



木蘭與今

聆聽你焦慮的聲音

復刊號第3期



選文 / 當焦慮變成爆米花

筆者：一樂 / 林庭聿

「啊啊啊啊啊！有好多功課還沒寫完，明天要考的默寫也都還沒背，但我卻提不起勁來讀書..」身為高中生的我們身邊總是充斥著這樣的聲音，那麼你知道我們為什麼會焦慮呢？

其實主要的原因有兩種，首先是「不確定性」，以較簡單的話來說是對於尚未發生/尚未得知的事情，我們常往最壞的結果想。但其實96 %的壞事情到最後都不會發生，所以我們認為只要專注當下，不要太過於擔心就好。與其一直漫無目的的擔心，那不如做點什麼吧！

其次是對於「能做到，但沒有把握的事」，我們也很常產生焦慮。比如說今天要考國文課文默寫，你有背，但並不熟捻，因此你可能會很焦慮，擔心考試時會不會一瞬間全部忘光。但有句話曾說：「正是因為我有能力跨越，這個困難才會降臨」。

焦慮並不代表我們無能，反而是因為我們在乎想解決問題才會產生焦慮。所以我們認為最好的方法便是再重新複習一遍，鞏固自己的記憶，這樣有機會減緩我們自身的焦慮情緒。

其實焦慮並非全然對我們有害，正如上述所說，這因為我有能力跨越，這個困難才會降臨。焦慮會使我們面對事情是抱持著謹慎、上進的態度。焦慮真正的常態應該是熱愛生活。

但太過於焦慮，也可能造成一些負面的影響，比如說在行為上你可能有抖腳、咬指甲、坐立不安等行為，這其實是我們的身體為了因應心理上的不安所採取的行動。

想要改變這種情況，你可以訂一個容易達成的目標，這樣在一步一步完成目標的情況下，你就能找到屬於這件事的意義及存在。

其實不管是多厲害的人我想都會焦慮吧，難道阿姆斯壯在面對如此浩瀚的宇宙時，都不會有一絲惶恐嗎？我想他或許會認為「如果登上月球我見到了比地球更高等的文明，那我們地球該何去何從？」所以其實每個人都會焦慮，只是或許那些很厲害的人，他們會把焦慮變成自己真實的行動而已。

所以大家，在結果尚未出來之前，請大家奮力一搏，不要想太多，盡情去做吧！



什麼是焦慮？

你可能曾經聽聞「容貌焦慮」、「社交焦慮」、「恐慌症」，但你有沒有想過，焦慮究竟是什麼？或許你有，也或許沒有，而今天我們就要正式介紹「焦慮」。

焦慮其實和憤怒、開心、憂傷一樣，都是人類與生俱來的情緒。它的存在是為了讓我們避開危險，但過多的焦慮反而會適得其反，導致生理和心理上的問題。

你是否看過電影《腦筋急轉彎2》？其中一個引人注目的角色是「阿焦」。當茉莉面對生活中的大事時，阿焦竟然趁機霸佔了主控台！回想一下你的經歷，其實我們的「阿焦」也常常出現在主控台前：出門忘帶手機、即將到來的段考、和朋友吵架、交往、面對新環境等，都會讓我們感到焦慮和壓力。那麼，焦慮背後到底是什麼？它只是單純的情緒，還是隱藏了奧妙的心理和生物學知識呢？

大腦是一個極其複雜的器官，其中許多區域都和「焦慮」相關：

1. **前額葉皮質**：就像控制中心，能抑制基本的情緒和衝動，並調節杏仁核。大約在25到30歲時，前額葉皮質才會完全成熟。
2. **海馬迴**：與記憶有關，能透過記憶學習提升預測突發事件的能力，以減少恐懼帶來的焦慮感，同時也協助調節杏仁核。
3. **杏仁核**：具備產生情緒的功能，能偵測並簡化恐懼和焦慮。

你是否發現了它們的共通點？它們都與焦慮有關，這也是焦慮背後的生理秘密。如果你對焦慮產生了好奇，歡迎繼續往下閱讀，讓我們更認識它！

焦慮對你有什麼影響？

1. 心理方面

當你感到焦慮時，內心可能會充滿不安或擔憂，甚至不由自主地煩惱未來，導致難以專注。你也可能容易發脾氣、感到沮喪，甚至覺得無助或絕望。

2. 生理方面

焦慮也會影響你的身體。你可能會感到心跳加速、呼吸急促，甚至胸悶。肌肉可能緊繃，特別是頸部和肩膀，胃部也可能不適，有時甚至會胃痛或噁心。焦慮還可能導致睡眠問題，使你難以入睡或容易驚醒。

焦慮的行為表現：

當一個人感到焦慮時，行為上也可能有明顯變化。他們可能會避免使自己焦慮的情境，或者不斷尋求他人安慰和確認。有些人會反覆做小動作，如咬指甲或抖腿，顯得坐立不安。焦慮還會影響專注力，使工作或日常活動效率下降。

如何緩解焦慮？

焦慮是生活中常見的情緒，有很多方法可以幫助減少這種不安的感覺：

1. 深呼吸放鬆

當你感到焦慮時，試著做幾次深呼吸。吸氣，然後慢慢吐出來，這有助於放鬆身體，減少緊張感。

2. 規律運動

運動能讓人放鬆和快樂，因為它幫助大腦釋放愉快的化學物質。每天散步也能有效舒緩焦慮。

3. 合理安排時間

當你覺得壓力很大時，試著將任務分成小部分完成，這樣會讓你更有掌控感，不至於過度焦慮。

4. 保持健康的生活習慣

充足的睡眠和健康飲食有助於情緒穩定。避免攝入過多咖啡因，以免加重緊張感。

5. 與他人交談

感到焦慮時，可以和朋友或家人聊聊，分享你的感受。這有助於釋放壓力，也能獲得支持。

6. 減少過多的資訊接收

過多負面新聞或社交媒體資訊會加重焦慮。試著控制每天接收資訊的時間，避免被外界壓力影響。

7. 尋求專業幫助

如果焦慮持續存在並影響生活，考慮尋找專業心理諮商師，他們能提供具體建議和方法來幫助你。

參考資料來源：

<https://www.leepsyclinic.com/2016/02/can-anxiety-damage-brain.html?m=1>

<https://www.healthspan.com.tw/b/anxiety>

選文 / While 迴圈

筆者：一慧 / 林藝萱

拖延，就像是焦慮的while迴圈，不斷在生活中重演，直到我們主動打破循環。

每當我們開始寫報告、寫學習歷程、看英雜準備週考、複習段考、模擬考，拖延總是找上我們，拖延不但讓事情總迫在眉睫，還讓我們無比焦慮。而想要打破拖延與焦慮的惡性循環，可不能只靠意志力。

俗話說「知己知彼，百戰百勝」。首先，讓我們以寫閱讀心得為例子，運用前面介紹的「薩提爾冰山理論」，一窺拖延的真面目吧！

每次想著要開始時都一再拖延，看書時被各種事情分心；心得寫得心煩意亂決定休息一下再寫，結果截止日期前一天才完成心得，根本沒時間確保品質就交件。（行為）

回想過程，我們總是放下書和筆，享受休息（逃避）帶來的放鬆，但時間仍在流逝，留給我們的時間越來越少，焦慮充斥，我們重新拿起書和筆，卻因焦慮，渴望休息。拖延、逃避、焦慮，三者不斷重演。（應對模式）

拖延導致更深的焦慮，更深的焦慮導致更嚴重的拖延，我們之所以陷入迴圈，可能是因為感到無奈和無意義——認為學測的寫作又不考寫閱讀心得，這時間還不如用來刷題背單字，但現實擺在眼前，心得不能不寫；可能是因為害怕完成心得，害怕自身能力不足以寫出優秀的成品——認為只有表現優秀的學生能被大家看到；可能是因壓力及自責——「要做就做到最好」的價值觀深植心中，想做到最好的心在無意中累積壓力，壓力過大導致煩躁分心，最終導致失誤及效率低下。（情緒及觀點）

認為閱讀心得沒有意義，這是看法；認為只有優秀才能被看到，這是信念；認為「要做就做到最好」，這是價值觀。這些在成長中形成的觀點，往往因渴望而生，因期待而蠢蠢欲動。因渴望自由與控制感，期待能控制自己要做的和不用做的，於是分析事物有無意義；因渴望愛和尊重，期待能受稱讚和關注，於是認為自己必須優秀；因渴望自我實現，期待成為嚴以律己的人，於是認為要做就做到最好，認為失誤，需以自責相待。（期待及渴望）

最後是最核心的「自我」層次，我們可能從過往拖延的經驗中，獲得「我就是拖拖拉拉的」這份自我認知，因一次次的累積，導致低自我價值感，認為「我就是不夠好」，根據經驗「以偏概全」的對自己下定論，而這份定論，在不經意中影響了心中所想及所作所為。（自我）

拖延總在不知不覺中消耗我們的光陰、打擊我們的信心，讓我們陷入焦慮，導致看不清最核心的成因，在運用冰山理論分析拖延後，會不會覺得我們其實能更客觀理性的看待呢？接下來將介紹一種從「自我」層面影響，進而打破這while迴圈的方法。



「改變身份認同」——出自於《原子習慣》，書中提出：如果你想成為某一種人，請不要用「想」的，而是「認為」自己已經成為。因為當我們說：「我想要成為認真高效大學霸」，代表我們還不是「認真高效大學霸」，那「不是認真高效大學霸」的人會做什麼？會拖延，那拖延之後呢？會認定自己是「拖拖拉拉的人」，那「拖拖拉拉的人」就會拖延，於是while迴圈形成。這套底層邏輯在不知不覺中決定大多數的想法與行為，因為打從心底的認為，所以自然而然的去做，最後理所當然的陷入迴圈難以脫身，那要使while迴圈停下，就要改變條件——「我是拖拖拉拉的人」這份自我認知，也就是打從心底得認為「我就是認真高效的人」。這聽上去像在自我欺騙對吧？明明分析中都說：「我們從過往的經驗中獲得自我認知」而過去不可改變，我們怎麼會突然「堅定的認為」自己認真高效？

「重要的不是你經歷了什麼，而是你如何運用它」——出自於《被討厭的勇氣》，書中提到，經驗本身並不影響現在和未來，而是我們賦予的意義決定。面對自己上一次的拖延，可以賦予「我更深刻了解拖延的壞處」這類正向的意義，先認為自己是「深刻了解拖延壞處」的人，再認為自己是「不喜歡拖延」的人，最後認為自己是「高效認真」的人。所謂「堅定的認為」並不是靠意志力自我欺騙，而是利用大腦的底層邏輯——先賦予經驗正向意義，獲得正向自我認知，再改變身份認同，促使行動自然而然的執行，最後，打破焦慮的while迴圈，成為過去的自己，最憧憬的模樣。

這次冰山的每一層都只是假設及推測，只是無限可能中的其中一種；以上打破循環的方式，也只是千千萬萬種打破拖延的方式之一，不可能適用於所有人！每個人針對拖延畫出的冰山必有差異，每個人適合的方法也必有不同，每個人都獨一無二，都無法被字句所詮釋。其背後的核心原理，在此介紹給大家，期待大家都能畫出自己的冰山、打破自己的while迴圈、走出自己的道路！

參考資料來源：

《薩提爾自我療癒之路》

《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》

《被討厭的勇氣》

《快樂工作人雜誌》薩提爾「冰山理論」

https://web.cheers.com.tw/issue/2016_4tips/manage/article/4.html

選文 / 溝通小撇步！

冰山理論

筆者：一信 \ 鄒佳芮
一簡 \ 曾姿睿



好的溝通要素

你是否曾經在與人溝通時，感到不順暢？你是否在與人溝通時，被說沒有想好好溝通？那好的溝通要素是什麼？首先，大家最容易想到的就是有溝通的意願，或尊重或態度或不放棄，當有意願去溝通時，那溝通最困難的一步就已經過了，其次是要雙向的傾聽，要不插話，要嘗試去理解，而不是先說自己的「我覺得」，再來，在溝通時，要確保自己的狀態是清醒的，是不帶偏見的，是開放的，是接受批評的，這些不是所有人都能做到的，這是屬於如果你可以，那就去做的階段，做到了會增加溝通的順暢度，最後就是要聽出弦外之音，這是最難的，但如果你聽出來了，那你就知道他背後想表達的，那這場溝通差不多就能結束了，因為你已經「知道」對方要表達的了，只差「理解」。

知道溝通該怎麼做後，卻不知道該怎麼做一個好的傾聽者？不知道大家有沒有聽過一種傾聽技巧叫「反映式溝通」，反映式溝通可以用聆聽、理解、反映來概括，第一步是積極傾聽，不要急著回答對方，而只是聽、注視、保持好奇心和真誠，第二步是鸚鵡學舌，在聽他說完話後，用自己的說法重複一遍他說的，確保你接收到的資訊是正確的，同時也是在發送給他一個「我有在認真聽」的訊號，最後一步就是要發揮你的同理心，但要記住「同理心≠同情」這件事很重要，你可以同理一個人，但當你同情一個人時，對方很有可能覺得你在鄙視他喔！

真正的傾聽是為了理解，不是為了回應；真正的溝通是為了解決事情，不是為了爭吵或面子。技巧也只是輔助而已，真正重要的是有真實、願意、不放棄的心！希望對大家有幫助！！



我訊息

不知道大家有沒有聽說過，我訊息是一種表達方式，使用者在溝通時以使用「我」作為開頭。利用「我覺得」、「因為」、「我希望」等等的字眼來表現自己的情緒，使對方比較容易理解自己的想法，並藉此達到良性溝通的目的。或許大家會覺得這是一種很好的表達方式，畢竟用「我」來開頭通常都比使用「你」、「他」開頭來的委婉。「我訊息」通常是用來真誠的表答自己的感受、幫助他人理解自己行為可能帶來的後果。「我訊息」可以更加具體的表現、描述你所遇到問題，也更客觀的去形容整件事。

但你是否知道，有時「我訊息」可能會變成一種更惡性的溝通。舉個例子：「因為你，所以我覺得不舒服，我期望你應該成熟一點。」這句話雖然使用了「我訊息」，指責意味卻非常強烈。這樣的溝通方式，不但不可以提升效率，還會導致衝突。總結來說，我訊息不可以用在「控制行為改變」、「微指責」等時間上，否則這很可能演變成「情緒勒索」。而「情緒勒索」常常是現代小孩最排斥的一種溝通法。因此在使用「我訊息」時，我們應該要更謹慎的思考，否則將造成反效果。

為了避免以上的狀況發生，我們可以借助「情緒詞彙圖」，更加準確的表達自己的想法，也能更有效率的良性溝通。情緒詞彙圖藉由把情緒分類，讓我們在表達詞彙時可以不只使用「超開心」、「氣死了」等詞彙去抒發自己的想法，而是更精確的用各式詞彙形容自己內心的感受。

綜合以上，我們可以得知不論你是傾聽者抑或者是表達者，都可以使用各種方法來更有效率的解決問題。不論是查詢情緒詞彙圖，或查找我訊息表達法，都是一件可以使溝通事半功倍的事情。所以下次在遇到問題時，記得上網找找看喔！



應對姿態

心理大師薩提爾提出了四種以誇張的方式示範的人們自我價值較低時會有的應對姿態，這四種是有偏頗的，有待改善的，是迫使我們隱藏自己的，有時是與真實自我互相矛盾的，當一個人說的跟做的互相衝突時，他就在不一致的溝通裡面，因為一個人如何溝通和自我價值有很重要的關聯。人們為了保護自己，而形成了四種應對姿態，再加上不偏頗的一致型，共五種應對姿態就此形成，接下來就來介紹五種應對姿態。

1. 指責型

用否定語氣、高姿態還有命令來溝通，就像是一個人叉著腰，用下巴對著人。指責型太過偏向於「在乎自己」這一方面，缺少「在乎情境」和「在乎他人」。

2. 討好型

順應對方的情緒去溝通，害怕表現真實的自己會失去他人的重視和愛，像是一個人跪著，雙手向上像是在獻上某個東西。討好型太過偏向於「在乎他人」了，如果多一些想法在「在乎情境」和「在乎他人」會比較好。

3. 超理智型

溝通的時候總是爭辯，覺得自己是「對的」，可以想像成一個人一隻手抱胸一隻手撐下巴，看你像看一筆資料一樣。超理智型太過於注重「在乎情境」這一點了，而比較忽視「在乎自己」和「在乎他人」這方面了。

4. 打岔型

為了避免衝突而選擇不溝通或轉移話題，例如：冷戰，可以把他想像成他是一個喪屍，你跟他說什麼都不會有回應。打岔型是一個特殊的應對姿態類型，他沒有任何偏向的在乎，像是在小圈圈外面一樣，這樣並不代表他是一個比較好的應對姿態，反之，他需要去在乎，需要去溝通，他的改變方向就是，去在乎。

5. 一致型

有察覺自己、傾聽他人、理解脈絡、清楚表達，達成內外一致的溝通。一致型就是四種應對姿態如果把三個該在乎的點都在乎到的最終型態，也是我們要追求的理想姿態。

如果在溝通後發現自己有偏向指責型的話，建議在下一次溝通前，先想一下我在顧全自己想法的時候，如果在情境跟他人的部分多注意一點，是否就可以朝一致性更進一步呢？剩下三個應對姿態也可以看看，在「在乎自己」、「在乎他人」、「在乎情境」這三個偏向哪個，該往哪個方向前進。



今晚我想來點

是否有人其實對「情緒」的理解很模糊呢？其實「情緒」是要去認識的，像是可以去查情「緒詞彙表」，然後看自己能不能用自己的話去解釋那個情緒。如果沒辦法，那其實你對那個情緒的理解並不多，需要去理解他。而理解情緒後，就可以知道自己過去的那個時候，或當下的感覺是什麼情緒。在知道當時的情緒後要去「接受」他，可以用冰山的水面下來理解、整理自己，讓自己更舒服一點。最後的最後，去查「情緒詞彙表」不是一件羞恥的事，如果一直不去學習「情緒」是什麼的話，你也會一直不會，因為他不是自然而然就能會的喔！！

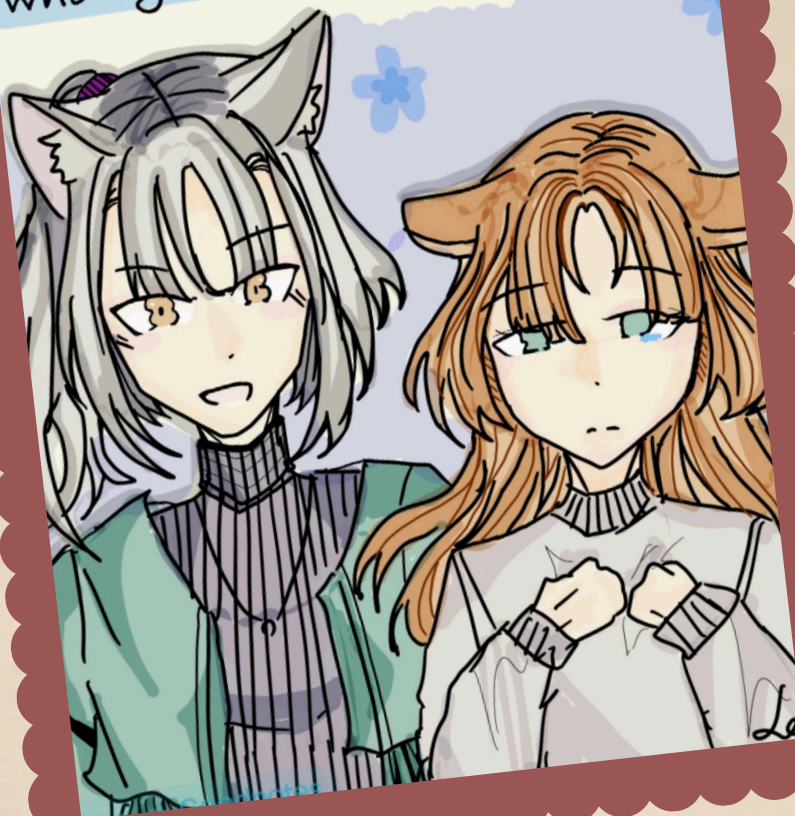
參考資料來源：

《快樂工作人雜誌》薩提爾「冰山理論」

https://web.cheers.com.tw/issue/2016_4tips/manage/article/4.html

美術組勿小成發 / 心靈圖

Live yourself as a light
because you don't know
who by the light out of darkness



maple

創作者:一業 / 詹紫甯



ak, close by, or
way.
ley 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：這次是我第一次嘗試自己寫一篇文章！當中需要查找很多資料以及分辨哪些資料是可信的，對我來講是一種新體驗！也謝謝老師最後有幫我修改一些不合適的部分！

姿睿：謝謝大家，大家辛苦了！

蕓萱：很高興能將書中知識寫成文章分享給大家~有任何寫的不清楚或是看上去很「邪」的地方，都歡迎來找我討論！
(偷偷說，我在寫選文時其實就在拖延+焦慮XD)

已茜：這個主題是我超級感興趣的！在寫文章的過程中，我學習到很多關於焦慮的知識，也更知道該如何面對焦慮了，是一個很特別的經驗！

宥蓁：如果很焦慮😞，我會走到離家或學校很遠的地方散步，焦慮就會大大減少！！

紫甯：作品能在電子報上出現真的很開心~焦慮雖然難以避免，但希望大家都能找到適合自己的舒緩方法！

佳芮：從原本沒有聽過這個理論變成對它充滿興趣，這真的是一個很難忘的體驗。



年終加菜

發行人：張云榮校長

指導老師：吳佩蒨、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：林蕓萱、林庭聿、鄒佳芮、曾姿睿、徐宥蓁、洪已茜

問卷：林蕓萱、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、傅宥瑄

心靈圖：詹紫甯

美編：巫艾容、陳芊彤、廖彥瑜、方羽衡、古宇鎔、詹紫甯



小義工版創世紀