

5月號

NO. 157

May. -2026

心靈園地

鬆綁你的焦慮習慣

發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心

出版日期：115/05/04

創刊日期：91/10/01

發行人：黃淑淑學務長

總編輯：楊瀚焜主任

編輯：蕭芷安

校稿：吳少萍、林正宸、林馥婷、林佑穗

洪雅琳、袁宜蓁、陳郁涵、陳宜綸、

楊孟霖、繆騏羽（按姓氏筆畫排序）

址：行政大樓 3 樓

電話：分機 2270

傳真專線：07-782-0806

信箱：friend@fy.edu.tw

資料整理：輔英科技大學諮商輔導中心社工師 蕭芷安

焦慮是一種變形蟲，不只會用憂慮或恐懼的面貌現形，有時候也會出現一些生理徵狀、各種逃避的行為，甚至會表現在日常決策與反應的細微之處。請記住，焦慮的定義是「一種擔憂、緊張、不安的感覺，通常是針對某個即將發生的事件，或某個無法確定結果的事物。」

重點是，要能理解並感受到憂慮的感覺和擔憂的心理行為兩者並不相同，但你現在務必要在腦子裡先放張書籤記住一件事：感覺不是行為。以下提供一本最新的書，作者巧妙的將焦慮當成一個好奇心的練習來探討，讓我們一起來試試看~

作者：賈德森·布魯爾 打破擔憂與恐懼迴圈的引導練習

1. 寫下來

透過書寫，我們將更清楚看見被忽略的情緒訊號；把焦慮寫出來，它就更容易被理解、被釋放。當焦慮僅存在於腦海中時，它就像一團糾結的亂麻，讓我們感到窒息且無能為力。但當我們拿起筆，將這些模糊的恐懼具象化為文字，我們便與情緒保持著一段健康的距離

2. 沒有良性焦慮

別浪漫化焦慮。長期處在焦慮狀態下，會帶來以下負面後果：

- a. 認知資源的枯竭
- b. 情緒耗竭與疾病
- c. 逃避風險的決策傾向

3. 認識焦慮迴圈

焦慮，往往是一種大腦習得的「習慣」。

【以滑手機為例】

觸發點：當我們獨自一人感到空虛，或是工作壓力大到想逃避現實時。

行為：下意識地拿起手機，開始欲罷不能地刷社群軟體、短影音或新聞。

結果：雖然大腦在當下獲得了多巴胺的短暫刺激，讓我們暫時遺忘壓力；但放下手機後，看著流逝的時間與未完成的進度，反而產生更強烈的空虛、罪惡感以及焦慮感。

4. 三步驟引導：從覺察到重塑

- a. 察覺焦慮迴圈
- b. 更新大腦獎勵
- c. 建立新習慣：善用好奇心與覺察

與其用意志力強迫自己「不要焦慮」不如提供大腦一個更有吸引力的選項。

如何運用「好奇心」作為新武器。

5. 意志力(少使用)

主要由大腦的前額葉皮質負責。

前額葉非常耗能，當我們感到壓力、疲勞或飢餓時，前額葉會率先「離線」。

當你試圖用意志力壓抑焦慮（例如告訴自己「不要想了」），這種對抗行為本身會產生新的壓力，反而強化了焦慮的迴路。

前額葉皮質會想出一大堆「萬一這樣那樣怎麼辦」的故事，而且通常傾向最糟糕的那個故事，並促發一種當你真的遭受實質危險時會出現的心理反應。我們很容易就陷入這些故事裡。

6. 好奇心(常使用)

當我們對焦慮感到「好奇」時（問自己：這感覺在哪裡？它是什麼味道？），我們其實是在啟動大腦的觀察機制，而不是陷入情緒。

【我們可以試試看】

下次感到焦慮時，不要對自己說「冷靜一點」，試著在心裡發出「喔～」的聲音，去好奇那個焦慮在身體哪個部位最明顯？這一個小動作，就能幫你從「焦慮迴路」切換到「察覺迴路」，從「自動導航」切換到「手動導航」。

7. 對確定感的渴求

恐懼 + 不確定 = 焦慮

人類的大腦恆常不喜歡或無法容忍不確定性。不確定性代表危險，這是一種內在的「心理騷動」，催促著我們去做點什麼。為什麼我們在壓力大時會瘋狂滑手機？

因為在那些反覆的動作中，我們能獲得短暫的、微小的、完全可預測的確定感，這成了我們焦慮時的避難所。

8. 自我慈悲

a. 吸氣：吸入接納，對自己說「我看到我的痛苦了」→「我知道你痛苦」、「痛苦沒關係」、「我在這裡陪你」

b. 吐氣：吐出批判，對自己說「沒關係，自責只是過去的習慣」。

c. 吸氣/吐氣：默念「願我此刻能善待自己」。

祝福詞不一定要照字面唸，可以改成最能觸動我們的話。例如：「願我放過自己」或「願我感到平靜」。

參考文獻：Judson Brewer. (2026). 鬆綁你的焦慮習慣【實作本】：打破擔憂與恐懼迴圈的引導練習

〈補充資料〉心理健康好技巧 一起學SEL好處多**社會情緒學習 (SEL)**

是一套強調「懂自己、顧情緒、會互動」的教育理論 包含五項能力

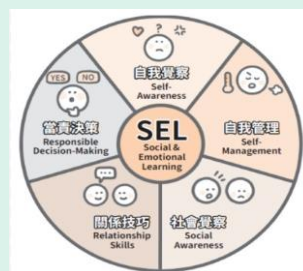
自我覺察
(SELF-AWARENESS)

自我管理
(SELF-MANAGEMENT)

社會覺察
(SOCIAL AWARENESS)

人際關係技巧
(relationship skills)

負責任的決定
(responsible decision-making)



歡迎參加學務處諮商輔導中心相關活動 讓你成為SEL達人

諮商輔導服務

若日常生活中遇到困難，舉凡家庭、人際、生涯、課業、情感……等，或是想進一步學習情緒調適、自我照顧。除了找家人、朋友、導師、ChatGPT聊聊外，也歡迎預約系上的心靈SPA導師，或找系所的心理師/社工師聊聊。除此之外，諮商輔導中心也有長期合作的身心科醫師，會到校駐點，提供諮詢。若有任何好奇，都歡迎參閱以下資訊：

遇到困擾想找人談一談？

校內輔導資源

心靈SPA導師 預約談心

院系推薦熱心的教師擔任SPA導師，離學生最近，了解系上的狀況，可透過線上預約談心



心靈SPA導師

輔導股長助人天使

各班幹部，會收到諮商輔導中心的最新消息，可協助同學使用輔導資源，或協助連繫導師。

諮商輔導中心 預約諮商輔導

每個學院有院系心理師/社工師，可與你討論心中的擔憂和困擾，探索改變的可能性。可透過電話預約、線上預約，或至行政大樓三樓現場預約。

- 線上預約：學校首頁→學生專區→學生資訊服務→諮商輔導→申請諮商輔導
- 電話：07-7811151 分機2270



院系心理師

Dr. Smile 駐校身心科醫師 諮詢服務

與學校合作的駐校身心科醫師，可提供專業的心理衛教諮詢，若有身心健康或精神醫療相關的問題歡迎前來使用服務。可透過電話預約，或與專業輔導人員討論過後協助安排。

- 電話：07-7811151 分機2270



駐校身心科醫師

想找人談談但學校有點遠？

校外心衛資源

15-30歲年輕族群心理健康支持方案 (免費心理諮商)

衛福部提供15歲到30歲有心理諮商需求的年輕朋友，每人3次免費心理諮商。若同學對於使用學校資源有疑慮，或身處外地想就近利用資源時，可先使用此方案，較無負擔。



常見問答



機構名單

高雄市衛生局 AI心靈會客室

高雄市衛生局建置「AI心靈會客室」LINE聊天室，提供雲端心衛諮詢服務，也整合最新熱門的ChatGPT技術，開啟語音輸入功能，打造與真人交談的情境，你隨時需要，他都在！



AI心靈會客室

高雄市心理衛生 資源

高雄市政府心衛中心提供免付費心理諮詢服務專線，並整理了高雄地區的心理諮商資源、精神醫療及心理衛生相關服務，歡迎下載使用。

- 安心專線：1925
- 生命線：1995
- 張老師：1980



高雄心衛資源

學務處諮商輔導中心及向日葵家族5月行事曆

諮商輔導中心活動

Dr. Smile 駐校身心科醫師諮詢服務

日期：5/14(四)、5/22(五)、5/28(四)

時間：09:20~12:20

地點：諮商輔導中心

對象：預約制

請電洽0-7-7811151#2270

或親自來諮商輔導中心

社會情緒學習暨生涯探索團體

日期：5/20、5/27、6/3、6/10

(每週三)

時間：13:00~15:00

地點：諮商輔導中心 團體諮商室

對象：10人，額滿為止

(以4次活動皆能全程參與者優先錄取)

報名連結如右



心理健康促進講座照顧關係中的自己 —談人際溝通中的應對進對

日期：5/27(三)

時間：12:00~14:00

地點：B108

對象：全校有興趣的學生

社會情緒學習暨心理健康促進月擺攤活動 V.S.心世界徵稿攝影競賽頒獎典禮

日期：5/7(四)

時間：12:10~14:00

地點：鵬圖人文大樓(B棟)1樓中庭

對象：全校學生自由報名

參與現場有獎增答，即可獲得精美小禮、康乃馨、餐盒



向日葵家族活動

向日葵家族感恩分享暨慶生會及生涯探索活動

日期：5/27(三)

時間：12:10~16:30

地點：J401-1 交誼廳

對象：向日葵家族學生



職涯探索與體驗活動暨向日葵家族生涯潛能探索

日期：5/21(四)

時間：12:00~13:00

地點：J401-1 交誼廳

對象：向日葵家族學生

資源教室活動

身心障礙學生類型及特質說明會暨特教知能研習

日期：5/20(三)

時間：13:00~15:30

地點：J403 會議室

對象：全校教師

耕心培訓課程

耕心服務隊

日期：5/13(三)

時間：12:10~14:30

地點：J401-1 交誼廳

對象：耕心志工及有興趣的學生

