國立臺中文華高中輔導週報

101.02.24發行

活動訊息

* 下週高一生涯規劃課，將實施「新編多元性向測驗」，請同學除了攜帶**2B鉛筆與橡皮擦**之外，務必準備幾張白紙，做為計算使用!
* 高三同學看過來!**輔仁大學及高雄大學**部分校系簡章修訂如下，請務必留意。

【101.02.17】 輔仁大學「公共衛生學系」（校系代碼020102，簡章第238頁）及「餐旅管理學系」（校系代碼020332，簡章第246頁）指定項目甄試日期誤植，正確應為101年4月14日；另「音樂學系器樂組」（校系代碼020502，簡章第252頁）不需面試，原訂之指定項目甄試日期係為誤植。 (※依據輔仁大學101.02.16輔校教三字第1010002297號函辦理）

【101.02.13】 國立高雄大學「傳統工藝與創意設計學系」更名為「創意設計與建築學系」，校系分則備註欄第2及第3點文字修正為『2.本系設置以理論與實作並重之美學設計與工藝為基礎訓練課程，並設「工藝設計學程」、「建築設計學程」與「創意設計學程」，培養未來營造生活美學與城市美學之專業人才。3.有視覺、辨色能力障礙及肢體行動不便者，宜慎重考慮。』(簡章第558頁)。 (※依據國立高雄大學100.11.23高大教字第1000107764號函暨101.02.08高大教字第1010100742號函辦理）

資料來源：大學甄選入學委員會https://www.caac.ccu.edu.tw/caac101/appamend.php

心靈廣場：

**你焦慮嗎? 專家教你抗焦慮DIY part1**

從健保局公佈的數據以及各大藥廠銷售數字，「抗焦慮藥物」已經成為醫院精神科最常開立的處方的前十名。對付本世紀人類心靈最大的敵人「焦慮」，我們除了依賴醫院開出的抗焦慮藥物外，最重要的還是得依靠「認識自我」、「調適自我」、「改變自我」這些心靈的力量。 想要克服焦慮，就必須了解焦慮的四大明顯特徵，然後對症下藥。

1.過度懷疑：這一點是嚴重焦慮的人最經常發生的認知偏差，他們很難相信別人，且容易有不合理的強迫性思考，嚴重的話甚至會導致精神衰弱。因此第一個建議就是逐漸擴大自己的「信任圈」，將信任的對象從家人、配偶（男女朋友）、多年好友逐漸擴展到同事以及朋友。

2.個性內向：易焦慮的人遇到社交場合傾向退縮，即使勉強自己參加很快就感到不自在，其原因與自身強烈的不安全感有關。針對這一點，應該嘗試多跟個性外向的朋友交往，讓自己感染樂觀的氣息。

3.廣泛恐懼：長期焦慮者容易對於許多原本平凡無奇的事物容易產生恐懼，例如小動物、搭飛機、他人的眼光…等，背後的關鍵因素與害怕失敗有極大關聯。遇到這樣的情形，最好的方法就是經常跟自己做信心喊話，告訴自己「這沒什麼好怕的」、「對方其實沒注意到」…等，以避免加深焦慮的強度。

4.身體耗竭：生理上經常感受胸悶（痛）、心悸、胃痛、頭痛、頭暈、失眠、高血壓、容易感冒…等，這些症狀都是免疫下降所發出的警訊。因此平常應該多訓練一些放鬆技巧，例如腹式呼吸、冥想、靜坐…等，讓身體能適時獲得休息。

如果有上述症狀，而且影響到日常生活或人際關係，最好尋求專業人員協助。

未完帶續..(資料提供：聯合心理諮商所 [www.VeryHelp.org](http://www.VeryHelp.org) )