臺中市立文華高中輔導週報

111/04/01 發行

◎ 公告訊息

1. 【審查資料準備指引】: 大學**審查資料準備指引**陸續更新，可至「輔導處網站/升學資訊/生涯規劃專區/審查資料準備指引」參閱，請欲報考之高三同學多加利用。
2. 【北醫公衛 - 校系宣導】: 4/7(四)中午 12：10 在五樓演講廳，輔導處辦理**「臺北醫學大學公共衛生學系」**校系宣導講座，讓同學更清楚校系特色、發展及就業管道，機會難得，歡迎同學踴躍參加。
3. 【國立中山大學 Gather Town 虛擬校園線上博覽會】: 個人申請時程將至，為幫助 108 課綱首屆新生了解大學科系，中山大學打造 Gather Town 線上博覽會，引領高中生進入中山大學虛擬校園汲取科系攻略，並有機會遇到大學師長與學長姐在線分享經驗，相關訊息請參閱輔導處網站最新消息。

◎ 家庭教育文章

情緒卡住了嗎？覺察是療癒的開始！
面對焦慮症狀，這樣練習學會擁抱真實的自己

有一次在印度學習，為了讓自己能有一個清靜的學習空間，特別交代公司的管理層，學習期間，公司的事情不要找我。不巧的是，我還是接到了同事的電話，她說出大事了，不得不打電話向我求救。原來，我們主辦的實用心理學大會邀請的重要嘉賓吳曉波臨時有事，沒辦法出席。可是宣傳已經全面展開，且門票已全部賣出，還有一些人就是衝著他來的，怎麼辦？這可真是件大事，負責這次大會的同事不知道該怎麼辦，陷入了深深的焦慮中，徹夜難眠。

變，是這個世界唯一不變的法則！特別是生活節奏越來越快的今天，我們面對的變化越來越多，難免會陷入焦慮、不安的情緒中。焦慮會影響我們的睡眠，降低免疫力，還會嚴重拉低我們的生活品質。面對焦慮，該怎麼辦呢？在節奏越來越快的今天，我們又要如何從焦慮中回歸生活呢？

要回答這個問題，**我們首先要分清「恐懼」與「焦慮」這兩種不同的情緒**。釐清這兩個概念，我們就可以從焦慮中輕鬆走出來。適度的焦慮，具有積極意義。恐懼是什麼？它是一種人類的心理活動狀態。從心理學角度來講，恐懼是人們正面臨某種危險情境，企圖擺脫而又無能為力時所產生的擔驚受怕，是一種強烈壓抑的情緒體驗。恐懼，也就是「害怕」，是一朝被蛇咬，十年怕草繩。

我們要知道，恐懼並沒有什麼不好。很多時候會聽人說：「你這個膽小鬼」，好像膽小是不好的。其實，這些都是對「恐懼」這種情緒的誤會或誤導。**恐懼是有它天生的功能的，如果不懂得恐懼，我們人類可能就少了生存的可能性。**比如我們看到蛇，會恐懼、害怕，於是會躲開，這樣才能確保生命不受威脅。比如我們看到爆炸，會恐懼，於是會逃離，如此才能保障我們生存的機會。所以，對當下發生的威脅如果你不恐懼—比如面對老虎你不恐懼，反而靠近牠，那恐怕就只有死路一條了。恐懼是對當下威脅的自然反應，當威脅解除時，恐懼自然會消失，恐懼並不會困擾我們的生活，相反地，它還會保障我們的生存。所以，我們要學會接納恐懼，甚至感謝恐懼。

而焦慮就不同了，它是對未來可能發生威脅的預見性情緒反應，是大腦想像出來的一種恐懼。**一般情況下，適度的焦慮具有積極意義，它可以適度提高大腦的反應速度和警覺性**。比如，考前焦慮就是一種正常的心理現象，適度焦慮有利於考試發揮。可是長期或過度焦慮，會使我們陷入一種負能量的磁場，影響睡眠、消耗能量，每天除了面對不知滋味的飯菜和枕邊散落的碎髮，不知該如何因應當下的生活，只好任由寶貴的生命白白消耗，健康也會受到影響。未來還沒來，因此焦慮會

一直存在，不斷消耗我們的能量。**當我們焦慮時，所有焦點都放在了一種可能會失去、可能會受到威脅的負面情緒裡，就沒有足夠的心力來想解決方案，面對未來**。

人這一生，無論我們想有何種成就，都需要保持自己的能量，因為它是為我們提供源源不斷的動力和活力的源泉。可是，當焦慮耗掉能量後，我們就沒有多餘的能量去解決問題，未來就真的會受到威脅了。**焦慮不可怕，「不覺察」才可怕，**焦慮本是人類為了獲得更好的生存機會，充分調動身體機能以因應環境變化的大腦反應機制，可是，這種機制的過度反應，卻恰恰產生了相反的作用，過早地虛耗了生命的能量。當生命的威脅真正來臨時，已無力應對，這就是焦慮的弔詭。

如果能夠覺察到這一點，當你感到焦慮時，**試著把焦點拉回到當下，問自己：面對未來可能的威脅，現在該怎麼辦？**我現在可以做些什麼，來減少未來可能的損失呢？於是，你的焦點就回到了解決方案上，而不是把精力虛耗在無謂的擔心上。

回到本文一開始的案例，對於吳曉波無法出席大會的消息，同事焦慮，我也十分焦慮，不同的是，我能覺察到自己的焦慮。當清楚地覺察到它後，深深地吸了一口氣，讓自己平靜下來，然後問自己：吳曉波不來，我現在能做些什麼？誰可以替代？於是我就想到一系列解決方案，暫時放下正在學習的課程，開始聯繫替代人選。當訊息和郵件發出去後，我的心很快就安定了。第二天一早，陸續收到了各種回應，最後確定請張德芬老師來救場，然後通知同事逐個告知已購票的客戶，向客戶真誠道歉。對於不接受變化的客戶，馬上啟動退款處理，同時開始新一輪的宣傳，重新向市場公開售票，以彌補退票的損失。整個過程有條不紊地進行，最後，大會雖然受到了一定的影響，但依然圓滿成功舉行，並獲得了與會人員的大量好評。

當受困於焦慮時，就被焦慮給掌控了。而當我們能夠看到焦慮是對未發生之事的恐懼，就會回到當下的解決方案，就能找到解決方案，這樣，生命開始活在當下，我們就淡定了，就不再焦慮。

其實，多數人所擔心的未來，都是不一定真的會發生的事情，其中百分之八十、甚至百分之九十以上都是我們大腦所創造出來的。如果能夠覺察到這一點，從對未來的恐懼和焦慮中跳出來，回到當下，著力尋找解決方案的話，我們就會淡然、淡定地面應生活，哪怕是生活在喧囂都市，也能享受到悠然自得的田園般生活。關鍵是，你能否覺察到焦慮，然後回到當下，享受當下。

問題的根源，在於自我價值，從心理學角度看，焦慮通常是由於安全感不足所致。當我們內心對未來感到不安時，就會擔心有更壞的事情發生，於是就把未來還沒發生的事情放到了今天來害怕。那安全感又跟什麼有關呢？當一個人相信自己有足夠的能力因應未來可能發生的變化時，他就會對未來充滿信心；相反地，則會因恐懼而焦慮。自己是否有信心面對未來，這是一種主觀的判斷。一個人對自己的主觀評價，心理學上稱為「自我價值」。主觀上相信自己的能力，相信自己有能力解決問題，這就是自我價值感高的表現，這樣的你對未來有十足的安全感，自然就不會焦慮了。

所以，一切問題的根源在於自我價值。讀到這裡，相信聰明的讀者已經知道如何與焦慮共舞了。**當你感到恐懼時，先區分一下這是對當下危險的「恐懼」，還是對未來的「焦慮」？如果是焦慮，你馬上就知道是因為你對自己沒信心所導致的結果。這時，你可以問問自己：如何做，我才能讓自己對未來充滿信心？要因應未來可能發生的危險，我需要具備哪些能力？**

當你這樣問時，你就把對未來的焦慮轉化為了當下的行動。如果你能夠把焦慮轉化為行動力，那焦慮也會變得有價值，它不再消耗你的能量，反而會成為一種推動力，推動你採取行動，去成為更美好的自己。當你擁有了足夠的能力時，你自然會對自己充滿信心，對未來胸有成竹。

如果你懂得如何與焦慮共舞，那你就懂得了：焦慮其實是一份精心偽裝的「禮物」。因為焦慮背後，隱藏著對未來未雨綢繆的提醒，隱藏著提升自我價值、成就更好自己的動力和機會。所以，與其坐地焦慮，不如起而行動。

本文摘自《別人怎麼對你，都是你教的》，寶瓶出版，黃啟團著

https://thebetteraging.businesstoday.com.tw/article/detail/201912260016