

Week 5

ISSUE 2

心靈 快報

2021. 10. 12

2021. 10. 15

活動快訊

【S212 服務學習成果發表會】

探索服務 · 創造感動

10/15 (五) 12:00 - 13:40 (P101)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：高于歡老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名
◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

【Q101 諮商中心】

學習貓態度-從貓生體會人生之成長團體

10/18 (一) 18:00 - 20:00 (S210)

參加對象：全校學生

活動講師：林靜茹、黃美甄社工師

聯絡老師：黃千珊 #3166

備註事項 ◎請至 Q101 辦公室報名
◎繳交 300 元保證金，結束後全額退還、疫情升級將改為線上辦理

【Q101 諮商中心】

「愛的季節~乾燥花圈自我療癒」手作活動

10/21 (四) 17:50 - 19:50 (S210)

參加對象：全校學生

活動講師：高翊齡諮商心理師

聯絡老師：許玫倩 #3166

備註事項 ◎請至 Q101 辦公室報名
◎繳交 300 元保證金，結束後全額退還

【S212 服務學習專題講座】

發揮你的青年影響力

10/22 (五) 12:00 - 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：鄒翔年老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名
◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

【Q101 諮商中心】

心理團體工作坊-自我探索牌卡團體

10/26 (二) 18:00 – 20:00 (S210)

參加對象：全校學生

活動講師：潘俊偉諮商心理師

聯絡老師：黃千珊 #3166

備註事項 ◎請至 Q101 辦公室報名

- ◎繳交 100 元保證金，當日備有晚餐，結束後全額退還、疫情升級將改為線上辦理

【S212 職涯發展中心】

前程規劃處職涯發展中心工讀生招募說明會

11/17 (三) 17:00 – 17:40 (S213)

參加對象：全校學生

聯絡老師：陳萬珊 #5374、許佑華 #5320

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名，活動詳情請見報名網頁公告

好文欣賞

生活總會出現莫名焦慮？試試看無為而治吧！

作者：蕭婷文 諮商心理師

前些日子大家都在討論疫情之下的焦慮，而在疫情趨緩的現在，有更多人討論著疫情之後的焦慮。我們的生活彷彿不管有沒有疫情都跟焦慮拖不了關係。

生活當中往往會出現「莫名焦慮」，我們會突然對於未來或是某件事情感到擔心與焦慮，即使理智上知道這是沒有必要的，但卻無法停止這沒有來由的焦慮。

當你感到焦慮時，大腦會激發保護作用，告訴你立即採取行動以確保自己的安全，因為焦慮是不舒服的，所以我們會想要馬上做一些事情讓自己感覺好一點，但太過用力處理短期焦慮反而會導致長期維持焦慮的狀態。

簡單來說，當你做一些事情來解決焦慮時，你的大腦會判定它認為這件事情真的很危險，而你活下來的唯一原因是因為你的大腦給了你焦慮，而你對此做出了反應。

就像小佳，每當她感到莫名焦慮時，她就會拿出手機開始聯絡身邊的人，詢問他們的意見，希望從其他人的觀點中安撫自己的內心，聽到別人再三保證沒事，她才能解除此焦慮。但後來她發現，這方式非但沒有辦法解決她的焦慮，還有可能越討論這些問題，讓她越來越焦慮，無法擺脫這種狀況。

既然如此，應對莫名焦慮最簡單的方法是什麼呢？

試試看「無為而治」吧！

當莫名焦慮襲來時，最好的辦法就是完全不採取任何措施。取而代之的是，繼續做你此時此刻應該要做的事；當然，這時你的大腦會對你尖叫著這些焦慮內容，而且很難忽略。但這警報聲會在你專注當下事務後解除，如果你一直什麼都不做，你的大腦實際上會慢慢關掉這些焦慮的噪音。

因此，我邀請小佳在莫名焦慮浮現時，給自己三個深呼吸的時間，試著拉回自己的注意力，回到當下正在從事的工作或是對話，刻意忽略那嗡嗡大響的警鈴。幾次練習下來，小佳腦中莫名的焦慮頻率真實下降，她也很意外，不多做些什麼，結果反而更加輕鬆。

大腦是個很聰明的器官，當你關注焦慮時，它會假設情況非常重要，並且希望引起你的注意，但當你不再關注它時，它會假設這種情況並不重要，並且開始降低這個頻率。

親愛的，當你觀察到自己處理焦慮反而使你的焦慮像滾雪球越來越大，那就試試看什麼都不做的藝術，讓注意力回到此時此刻與當下真實的事件接觸，也許你會有意外的收穫喔！



原文連結