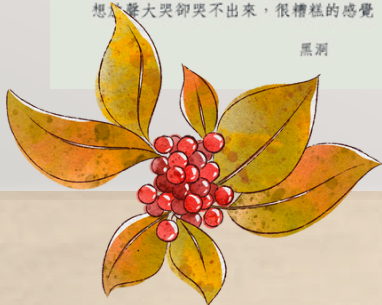
試著將你認為适合自己且有效的調適方法圈起來吧！這將豐富你自我照顧的方法唷！



- 高一 -

焦慮就像有毒氣體，壓力把它擠入了我的胸腔，壓迫我的心臟，沒有解決的辦法，只能任由它癱瘓我的思緒，帶走我反抗的力量。

- 高二 -

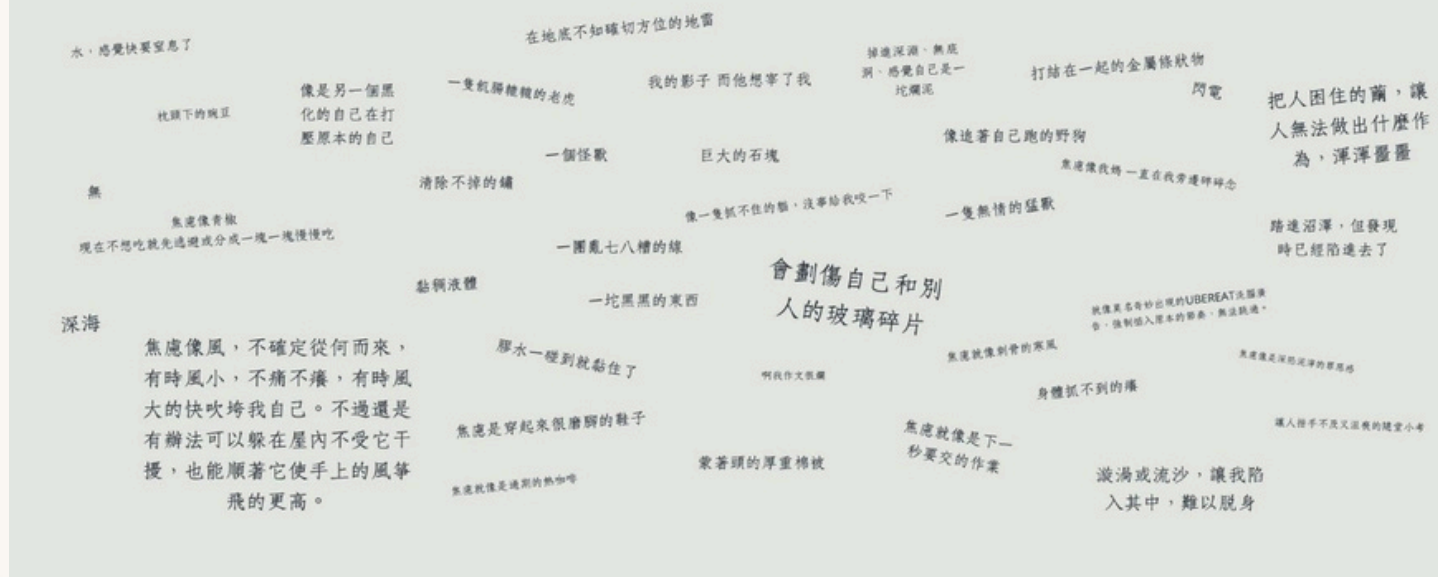
[illegible]

Q6.如果焦慮對你來講是一種觸碰得到的東西，那你覺得會是什麼？



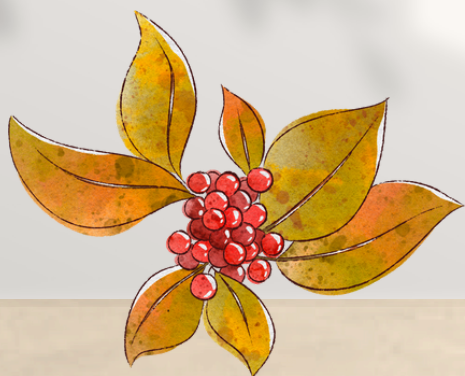
如果「焦慮」對你來講是一種觸碰得到的東西，那你覺得會是什麼？

- 高三 -



結語

透過以上的問卷調查分析過後，我們發現對高中生來說，焦慮很像水。水能載舟，亦能覆舟。焦慮或許就如同水，對我們的生活，會帶來一些不好的影響，但同時，我們也能透過它，進一步成長。



美術組勿小成發 / 心靈圖



創作者：一信 / 陳芊彤

maple



ak, close by, or
way.
ey Longville.
ed car park (GR
with map, "GP"
ome of these and
hen ascend the
you meet a sign
ead, half right,
; to (in quick
ootpath and over
oint; do not cross;

總結+

小編的話



庭聿：瘋狂趕工...謝謝大家在這次電子報製作中的努力！希望之後可以一起做出更好的作品！

宥蓁：在寫焦慮這篇文章時，我正好在吃火鍋，吃火鍋是讓我減少焦慮的一件事情！

羽衡：雖然製作時間緊湊，內容也很多很豐富，但看到成果出來，也是很有成就感的！很感謝大家一起幫忙！

艾容：哇首次製作時間真的好趕，謝謝大家的幫忙！D希望讀者們看完可以沒那麼焦慮的讀書per idol的笑容都沒你的甜（硬要

彥瑜：八月正午的陽光都沒你耀眼，能盡一點心力很開心，希望大家會喜歡我們的成果！

羽衡：雖然製作時間緊湊，內容也很多很豐富，但看到成果出來，也是很有成就感的！很感謝大家一起幫忙！

蔓萱：大家的回應實在太有料了！不但有超級實用的舒壓小技巧，還能讓大家會心一笑呢w 謝謝所有參與的快樂(?)中山人~

已茜：表單真的很難整理。整理到我都焦慮了、但還是超級感謝所有願意填寫表單的中山人！

姿睿：謝謝大家！祝大家都不要焦慮，並找到屬於自己的舒壓方式！！



年終加菜



小義工版創世紀

發行人：張云棻校長

指導老師：吳佩蓓、楊淑涵、李佳諭、簡嘉貞、張靜怡、陳維竺

主編：陳維竺、呂俊宏、李萱

文字編輯：林蔓萱、林庭聿、鄒佳芮、曾姿睿、徐宥蓁、洪已茜

問卷：林蔓萱、林庭聿、鄒佳芮、曾姿睿、徐宥蓁、洪已茜

專訪：林庭聿、洪瑋琪、汪宜霏、顏辰安

心靈圖：廖彥瑜、方羽衡

美編：巫艾容、陳芊彤、廖彥瑜、方羽衡