



木蘭耳聆

聆聽你焦慮的聲音

復刊號第2期

焦慮訪談

— 聆聽你焦慮的聲音



受訪者：李萱、呂俊宏實習心理師

採訪：一樂 / 林庭韋

採訪逐字紀錄：二仁 / 洪瑋琪、一慧 / 汪宜霏

紀錄修訂：呂俊宏 實習心理師、一業 / 顏辰安

影片剪輯：一仁 / 傅宥瑄



前言

在這個每天都需要與人接觸的世界，人們常常會有焦慮的情緒。在課業上，為了達成自己的目標，我們總是在跟他人比較。在日常生活中，父母的想法或多或少會跟我們有些衝突，而這也是其中一個導致我們焦慮的主因。這次的訪談，我們邀請了輔導室的實習心理師-李萱老師及呂俊宏老師，來為我們解答一些關於焦慮的問題。

Q1. 焦慮是什麼？

為什麼會突然感到焦慮？



焦慮是一種對未來未知情況擔憂和恐懼，它通常是對尚未發生的事情（例如考試、社團、生活）的反應。對某個未來事件有過度的擔心，並且感覺無法控制時，這就會引發焦慮。

焦慮的來源通常來自於對未知的恐懼。當未來充滿不確定性、或者對自己無法應對未來挑戰感到無助時，焦慮就會出現。焦慮會在某一瞬間突然爆發，這通常是因為某個將來的具體人、事、物或個人的念頭觸發了內心的擔憂。

Q3：那怎麼辨別我是否處於焦慮的狀態？

如果你發現自己有以下情況，可能就處於焦慮狀態：

1. 思緒混亂或難以集中：當焦慮發作時，腦袋裡的想法可能會像暴風一樣異常混亂。你可能會發現自己難以專注，甚至連最基本的任務都無法完成。

2. 生理反應：焦慮常常伴隨著生理上的反應。你的肌肉可能會感到緊繃，心跳加速，甚至會有胸悶、呼吸急促的感覺。這些身體的反應是因為焦慮啟動了身體的「戰或逃」反應，準備應對威脅。

Q2：最近功課壓力都很大，單字背不完，功課也還沒寫完，我的心裡就會覺得空蕩蕩的，是焦慮了嗎？

感到心裡空蕩蕩，這不一定是焦慮的直接表現。空蕩蕩的感覺是一種情緒的空白狀態，讓人覺得心裡似乎沒有任何具體的想法或情感，有時甚至會覺得自己處於麻木的狀態，對很多事都提不起幹勁。這樣的感覺可能源自於長時間的壓力積累，當過多的壓力無法被有效處理時，可能會導致這種情緒的空洞。

然而，這種空蕩蕩的感覺確實也可能是焦慮的副產品之一。焦慮會讓大腦不斷運轉，思緒變得混亂，無法集中注意力，這樣會讓人無法聚焦於當下，進而感覺像是心裡「空蕩蕩」的，無法清晰思考，集中注意力。



Q4：為什麼我覺得「焦慮」很難應對？

焦慮身為一種身體的情緒反應，一定具有生物的演化學根源。從人類演化過程來看，早期人類所面對的威脅可能來自野生動物，如獅子、老虎等，因此焦慮情緒讓人類在面對潛在威脅時保持警覺，幫助我們快速反應以保護自己。然而，現代社會中，我們面對的焦慮源頭已經不再是野生動物，而是來自工作、學業、家庭壓力等日常生活中的挑戰。儘管這些壓力在性質上與獅子的血盆大口截然不同，但我們的身體和心理反應卻並未隨著社會環境的變化而調整。因此，現代人往往會發現自己在面對無法掌控的生活挑戰時，焦慮變得難以應對。

Q6：我們之前有發放表單，觀察到大家在晚上最容易感到焦慮，這是為甚麼呢？

或許可以分為三個面向來看，分別是生活的規律、缺乏社交支持、生物節律。讓我們來細細說明。

1. 生活的規律：白天，尤其是在學校裏，大家的時間通常是比較有結構、有規律的，我們知道哪些時候該做什麼事，能讓我們將注意力專注在眼下的任務上。而當我們回到家中，尤其是在沒有具體計劃的情況下，容易讓思緒四處飄散，開始擔心起以後的、還沒發生的事。

2. 缺乏社交支持：白天通常會和朋友、同學在一起，這樣的社交互動可以幫助我們在入際的調節中放鬆身體。但到了晚上，當獨自一人時，可能會開始反思一天的事情，或者擔心未來的事情，這樣就容易陷入焦慮的情緒中。

3. 生物節律：晚上，人體的血清素水平會自然下降，這會影響情緒和能量水平。血清素是大腦中的一種神經傳遞物質，與情緒、睡眠等有關。當血清素水平下降時，我們可能會感覺情緒變得更加敏感，焦慮也更容易出現。

Q5：考上高中後，覺得我再怎麼努力都考不好很焦慮，可是為甚麼好像只有我會這樣？

總的來說，焦慮是所有人都會經歷的情緒狀態，但每個人的焦慮來源和反應都不盡相同。對某些人來說，學業壓力可能並不那麼嚴重，他們可能更能輕鬆面對考試或學習困難，但上台唱歌對他而言會是強烈的惡夢。這可能與成長的環境、個人的能力有關。

此外，焦慮的表現形式也有差異。對某些人來說，焦慮可能會以生理反應的方式顯現，例如失眠、心跳加速、呼吸急促或肌肉緊繃；而對另一群人，焦慮則更多是思想上的波動，會非常擔心未來發生的事，或對接下來的挑戰感到無所適從，甚至覺得腦袋裡的想法無法平靜下來。所以，可能妳身邊的人看起來老神在在，內心卻波濤洶湧喔！



Q7：那很焦慮的時候，我們可以怎麼辦呢？

當你感到焦慮時，以下方法或許可以幫助你舒緩情緒喔！首先是「即時舒緩」。

1. **辨識焦慮**：首先，意識到自己正在經歷焦慮是一個重要的步驟。當你發現自己思緒混亂、無法集中注意力時，試著停下來深呼吸，讓自己冷靜下來。
2. **遠離焦慮情境**：如果當前環境讓你無法冷靜，可暫時離開那個讓你焦慮的地方，給自己一個喘息的空間。
3. **充足休息X規律運動**：試著做深呼吸，或者進行簡單的放鬆練習，比如打哈欠。這樣可以刺激副交感神經，幫助降低焦慮的反應。

做到以上以後，就可以來思考「長期對策」囉！

1. **規劃與管理能力**：學會有效規劃時間，將壓力分散到每天的工作中，避免一時積壓過多任務。
2. **尋求支持**：當焦慮過度時，可以向朋友、家人或老師尋求幫助。他們的支持和建議能夠幫助你看清焦慮的根源並找到解決方案。
3. **深呼吸或放鬆練習**：盡可能每週安排固定的運動時間，也盡可能每天都有睡到6~8個小時，健康的身體是應對生活最好的平衡！

以上兩大方向就提供給大家參考囉！也希望大家在焦慮時都能夠好好應用看看，相信會有效果的。

專訪後記



藉由訪談兩位輔導室的實習心理師，讓我們了解到有關焦慮的一些問題，也對一些專業的知識有了基本的認識。在《蛤蟆先生去看心理師》中曾寫道：「跟自己對話的時候，避免用『父母自我狀態』來批判和挑剔自己，而是像一個成人一樣，好好愛自己、照顧自己多一點。」或許我們多給自己一些空間，多給自己一些時間，就像植物會在不知不覺中長大一樣，我們肯定也會有所成長。

美術組勿小成發 / 心靈圖



創作者：一樂/古宇銘

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：這次的採訪對我來講是一種新體驗！從最開始的訂定題目，接著寫訪談稿以及採訪，再到最後撰寫前言和後記，都讓我學到了許多。也謝謝大家的幫忙！

宜霏：採訪很開心！能夠知道更多我們不知道的事情！希望下次還可以來幫忙！

芊彤：很開心能夠和大家一起參與這個活動❤️也很感謝大家一起幫忙🔥祝福大家之後都能順順利利！

辰安：郵件逐字稿給老師的時候複製錯帳號，我先尬死<(_ _)>

瑋琪：希望大家看完這份電子報能更了解焦慮，不要害怕面對它，當個開開心心的人類！

宇銘：希望這次心靈圖能讓焦慮的大家心情放鬆一點～要是真的焦慮，就和心靈圖的女孩一樣好好睡一覺放鬆吧！

宥瑄：這是我第一次接觸剪片，所以其實很怕自己剪得不好。不過在過程中，我發現我還蠻投入的，甚至因太專注，而有了心流的體驗，我不厭其煩的重播了影片無數次，不斷地去聽老師們的對話，聽聽看字幕有哪裡上錯，在這個過程中，我不只是更好的吸收了老師們想傳達的內容，而且還學了一項新技能。



年終加菜

發行人：張云棻校長

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：林芸萱、林庭聿、鄒佳芮、曾姿睿、徐宥蓁、洪已茜

問卷：林芸萱、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：古宇銘

美編：巫艾容、陳芊彤、廖彥瑜、方羽衡、古宇銘、詹紫甯



小義工版創世紀