

111/10/28 發行

※近期重要訊息

1. **【112 年度青年教育與就業儲蓄帳戶講座】**：預計將於 11/11(五)辦理，對未來生涯尚無方向者，可報名參加。青年儲蓄帳戶官網請參考 QR CODE。
2. **【校系宣導】**：各場次日期如表列，時間為 12:25-13:05，地點為 5 樓演講廳，報名名額有限，請同學把握機會、務必準時到場。



111/10/31(一)	111/11/7(一)	111/11/9(三)	111/12/7(三)	111/12/9(五)	111/12/12(一)
高雄醫學大學 呼吸治療學系	國立高雄師範大學 物理學系	國立臺北大學 不動產與城鄉 環境學系	中山醫學大學 醫學社會暨 社會工作學系	國立中興大學 動物科學系	國立政治大學 國際經營與貿易學系

3. **【露天電影院】**：世界展望會、社會局與東海社工系合作辦理「臺中挺聲女孩 一起轉變未來」活動，11/05(六)17:30-20:30 於東海大學陽光草坪，開放 200 名觀眾免費觀賞電影【血淚控訴】，映後座談將邀請神秘嘉賓及世界展望會國際事工專家面對面交流，分享非洲在地風俗文化，深入直擊世界角落的美麗與哀愁，有興趣者歡迎盡早報名(右側 QRcode)。



※生命教育文章

在高自尊與自卑之間，找尋平衡：心理位移書寫

你身邊有沒有這種人：覺得「自己很棒」，但要是多說他幾句，他就翻臉？明明覺得自己很不錯，為什麼還會對相反的意見或眼前不如意的狀況耿耿於懷？心理學家們試著釐清這種心態，並找出紓解方法。而這個現象，源自於社會環境對於「自尊」的培育。「自尊強化運動」源於美國 1970 年代，一些政府與非政府組織認為「低自尊」是個人問題的根源，甚至會造成社會問題。當時許多心理學者也認為，心理問題與疾患都和低自尊有關。於是，透過學術界倡導，搭配大眾和公共的種種推廣，「早上起床要對著鏡子稱讚自己」這種激勵自我的方式，就成了自尊運動的產物。

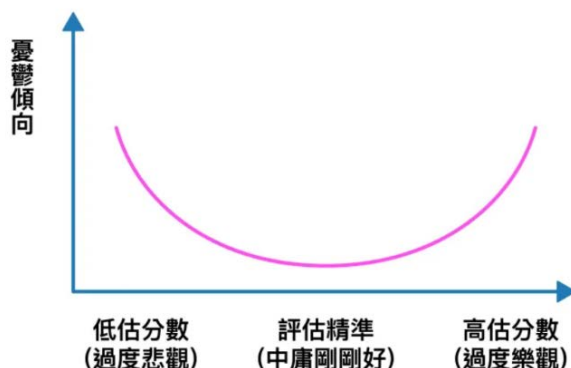
從「提高自尊」到「自我膨脹」

自尊運動推行得相當成功，其中一個原因歸於人性——因為很少人不喜歡被捧，被說好棒。然而，心理學家也開始反思，若自尊一直無限提高，導致「自尊過高」，會造成什麼情況？1996 年，心理學家 Baumeister 團隊以「高自尊的黑暗面」(The dark side of high self-esteem) 來描述其負面影響：擁有高自尊的人，與「具有偏見」、「具有攻擊性」的特質高度相關。2003 年，研究團隊進一步指出：「廣泛地宣導提高自尊，對於增進自我表現並沒有用處。」

透過一系列研究也發現，高自尊的人通常會認為自己很好看、很聰明、人緣很好，但若請旁人來評估這位受試者的外貌、聰明程度以及人際關係，會發現其實「高自尊」和「長得好不好看、聰不聰明、人緣好不好」並沒有關聯。擁有高度自尊的人，宛如套用了修圖軟體的濾鏡在觀看自己的人生。另一方面，當人們太過著重、執著於自我時，對於別人的信任程度也會大幅下降，導致「你不相信我、我也質疑你」的情況，社交關係變得緊繃、脆弱。若人際不和，許多難題也會接踵而至。

在「自我膨脹」與「自卑」之間，尋找平衡

自我膨脹不好，自我貶抑也不好，那居中的「剛剛好」比較好嗎？為了探究「過度自尊」與「自卑」之間，是否存在比



較好的中間值，Young-Hoon Kim 和 Chi-Yue Chiu 兩位教授做了一個實驗。實驗中，學生們要在考前預估自己的成績，並在考試後看看「預估成績」與「實際成績」的差距，藉以了解這名學生屬於過度樂觀（預估成績遠高於實際成績），或是自我貶抑類型（實際成績遠高於預估成績）。另外，也透過量表測量學生們本身的憂鬱傾向，結果呈現一個很微妙的曲線。

實驗結果顯示，若學生對自己太有自信，則預測的成績會比實際的成績高很多；但若太自卑，預測的成績又會比實際成績低太多。研究發現，這兩種學生個人的憂鬱傾向都很高，顯示雖然自我膨脹不好，但自我貶抑也不好。而對自己的成績評價較為「中庸剛剛好」的學生，個人的憂鬱傾向相對較低。從這個結果看來，我們可以知道，在自我膨脹與自我貶抑之間，確實存在一個可以讓心理更健康的中間值，因此不該過度鼓吹學生們要有自信——自尊運動從 1970 年代發展至今，人們缺乏的可能不是自信，而是自我的平衡。那麼，當歐美的正向心理學造就了失衡的自我膨脹，是否有可能借助華人的療癒思維，來收斂自我，回歸心理平和？

正念研究與「心理位移書寫」：收斂過度膨脹的自我

中研院民族學研究所張仁和助研究員藉由心理與行為實驗，來研究如何透過「正念」和「心理位移書寫」緩解過度膨脹的自我，進而達到較佳的心理健康。正念 (Mindfulness) 的意思並非正面思考，而是「活在當下，放下執著」。正念源於佛學，近年來無論西方或東方，都透過科學化的心理學研究，藉由正念，舒緩過度自我膨脹所造成的情緒壓力與緊繃的人際互動。

自我膨脹或自我貶抑者，正是因過度執著於「我」，而難以接受，或無法不出手干涉不順己意的事情。往往在生活中遇到失敗，例如：考試考了低分、另一半劈腿、丟了客戶的訂單，就會認為「這事件本身代表『我』的錯」，甚至代表「整個我」，因而造成很大的心理負擔。有些心理訓練方式可以幫助我們從「我」客觀抽離，並舒緩焦慮與壓力。其中一個現代人再忙碌都可以嘗試的，就是「心理位移書寫」。在高行健所著的《靈山》中，有一個很特別的寫作方式：所有登場人物都沒有名字，而是用「我、你、他」來代稱。這種寫作方式，使人在閱讀時產生「我、你、他」三種不同心理位格的感受，很適合用來收斂過度膨脹的自我情緒。舉例來說：

1. 以「我」為主語：我今天被掃到颱風尾，真衰。
2. 以「你」為主語：你今天被掃到颱風尾，你覺得很衰。
3. 以「他」為主語：他今天被掃到颱風尾，他感到很衰。

我 | 放大自己，視野狹小
情緒起伏，交代細膩

你 | 情緒漸緩，空間拉開
意義他人，客體介入

他 | 隔空讀寫，他人故事
理性客觀，綜觀全場

描述同一個事件時，將事件主角用「我」代稱，會放大自我的感受。若改用「你」，重新描述同一事件，視角會逐漸拉開，這時便有一個緩衝空間，可以讓人從自身情緒脫離。最後，若進一步改成用「他」來描述同一事件，會發現「我」的事好像變成了「第三者」的事，因而少了自我執著與情緒起伏，較能用理性、客觀的角度來檢視問題。

張仁和等人的研究共邀請超過 200 位大學生，讓大學生分批進行短期和中、長期的心理位移書寫，轉換「我」、「你」、「他」三種位格，寫下生活中遇到的負面事件。寫作的媒介是生活中隨處可得的電腦與網路平臺，並與控制組比較，檢測書寫前後的整體心理健康變化。

研究結果發現，透過心理位移書寫，有助於緩解負面情緒、提升正面情緒，並緩和情緒激發的程度。由於情緒起伏不再像雲霄飛車大起大落，有助舒緩焦慮，對於整體生活滿意度也有所提高。其中最根本的關鍵是，受試者得以放下對於「我」的執著，轉而以由「你」至「他」的客觀視角，接受與省思眼前的負面事件。因此，其效果並非讓人狂喜或天天開心，而是達到情緒「居中和諧」，接近順其自然的寬容。

摘自：哇賽心理學-在高自尊與自卑間，找尋平衡 <https://onyourpsy.com/072318/>