

Week 10

ISSUE 6

心靈 快報

2021. 11. 15

|

2021. 11. 19

活動快訊

【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

【S212 服務學習專題講座】

透過服務，創造無限可能

11/19 (五) 12:00 – 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：吳旻樺老師

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

【S212 服務學習成果發表會】

在服務中探索世界與自我

12/03 (五) 12:00 – 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：陳冠州老師

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

【S212 服務學習關題講座/成果發表會】

拓展人脈的黃金術-服務學習

12/10 (五) 12:00 – 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：陳冠州老師

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

好文欣賞

【摘錄】擺脫自的操控：一招改變大腦自我批評的思路

作者：張瑋庭(Allie) 諮商心理師

你是否也時常在心裡告訴自己：

「我不夠好！」

「跟別人比起來，我真的很差勁，比不上○○○」

「這樣做好嗎？我會不會做不好？」

「如果做錯了怎麼辦？我覺得我好像不行...」

「自卑」是我們每一個人身上都有的特質，阿德勒曾說，每個人都擁有不同程度的自卑感，因為我們都想讓自己成為更優秀的人，能夠過更好的生活，因此，適當的自卑能夠激發我們不斷努力、前進，成為更好的自己；然而，過度的自卑，往往會讓我們感到心累，而讓你感到心累的念頭可能是：

1. 因為總是覺得自己不夠好，所以在人群中把自己縮小，好像別人比較優秀，也有比較有能力讓自己過更好的生活。
2. 時常陷進認為自己不夠好的信念中，迷失自我價值，所以容易受到別人影響，擔心自己做錯事情、害怕別人帶有評價的眼光。
3. 因為總是覺得自己不夠努力，所以總是停不下來的不斷、不斷的努力，最後精疲力盡卻還是看不見自己的美好。

疼惜焦點療法（CFT）認為自我批評的運作，是透過人體的防禦系統「戰或逃」反應，當我們遇見有危機情境或是有意外事件發生時，引發自我批判（壓力→焦慮→自我批評）。想像你今天在公司不小心把資料打錯，而開始擔心，廠商收到資料之後會不會像主管抱怨，或是會不會因此影響公司獲益等等，內心的焦慮感，讓你開始自我批評，怪自己不夠仔細、不夠謹慎，連這種小事也做不好。

親愛的，你需要的是停下腳步，試著讓身體好好的放鬆，也讓心理有彈性和空間，可以容納每個部份的自己。研究顯示持續練習正念，能夠停下舊有的大腦思路，像是我們陷入舊有的自我批評信念時，練習正念能夠幫助我們按下停止鍵，回到當下接觸最真實的自己，而不擴大自己的焦慮與自我批評。

就讓我們直接來練習「正念呼吸」吧！步驟如下：

1. 找到一個舒適安全的地方，可以躺或坐著
2. 把眼睛閉上，感覺自己的呼吸
3. 感受每一次的吸氣和吐氣

4. 感受每一次吸氣，空氣流入身體的感受；每一次吐氣，空氣從身體流出的感覺

5. 在呼吸的過程中，會感受到思緒像雲朵一樣，飄來飄去，不需要評論自己的思緒，只需要提醒自己，回到當下，此時此刻，回到自己的呼吸上。

6. 當你覺得身體的緊張、緊繃或是焦慮感慢慢穩定了，可以把專注力放回自己身上時，就可以慢慢的睜開眼睛。

7. 重新感覺自己現在的狀態。

當你陷入停不下來的自我責備時，請記得這個**暫停鍵**，重新練習正念呼吸，把意識帶回自己身上，避免自己陷入自我批判的漩渦中，反覆、重複的練習，不僅能改寫我們的大腦舊有的自我批判思路，也能建立身體與心理的安全感，面對壓力情境時，我們就不需要啟動戰或逃反應來攻擊自己，反而能讓心理產生更多空間容納自己，進而更有勇氣面對未來的挑戰。

原文連結

