國立臺中文華高中輔導週報

100.12.30發行

活動訊息（輔導股長請宣讀後張貼於班級佈告欄）

* 輔導室提供100學年度(去年)大學各管道招生名額，讓高三學生了解去年各校系在甄選入學招生名額比例，並可與101學年度(今年高三生適用)甄選入學開放名額對照，以了解今年大學各校系考試分發名額之增減比較。請同學進入學校首頁後<http://www.whsh.tc.edu.tw/>，點選**「教學行政->(左側)輔導工作委員會**」下載相關檔案。至於101學年度大學各管道招生名額待教育部高教司公佈後，立即更新。

心靈廣場：連載多次的生命重建系列即將進入尾聲，別忘記，知名女作家露易絲.賀一路所傳達的訊息及叮嚀，學習照護身體是愛自己的第一步喔!

**生命的重建-Part5**

肥胖代表需要保護。我們需要保護，避免被傷害、被輕視、被責備。我們需要戰勝恐懼，在生活一成不變時我們恐懼，在生活發生變化時我們也恐懼。我的體重在正常範圍內，但是我的體重很多年以來一直遵循一個規律：當我感到不安全和緊張的時候，我的體重就會增加幾磅。當威脅消失以後，體重自己就減下來了。

與肥胖做鬥爭是浪費時間和精力。節食也沒有用。一旦你停止節食，體重又會恢復原樣。我所知道的最好的減肥食譜就是：愛自己、贊同自己，相信生活的進程，感覺自己是安全的----因為你知道你自己思想的力量。對消極思想進行「減肥」，你的體重自己就會恢復正常。

任何類型的疼痛，我認為都表明了「內疚」。內疚者總在尋找懲罰，懲罰導致了疼痛。慢性疼痛來源於慢性內疚，這種內疚經常隱藏得很深，以至於我們常常意識不到。內疚完全是一種沒有用的情感。它永遠不會讓任何人感到好受一些，也不會改變任何狀況。

對你的「審判」已經結束了，請你從監獄裡出來吧。寬恕就是放棄，就這麼簡單。大腦是身體的計算機。血液是歡樂。動脈和靜脈是輸送歡樂的通道。一切都遵循愛的原則。愛存在於世界的每個角落。如果體驗不到愛與快樂。身體各部分就不會正常運轉。消極的思想阻塞了大腦，愛與快樂就無法自由暢通地流淌。

拋棄過去，清洗傷口，收回屬於你自己的權力。丟棄你不想要的東西。用你的頭腦創造你真正需要的東西。讓你自己順應生活的潮流。

發生了什麼並不重要，重要的是我們如何對它作出反應。我們自己對自己的每一次經歷負責。如果你想要別人善待你，你就要檢查自己的哪些看法需要改變？

*在我廣闊的人生中，一切都是完美、完整和完全的。*

*我認識到我的身體是我的好朋友。*

*我身體的每一個細胞都充滿了神聖的智慧。*

*我傾聽身體的聲音，我知道它的忠告都是正確的。*

*我永遠是安全的，神聖的力量在保護著我，指導著我。*

*我選擇做健康和自由的人。我的世界裡一切都美好。*

資料來源:引自「中醫世界」