國立臺中文華高中輔導週報

100.10.28發行

活動訊息（輔導股長請宣讀後張貼於班級佈告欄）

* 微笑天使-「同儕輔導」開跑囉，請有意願參加的高一同學，盡快繳交申請表至輔導室。

(若申請表不足，可至輔導室領取喔!)

* 11月起將辦理一系列大學校系介紹活動，請輔導股長宣讀錄取名單，並張貼於班上。
* 「高三學系探索量表」個人結果及解釋，已發下至高三每個同學手上參考，請同學善用此測驗結果聚焦自己適合的配對學群，如有任何疑惑，也歡迎來輔導室找韻蓉老師一起討論。

心靈廣場：你知道身體不舒服所反映的內在訊息嗎？知名女作家露易絲.賀引述她自己的親身經驗，寫出心理和疾病之間的相互影響，提供同學做參考喔!

**生命的重建-Part1**

我相信，是我們自己創造了我們稱之為疾病的東西。身體，就像生活中的其他東西一樣，是你內在思想和信念的反映。假如我們經常抽出時間傾聽，我們會發現身體經常在和我們說話。你身上的每一個細胞都會對你頭腦裡的所思所念，對你說的每一句話作出反應。

我們不間斷的思維模式決定了我們身體的動作和體態，從而決定了我們是否健康。永遠愁眉苦臉的人肯定體驗不到擁有快樂的思想是多麼幸福。老人們的臉上會清楚地呈現出他們一生的思維方式。當你變老以後，你的容貌會是什麼樣子？

在這一章裡我列出了導致身體疾病的可能的思維模式，以及治癒這些疾病所需要的新的思維模式和可以使用的宣言。除此之外，我將分析一些基本條件，讓你明白我們是如何製造出這些問題的。

並不是每一個思維模式都能夠百分百地應驗於每個人。但它給我們指明了一條找到疾病原因的線索。頭腦代表了「我們」。我就是我們給世界出示的東西。這就是我們平時所認識的自己。當我們頭腦裡的某些思想出了問題，我們就會感覺到「我們」出了問題。

頭髮代表了「力量」。當我們緊張和害怕的時候，有股力量會從肩膀肌肉處開始向上衝，直到頭頂。我們的頭髮會從髮根處立起。當頭皮緊張的時候，毛孔會被壓迫得很緊，使頭髮無法獲得營養而脫落。如果這種緊張仍在繼續，頭皮得不到休息，那麼毛囊仍然會收縮得很緊，新的頭髮就無法長出，其結果就導致禿頂。

自從女性開始進入「商業社會」後，脫髮的病例便明顯增多，這是由於強大的壓力造成了焦慮、緊張。我們並沒有意識到女士們開始禿頂，因為女士們的假髮實在太自然、太漂亮了。不幸的是，很多男士的假髮離得很遠就能看出來。

緊張並不是強大的表現，而是虛弱的表現。放鬆自已、集中精力、平心靜氣才是真正的強壯和安全。時常放鬆我們的身體是很有好處的，我們當中的很多人也需要放鬆頭皮。

現在就來試試吧。告訴自己放鬆頭皮，你的感覺會有些不同。如果你覺得你的頭皮明顯放鬆了，那麼我建議你經常做這個小練習!

資料來源:引自「中醫世界」