國立臺中文華高中輔導週報

100.12.23發行

活動訊息（輔導股長請宣讀後張貼於班級佈告欄）

* 第75期的文華校訊及100年畢業的學長姐榜單已印製完成，輔導室提供每班兩份，敬請公告在班級佈告欄。
* 大考中心電子報中提到101學年度學測考生應考注意事項[(http://www.ceec.edu.tw/CeecMag/Articles/208/208-00.html)](%28http%3A//www.ceec.edu.tw/CeecMag/Articles/208/208-00.html%29)，請同學自行上網查看。
* 輔導室提供高三各班一本「高三家長親職講座手冊」，內有4篇大學甄選入學備審參考資料，可協助同學提前做進一步構思，請輔導股長提醒同學參閱之。

心靈廣場：你知道身體不舒服所反映的內在訊息嗎？透過知名女作家露易絲.賀的分享，讓同學更清楚心理和疾病之間的相互影響。別忘記，學習照護是愛自己的第一步喔!

**生命的重建-Part4**

心臟代表愛，血液代表快樂。我們的心臟很樂意把快樂送往身體的各個角落。當我們拒絕我們自己的愛與快樂時，心臟便枯萎了、變冷了。結果是，我們走向 了貧血、心絞痛和心臟病發作。

並不是心臟病在攻擊我們。我們經常忘記去注意生活中的小小歡樂，我們只是被我們自己編寫的肥皂劇所吸引。我們花了很多年，把所有快樂都從心臟裡攆走，使它逐漸陷入疼痛之中。心臟病只攻擊那些從來不快樂的人們。如果他們不拿出時間來感謝生活中的快樂，那麼他們將很快為自已製造出另一次「心臟病發作」。金色的心，冷酷的心，敞開的心，黑色的心，愛心，溫暖的心----你的心在哪裡？

我們的腿承載我們走向生活的前方。腿的問題通常預示著我們害怕向前走，或者不願向某個方向走。我們用腿來跑步；我們費力地拖動我們的雙腿；我們走路是八字腳；我們是「X」型腿；我們的大腿太粗，太胖，被童年的怨恨填滿。不想做事情往往會造成腿部的小問題。靜脈曲張代表我們在忍受一個我們討厭的工作或討厭的地方。靜脈失去了承載快樂的能力。

你是不是正朝著你想去的方向走？

我們的皮膚代表我們的個性。皮膚問題通常意謂著，我們感到自己的個性在一定程度上受到了威脅。我們被一層薄薄的皮膚覆蓋著。有一個快速治癒皮膚病的方法，就是每天對你自己說：「我贊成我自己」每天重複數百遍，收回屬於你自己的權力。

厭食與易餓是對自己生活的否定，是自我厭惡的一種形式。食物為我們提供最基本的營養。為什麼你拒絕給自已營養？為什麼你想去死？你生活中發生了什麼讓你討厭的事，以至於你想徹底擺脫生活？

「憎恨自我」是你的思想根源。思想是可以改變的。對你來說什麼事情是可怕的？你是否成長在一個充滿批評與責備的家庭？你的老師愛批評你嗎？在你的早期教育過程中，你是否被灌輸了你「不夠好」的思想？這些都會讓我們感到我們原本的樣子是不可愛的、無法接受的。

資料來源:引自「中醫世界」