

## 活動訊息

- ◇ **興趣量表施測**：2/23（六）第六節課進行「興趣量表」施測，請輔導股長於當天施測前至輔導室領取題本及答案卡後轉交導師進行施測，施測結束後協助整理題本及答案卡（按照座號順序整理），務必確認題本數是否正確。若當天有請假的同學，請務必註記座號，以利輔導老師提醒請假同學補施測。
- ◇ **科系導覽講座**：本學期科系導覽講座於二月、三月份陸續辦理，下週及三月份場次如下，請有報名二月份場次的同學準時參加，歡迎同學踴躍報名三月份場次。

場次	日期	大學校系	學群
一	102.2.25（一）	台北科技大學設計學院	建築與設計學群
二	102.2.26（二）	臺灣師範大學應用華語文學系	文史哲學群&教育學群
三	102.3.4（一）	東吳大學法律學系	法政學群
四	102.3.5（二）	東吳大學會計學系	財經學系
五	102.3.8（五）	中央警察大學	--

- ◇ **高一同儕輔導**：輔導室將於3月初安排熱誠的學長姐擔任「微笑天使」，透過陪伴、鼓勵與經驗的傳承，協助高一同學因應課業學習、人際、生活適應等問題，屆時歡迎有意願的同學報名參加。若希望報名截止時間：3/1（五）中午12：30前。請輔導股長於3/1（五）中午前將報名表繳回輔導室。
- ◇ **認輔活動**：認輔活動開始囉，請輔導股長協助宣讀並張貼，並請有意願參加的同學填妥報名表後，於3/1(五)中午12：30前將報名表繳回輔導室。
- ◇ **校園心理衛生諮詢**：本學期五次醫師駐診諮詢，將於2/21、3/21、4/28、5/16、6/20星期四下午13：00-15：00，邀請昕晴診所徐醫師於本校輔導室提供諮詢，需要服務者請事先至輔導室預約。

## 心知心文區

### 我很重要—真實的「我」與認知的「我」

文／王秀園（腦神經訓練師）

人，是個麻煩的動物，不是自找麻煩，就是認定別人老是給自己添麻煩；但絕對沒有一個人願意承認，自己可能就是製造麻煩的根源。因此，不管上課還是演講，我最常聽到的抱怨對象幾乎是最親密的家人、朋友。當學員說到慷慨激昂處，卻往往忽略了，當自己的一根手指指向他人時，也有四根手指反手指著自己。

面對這種情境，如果時間允許，我會要求學員在限時內寫下自己的十個特質；但這個簡易的練習常難倒他們。每個人搔著頭，苦著一張臉，在一次次寬限時間過後，一張空白的紙上依然寫不出幾個字。有人耐不住性子，抱怨：「我們為什麼要做這麼無聊的練習？」我驚訝的反問：「難道你們平常沒有認識自己、了解自己、覺察自己的習慣嗎？」結果換來一個更令我驚嘆的回應：「**了解自己、覺察自己有那麼重要嗎？**」我不禁深深的吸了一口氣，接著詳細的補充說明。



## 「我」從哪裡來？

遠在西元前六世紀，希臘哲學家赫拉克萊塔斯 ( Hera Clitus ) 就提出了真知灼見：「**一個真實的自我印象 ( self-image ) 是一個健康心靈的印記。**」後來，希臘哲學家臆測：「**一個人的心靈狀態決定外在行為的表徵。**」許多研究也指出，**當真實的「我」與自己認知的「我」落差愈大時，一個人的人際、事業和幸福指數也會出現問題。**那麼，到底「我」是從哪裡來的呢？

人出生後不久，腦內約一兆個腦神經元就隨著環境、教養、人生歷練、知識、文化薰陶、社會規範.....慢慢伸出觸鬚，密密建構出一個「我」的雛型。從一開始有能力認出鏡中的自己，到覺知自己的肢體可以有意識的創造出一言一行，並覺察自己須為這些言行舉止負起責任，最後期盼這個「我」能夠充分了解自己，釐清心中的澎湃洶湧與生活裡的波瀾起伏之間的微妙關係。

雖然「我」披著層層神祕面紗，時時幻化出不同面貌，但科學家為了方便在實驗室裡細細分析、解剖，通常用簡易的二分法，把「我」分成可以感知自己身體的「生理的我」，以及覺知自己在滾滾紅塵裡所依存形貌的「認知的我」。

## 「我」在腦裡 居住的地方

美國麻省理工學院的超博士莫瑞 ( Joseph Moran )，在二〇〇六年進行一項測試：當一連串的形容詞用在自己或是熟識的人身上時，腦內會不會起變化？結果發現，不管是正面或負面的形容詞，只有人們認為適用在自己身上時，從功能性磁共振造影中才看得見腦內內側中央額葉的活化程度，似乎表示認知的我正熱切回應著。更奇妙的是，人類腦內有特殊的神經迴路，能區分來自於「自我」和「外在」這兩種不同的刺激。

德國、瑞士和美國的研究也發現，當參與研究的個案看到自己的照片時，腦內的腦島、扣帶皮質層會積極活化起來；即使只是期待看到自己的照片，也會增加這些腦內區塊的活化程度。

腦內內側中央的額葉、腦島、扣帶皮質層正好是負責「規畫、思考、人際社交」的中心，但為什麼是由這些區塊來處理「我」是誰、「我」在哪裡、「我」在做什麼，以及「我」的感受呢？其實道理很簡單，**這個自我覺察的能力，不僅讓人增加許多生存競爭力，也能與自己瞬息萬變的情緒互相聯繫。**

瑞士日內瓦精神醫學院教授哈維克 ( Uwe Herwig ) 所領導的研究團隊發現，冥想所強化的腦內迴路，就是認知的「我」。它可以引導人們用強大的自我覺察力來看世界，用自我調適力來紓解情緒，排除衝突不斷的情感，並且把負面的情緒轉化成正面的力量。

認識「我」只是一個起步。最終目標是要拉近真實的「我」與認知的「我」之間的差距，當兩者愈來愈靠近時，麻煩就不會輕易找上門，也不會亂找別人的麻煩。

文章來源：國語日報 [http://www.mdnkids.com/daily\\_choice/](http://www.mdnkids.com/daily_choice/)