



110/10/22 發行

## ※近期活動訊息

1. **【生命教育月】**：生命教育月開跑了，歡迎同學到輔導處外的心情留言板分享你真實而存在的情緒經驗，透過分享，讓心靈透個氣喔！
2. **【學習歷程小講座】**：由於學習歷程講座報名踴躍，為讓更多同學有機會參與，輔導處特別加開場次，地點在 5 樓演講廳，請同學把握難得的機會準時參加。

科目	學習歷程準備與撰寫	學習歷程準備與撰寫**加開場
日期	10/27(三)	11/2(二)

3. **【政大包種茶節 - 學系博覽會】**：政大於 10/30(六)舉行，因應疫情影響，活動調整為實體攤位搭配線上講座等，詳情請見輔導處網頁最新消息。

## ※升學相關訊息

### 1. **【大學系所博覽會】**：

- (1) 中原大學 110 年線上系所博覽會。時間：110/11/6(六)上午 9 時至下午 4 時。報名網址：<https://reurl.cc/0x1Dlo>。
- (2) 靜宜大學「2021 線上高中職涯探索扎根活動-第二場」。110/11/13(六)。報名網址：<https://reurl.cc/Gbev8x>。
- (3) 逢甲大學「直球對決 108 課綱：院系介紹暨特殊選才說明會」。報名網址：<https://reurl.cc/DZ3QkE>。

### 2. **【特殊選才】**：以下訊息請參閱輔導處網頁最新消息

- (1) 國立海洋大學、國立台灣藝術大學、國立聯合大學、中原大學 111 學年度大學部特殊選才招生考試相關資訊。
- (2) 東海大學 111 學年度「特殊選才招生線上說明會」，時間：110/10/30(六)上午 10 時至中午 12 時。報名網址：<https://ithu.tw/732>。

## ※生命教育文章

### 80%的煩惱都來自人際關係！7 種錯誤思維不知不覺養出你的「玻璃心」

作者：Annie Bi

Posted on 2017-06-06

或許你會認為，腦中的每一個想法來來去去，對自己的心理不會造成多大的影響；但事實上，大腦中的每一道「想法」、「感覺」，對人的影響是出乎你意料的。我們自己能夠控制的就是「正面」以及「負面」的情緒跟想法的多寡；但我知道，人們在面對問題時總是會不自覺地往負面情緒走——長期下來真的會對心理健康造成不良的影響。

那到底哪些是我們常犯的錯誤呢？國外網站 Lifehack 的專欄作家 Jenny Marchal 整理 7 種大部分人最容易遇到的錯誤思考方式，一項一項慢慢跟著專家改善保證對以後的人生有莫大的幫助！

## 1. 忽略所有「正面」的事情

現在捫心自問，自己是否曾經在一天當中發生了一件衰事，整天都會沉浸在負面的情緒中，只專注在這件不好的事情？我們通常都太過於專注一天當中所發生「不好」的事情，就算「好」的事情其實比那些壞事都還要佔的比較多數。

這時候就要多練習看重那些一天當中所發生的「好事」：不管是等公車或火車上班時特別的順利、你的另一半在休息時間特地送了一杯咖啡給你、或是午餐吃了自己愛吃的食物...全部都靠你願意專注在哪些事情上。千萬不要為了一件無傷大雅的壞事而毀了美好的一天啊！

## 2. 太「自我中心」

人們都太容易以自己的思考模式套用在整個社會；我們也容易不自覺地認為世界是圍繞著我們而轉。舉例來說，如果有同事對自己態度冷淡，我們會認為是不是自己哪裡做錯事而惹到對方？或是好朋友已讀不回，我們就開始猜測對方一定是哪裡不滿。

但事情不是這樣子的。有時候這些事情反而跟我們的關聯性及小，主要原因都在於他們自己身上。遇到任何事時，不要總是太急地認為與自己有關，因為每個人所經歷過的情緒都不同。當下次再遇到類似的情形時，試著放鬆一點，告訴自己也許是對方的關係居多。

## 3. 過度放大/簡略某些事情

負面情緒有時候會帶領我們不停地有「如果...的話我會...」的疑問；像是我辭掉現在的工作後，假如我找不到下一份工作怎麼辦？假如新工作不合我意又該怎麼辦？那假如同事都很難相處呢？——以上這些杞人憂天的問題反而會讓我們無法做決定，這種情況也就是所謂的過度放大負面的情緒。

## 4. 總是不斷在「預測」、「猜測」對方在想什麼

沒辦法，我們就是太容易不斷地「猜測」對方腦子裡在想些什麼。但總是要面對現實：我們就是沒有辦法清楚知道對方頭腦裡的東西。

但可以確認的是，人們在猜測對方情緒的過程中，會傾向把對方的情緒轉成負面。但是真的不要想太多，其實別人要管自己的情緒都來不及了，不會無時無刻都在討厭你。

## 5. 不是黑，就是白

人們真的很容易在看待任何事情時，認為非黑即白，不是 1 就是 2 ——也就是不是好，就是壞。但這樣局限性的思考方式對心理層面會有不好的影響。如果你都是一一直以這樣的方式來看待生活中的事情，你將會失去很多以全新角度看待事情的機會。這個世界是很多樣化的，千萬不要自己侷限住自己了！

## 6. 太注重我們「應該」要如何

我們常常會為了符合社會的期待而生活。常常在我們做決定時，心裡想的是「我們似乎應該這麼做」，但是到底是誰告訴你「應該」要這樣、那樣的？是家裡逼你的？還是這個社會明文規定你的？下一次當你感覺到你做決定時是因為「自己應該這麼做」而做，並且弄的自己非常不愉快，就好好問問自己到底是為何而做吧。

## 7. 總是把過錯推到別人身上

當負面情緒充滿我們全身時，最容易做的事情就是把一切過錯都推給別人；但其實我們都該為我們自己的所有舉動以及情緒負責。

千萬不要認為別人應該要為你負責——只有自己可以滿足自己的期望。當你學習如何掌握以及控制自己的情緒，並且為自己的情緒負責時，相信你在人際關係上也會有大幅的改善。

(參考資料：[Lifhack](#)、《拒絕被支配的勇氣》，圖片來源：VisualHunt)

<https://buzzorange.com/vidaorange/2017/06/06/frangible-heart/>

