



113學年度國立關西高中輔導處

# 輔導刊物

編輯：楊主任淑惠、曾泰竣老師、林芄老師

# 01 我有開學症候群！？

一想到開學便覺渾身難受嗎？「開學症候群」常是指稱因學期開始、假期結束而造成的情緒行為困擾。剛開學有些人可能面臨與家人的分離焦慮、暑假作業未完成、生理時鐘調不回來、人際關係問題的預期性焦慮等壓力。同學也不用過分擔心，通常經過一、兩個星期調適，大多能步上軌道，可以嘗試如下：

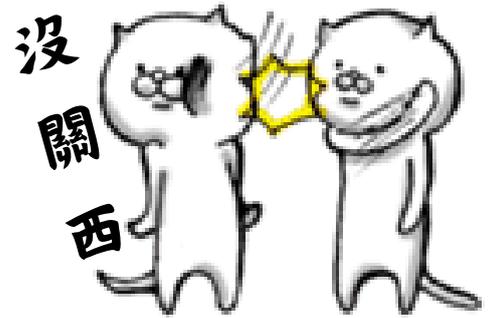
1. 提前調整作息、睡眠：若假日習慣晚睡熬夜，運用這一兩個禮拜盡可能減少白天補眠，改為晚上提早就寢，以調整生理時鐘。
2. 告別暑假與上學的儀式感：可以安排開學計畫、寫日記等方式，明確自我提醒告別暑假並迎接開學的儀式感，並可在周末給予自己適當酬賞，如：晚餐吃比較好、假日娛樂以建立回歸上學生活正向連結。若持續無法調適，明顯影響學校學習，可以到輔導處尋求老師協助或到醫院身心科諮詢、評估是否有其他心理疾病或困擾。

資料來源：  
<https://www.pbs.npa.gov.tw/ch/app/retrospect/view?module=retrospect&id=2616&serno=a81bbfc3-21c9-4a1b-9a0f-453a9ee669ce#>  
<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=13692>

## 心理學看流行 諧音梗台灣人逮死ㄍ一ㄎ

「益身GYM」、「蒜泥厲害」台灣人真的夠惹！但各位知道這背後可跟心理學息息相關嗎？首先，中文的語音結構和豐富的同音字容易跟其他語言組合連結，利用字音相近但意義不同的特性，創造出幽默和驚喜。此外，除了台灣習俗中，諧音常用於帶來好兆頭的吉祥話外，時下對幽默風潮的認同感，也讓諧音梗常能活躍氣氛，增加交流的趣味。最後以記憶的特性，當我們運用策略記憶時，會使學習材料更加印象深刻以及更容易回憶，尤其這些學習材料伴隨情緒時更曾是如此，諧音梗就是如此的記憶策略。所以我們常會在廣告、節目和社交媒體上看見諧音梗，讓人們更家有記憶點。或許考試準備時，同學也可以用諧音梗進行記憶，但用在廢話就Duck不bee囉！

## 02



## 03

### 心靈議題專欄 最新山道猴子看了嗎？

山道猴子作者又出新作「媽媽得了癌症」上架後僅僅一周，點閱就將近 100 萬次，引發全網共鳴，賺人熱淚！故事為主角媽媽被診斷出大腸癌後，一家人面對醫療開銷與照顧母親的日子，除了許多家庭爭執磨合，也影響主角友情與愛情，此外，影片道出醫療人員的艱辛，也警醒我們應時刻給予自己重要他人關心與愛護。

有些關心未曾說出口，有些行動未曾實踐，可能是一句問候、一個擁抱、一個微笑，這些簡單的舉動都能讓人感受到溫暖與愛。尤其在面對病痛與困難時，陪伴與支持是最珍貴的禮物。影片提醒我們生命無常，每刻時光都值得珍惜。





# 01 積極「躺平」有療癒力！

近年來「躺平」迅速在青年們文化中流行，意思是「與其跟隨大家堅持奮鬥，不如選擇消極面對」的人生哲學。這樣子的生活態度體現了現今快步調、多要求、高競爭的社會帶來偌大的壓力，而躺平可以讓人們從這份痛苦中得到喘息與解放，放慢腳步和尋找內心平靜，這其實與與近幾年很夯的心理學「正念」很相似。

正念是指「專注於當下自我覺察，並時刻照顧自己的態度」，也可以說是積極的躺平，而現今流行的躺平則是降低對物質和成功的追求，反映對現行社會價值觀的消極抵抗。這代表比起現今消極面對的躺平文化，正念更能讓我們以滋養、自我照顧的態度接觸身體與內在感受，得到真正的安寧。

這裡就有個好消息啦～輔導處將舉辦為期八次的「正念舒眠團體」，以幫助同學在忙碌的高中生活中找到寧靜，本次設計以協助一夜好眠為方向，希望提升同學睡眠質量。誠摯邀請同學們參加，一起專心躺平，擁抱更健康的生活吧！



8週能在學校躺平順便領活動證明 不香嗎？

## 心理學看愛情 重複見面真的能增加吸引力呦

# 02



在偶像劇中，同學是否覺得互不熟識的角色能突然相愛是件很巴辣的事情？但仔細看看這些劇情，是不是主角們都會莫名在各種場合偶遇呢？千萬不要小看這些頻繁見面的影響喔～在心理學上這是「單純曝光效果」帶來的心理作用呢！這篇含金量超高，請繼續看下去。

單純曝光效果可稱呼為「熟悉效應」，是指人們對經常接觸的人、事、物容易產生正面情感。想想是否因為某個飲料廣告常常出現在生活周遭，以致下次去超商時會忍不住想買來喝喝看？而在愛情中，如果不知道如何跟在意的人拉近距離，也可以利用增加曝光率來提升好感度！例如：多參加對方的活動像是社團成發、讀書會、群組聊天或安排不經意相遇，提升見面次數，讓對方慢慢產生好感度。

然而，這需要**確保曝光不能引起負面回饋**！過於刻意營造見面機會，或是讓對方產生不舒服的感覺反而造成壓力！也就是說如果每次見面都帶來負面情緒，則會損害對方的印象，帶來嚴重反效果。例如千萬不要像偶像劇男主角一樣，站在對方家樓下淋雨痴痴等待，這並不是浪漫的曝光喔！因此，保持每一次見面的中性更甚至是好印象才能達到正向的效果，戀情才有可能開花喔！

## 03 學習心理學專欄 遺忘是天性，所以要記得複習

艾賓豪斯的「遺忘曲線」指出，在學習一小時後，記憶竟然只剩下約莫40%的內容！還好艾賓豪斯的研究也表示在反覆複習學習材料後，訊息遺忘速度會顯著減慢。這意味著複習真的是很重要的事情耶！江江江～以下是幾個有效的考前學習策略，可以幫助你克服遺忘，最大化學習效果，考前稍微再讓自己學習更有策略性吧：

- 定期複習：定期回顧已學過的內容，不僅能加深記憶，還能讓你識別出需要加強的部分。
- 主動回憶：嘗試在不看書的情況下回憶所學內容，可以強化記憶痕跡，減少遺忘。
- 自我測試：做練習題或模擬考試來測試自己，能檢驗學習效果，還能提高應試能力。
- 情境學習：在與考試環境相似的情境下學習，可以提高在考試中回憶信息的準確性。

這些策略可以幫助考前衝刺，促進長期記憶和理解能力。但請同學記住，學習不是一蹴而就的過程，而是需要不斷努力和調整的方法喔，最後祝各位第一次段考順利～886。

# 不是沒興趣而是興趣太廣怎麼辦？

1

有的人是不知道自己想要什麼，有的人是「我全都要！！」，興趣太多反而科系選不出來怎麼辦呢？同學聽過大學有個特別的科系叫做「不分系」嗎？是指大學在招生時不將學生直接分配到特定的科系，而是採用較為寬泛的學習領域或學群，讓學生在入學後有時間進一步探索興趣與專長，然後再決定主修科系，通常大一時讓同學各方探索，大二再決定是否分流其他科系或繼續在不分系完成學業。

不分系期待的人才特點：

1. 自主學習力：由於大一需要再試探，故會評估學生自學、時間管理、讀書計畫能力。
2. 能整合跨領域學習：不分系提供學生有較大的機會進行跨領域的學習，對於能將兩項興趣、專業整合與經營的同學會很吃香。



輔導處特殊選才與不分系講座 雲端教室47老師

## 2 心理疾病介紹

### 躁鬱症才不是愛生氣！

雙向情緒障礙症（常被稱躁鬱症）是一種情緒疾患，特徵為情緒的極端波動，從高昂的躁狂期到低落的抑鬱期。躁狂期帶來情緒高漲、無比的精力和自信，睡眠因此可能減少，但也因此可能導致不切實際的計劃、脫序行為；而進入鬱期則讓人感到無望、疲憊與無助，也失去做事的動機、樂情。綜合上述，雙向情緒障礙症最讓人難受在於躁鬱與鬱期的轉變帶來極大的落差，讓人患得患失。綜合上述，建立規律的生活作息和健康的飲食習慣，並保持適度的運動可以幫助穩定情緒。保持良好的社交支持系統和必要時求助心理健康專業，不要忽視早期症狀，及時尋求專業幫助，防止惡化。



### 心靈議題專欄

輔導處預祝各位同學考試順利

### 第一次段考加油留言板！

3

你是忘記了，還是害怕想起來？

個別差異（能力、人格）

別廢了快念書

好的開始成功的一半

我有點擔心我的期中考嗚嗚 希望不要爛掉

重修再見了各位

一段不嘻嘻

.....

為什麼畫卡是小小的長方形很難畫餚

不準備段考，那才是比悲傷更悲傷的事

# 創造儀式感HEN重要

生活中創造儀式感的重要性在於它能讓日常生活變得更加有意義和富有層次。在忙碌的生活中，儀式感可以增加對生活的熱愛和尊重。無論是每天早晨的一杯牛奶，還是每個月一次的朋友聚餐，這些儀式讓我們停下腳步，重新審視生活的美好，並增強我們的生活滿意度，我們也因此有機會投入心思和情感，讓平凡的日子變得不再普通。

我們關西高中即將迎來校慶！這次除了有運動會外，更是學校一百歲的生日，我們可以創造這份難得的儀式感，共同慶祝學校的歷史和成就。希望同學們兩天能充分享受與參與，創造美好的回憶。



this time I want

You! you! YOU!



## Three 心理學看流行

### 短影音讓人變得沒耐心

同學常刷抖音嗎？Short? Reel? 常看短影音可能會影響了注意力和耐心。這些影片通常只有幾秒到幾分鐘，目的在於快速吸引觀眾停駐。在短影音的生動視覺和快速敘事使觀眾短時間獲得大量刺激，人們漸漸習慣於迅速獲得信息，久而久之對需要長時間閱讀、敘事鋪陳的影音或書籍內容較沒耐心與容易分心，同時也讓我們生活步調越來越追求快速、效率。因此維持定期閱讀習慣或做一些專注力練習好好培養延宕滿足的生活美學喔！

## Two 情緒心理學

### 黃金90秒可以讓人氣消

有沒有一時憤怒而做出讓自己後悔的經驗？比如當朋友無意中說了不中聽的話，我們就立刻生氣回嗆，結果影響了彼此的友誼。也或許與父母或老師的互動中，因為生氣讓事情變得更糟。根據腦科學家吉兒·伯特·泰勒 (Jill Bolte Taylor) 在《奇蹟》(My Stroke of Insight) 一書中的說法，令人激動的情緒從被引發到消退，只需要約90秒的時間！當高昂情緒消退後我們更能好好重新檢視問題，所以下一次生氣前不妨給自己90秒時間，暫時離開現場、深呼吸等轉移注意力方式，更能幫助之後有效處理問題喔～

# 01 受傷的心終能迎來清晨的曙光

「加油喔」、「我都撐得住了，為什麼你不行？」還在用這種方式去安慰朋友嗎？對於心理疾病我們常常說要同理心對待，但對於心理疾病我們到底認識多少？這裡推薦一部好劇給大家《精神病房也會迎來清晨》，這部劇講述了在精神病房中，病患與醫護人員如何在困境中尋找希望與重生的故事。主角是一位新來的護理師，懷著熱忱與理想來到這個特殊的環境，真誠與關懷承接患者心中的孤獨與恐懼。隨著時間推移，在與病患的互動中面臨的挑戰、挫折與懷抱希望的歷程。

痛苦總有一天也終會迎來清晨的陽光，這幫助我們可以更加瞭解心理健康的重要性，更體會到了在逆境中勇敢面對的勇氣，極力推薦大家觀賞。



## 02 關係互動的藝術

### 吵架了請愛用「聽感心」

當價值觀碰撞時，關係中便容易出現衝突，而這是相處時絕大部份人常會遇到的，然而到底該如何因應才能不傷害彼此的情誼呢？首先**暫停**技巧很重要也可以說是冷靜的空間，避免高度情緒反應。接著，嘗試理解對方的觀點，**傾聽**對方的感受和想法。確認理解對方所表達的內容後，再使用「我」語句來**表達自己的感受**，例如「我覺得這樣會讓我不開心」，避免責備對方，同時也能讓人知道自己的界線。尋找共同點，並共同商討解決方案，這樣能發揮**同理心**讓雙方都能感到被尊重。若衝突無法自行解決，可以尋求導師或輔導老師的協助。這不僅有助於解決眼前的問題，還能促進自我成長和人際關係的改善喔。

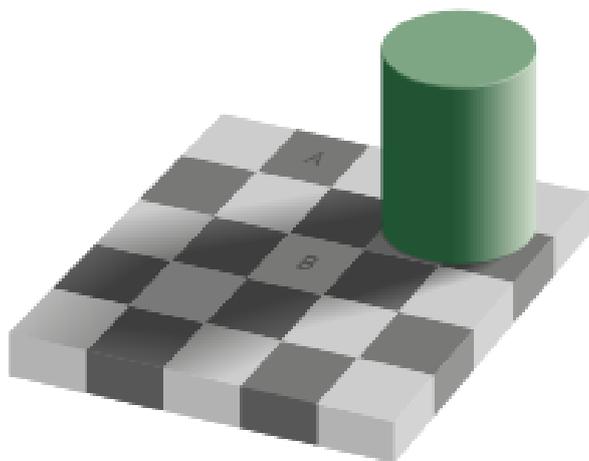


## 心理學小知識 03

### 眼見為憑？你還信？

你知道A、B方塊顏色是一樣的嗎？

把手指方在這兩塊方塊中間就知道為什麼了



# 01 Queen Never Cry



近期的「Queen Never Cry」迷因，其實出自WEBTOON網漫作家범배 (beombae) 所創作的網絡漫畫《기자매 (Ki Sisters)》第34集，劇情講述惡毒女配Lola的出生過程，當醫生們將哭鬧不止的她抱到母親面前時，她的母親雙手抱胸、露出一副嫌棄的表情，直接對孩子說了一句：「Queen Never Cry」，Lola竟瞬間學會了母親的模樣，擺出了冷酷的「女王臉」。

雖然這迷因會如此爆火，也是因漫畫中許多驚人的顏藝所引起，但「Queen Never Cry」以一種輕鬆的方式表現出女性在面對困難時的堅韌和不輕易流淚的特質。這並不是說女性不應表達情感，而是藉由這種誇張的方式，反映出女性在面對挑戰時的勇氣和韌性。對於許多人來說，"QUEEN NEVER CRY" 不僅僅是一句話，而是一種生活態度的象徵，提醒我們無論面對什麼困難，都能夠從中汲取力量，繼續前行。

原文網址: [https://www.hk01.com/article/1082003?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/1082003?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

## 02

### 愛情心理學

## 不要否認！人類就是外貌協會！

接受吧！我們天生就是喜歡外貌好看的人，心理學家指出，我們對外貌有種與生俱來的偏愛，外表的吸引力在演化中可能代表健康和優良基因的象徵，因此在交往初期，我們偏愛長相好看的人。但人類同時也沒那麼膚淺！心理學家發現約莫三個月，內在特質的影響會逐漸取代外貌，當兩人關係愈加親密，誠實、同情心和幽默感等內在特質對持久關係的影響力逐漸增強。這種變化源於我們對深層次連結的渴望。畢竟，只有內心的契合，才能帶來真正的滿足感和穩定的關係！

所以嘛，雖然外貌在第一印象中扮演著舉足輕重的角色，但在長期關係中，內在品質才是穩固的基石。這提醒我們，除了好好打理外貌，充實內在的品質也十分重要，所以人帥人美真的不是永遠天下無敵喔～



以色事他人 能得幾時好

### 社牛心理學

## 朋友從來都不需要建議，除非對方親自開口要

## 03

從諮商輔導的角度，安慰朋友的關鍵在於提供情感支持而非解決方案，若您常覺得「安慰」朋友都沒用的時候，可能要注意是不是都是在給對方建議呢？建議改採以下方式來安慰朋友喔～

- 保持開放、接納的心去傾聽，先不要急著回應也不要覺得小題大作，讓朋友感到被理解和接納。
- 給予建議可能讓朋友感到被否定，忽視情緒需求，因此回應情緒是很重要的關鍵。
- 不要忙碌的時候去安慰朋友，在處理情緒時，喬出足夠的時間才能確保品質，以免不自覺的想急著解決問題，而忘記去關懷朋友心情。

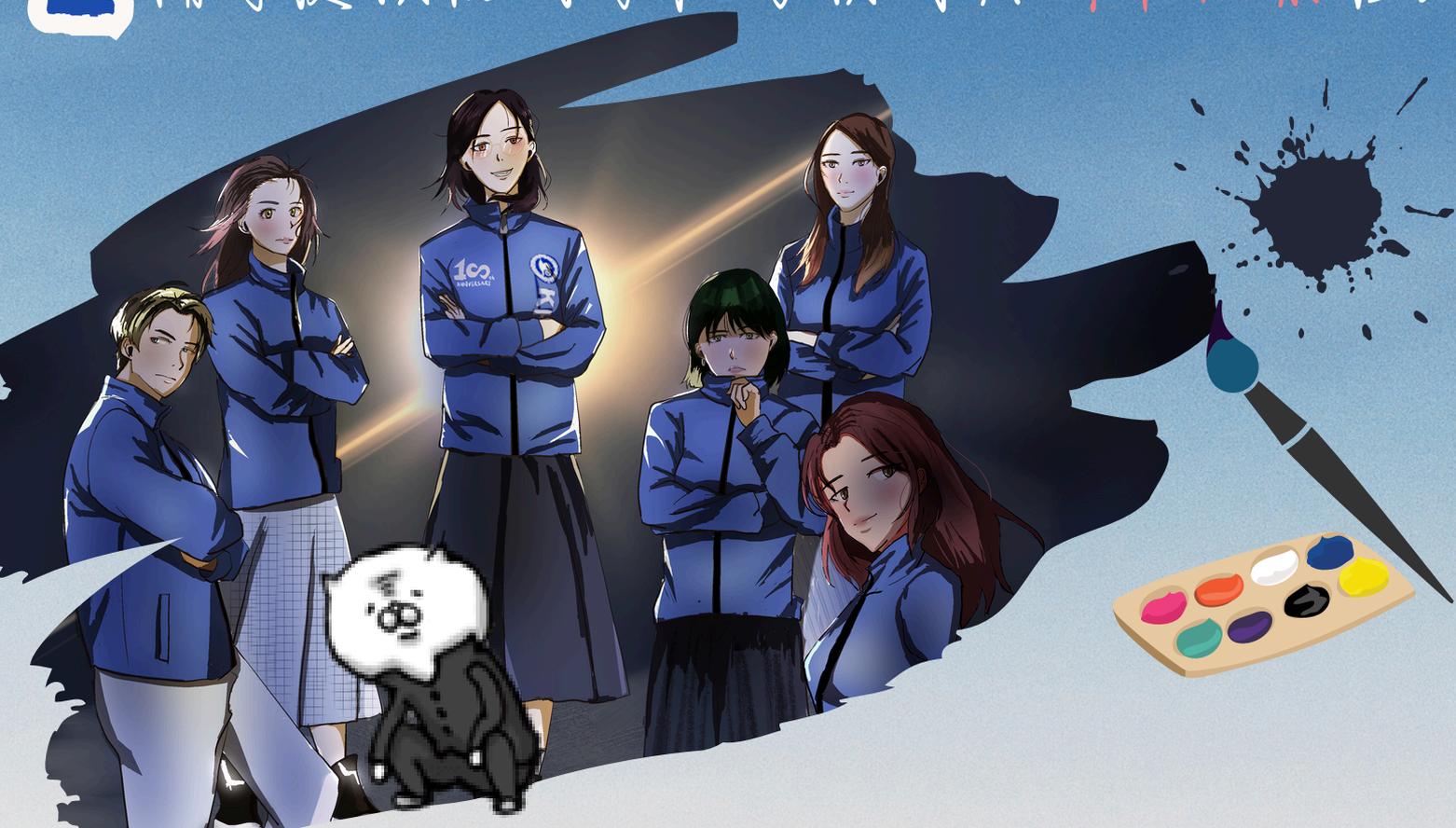
# 1 「做自己喜歡的事，不可能一直都很快樂」

各位同學知道自己喜歡什麼嗎？生涯規劃課常探討這議題吧？為什麼找到自己喜歡的事情很重要呢？介紹一部取名自畢卡索畫作的日本漫畫作品《藍色時期》（ブルーピリオド），主角矢口八虎成績優異，又能兼顧玩樂，卻對這些他輕而易舉就能做好的事感到空虛，某日卻在看見美術社學姐的畫作後大受震撼，以此為契機，逐漸立定考入東京藝術大學的志向，在剩下短短一年內，為了實現目標拚命學習繪畫技藝，跌跌撞撞的同時遇見許多既是對手也是夥伴的人們，刻劃一群青少年逐夢的故事。

做自己喜歡的事情看似快樂，但實際上充滿挑戰。首先，高期望可能帶來挫折，影響熱情。其次，當興趣成為工作時，重複和壓力會導致疲憊，需要尋找新動力。最後，持續學習需時間和耐心，每次進步都伴隨挑戰。然而若是做不喜歡的事情，更容易迷失方向、覺得無意義感，因為興趣可以幫助我們在生涯的道路上能夠憑藉熱情繼續堅持下去，希望各位同學都能找到自己的生涯興趣！



# 2 輔導處預祝同學段考順利與新年快樂喔！



# 1 刮刮樂有那麼好中？

過年期間，thread上很常看見網友們PO刮刮樂中獎的影片，是不是讓人看得心癢癢啊？近期還有都市傳說「三星電選四倍10期」，thread上各種中獎貼文讓我們覺得能保證中獎。但這其實是心理學中很常會出現的思考推理的謬誤喔！

心理學中有一種思考錯誤叫做「忽略基本率」，簡單來說就是人們在做決策時，往往會過度依賴手邊可得性的訊息，而忽視事情的原始機率。這種錯誤認知其實和社交媒體的影響有關。當這些中獎的影片被廣泛轉發時，成功的案例看起來就像是每天都在發生的事情，這就是所謂的可得性偏差，只看到少數成功的人，而忽視了背後無數的失敗案例。這些心理因素讓我們不自覺地高估中獎的可能性。我們需要更理性地看待中獎機率，明白這些成功故事只是小概率事件的具體呈現。

所以，如果您正打算以此致富或是壓歲錢全部all in，請不要衝動，購買刮刮樂或樂透時，記得這其實是一種娛樂，而不是穩定的投資。或許踏踏實實生活，偶爾小賭怡情，才是生活的王道喔～

## 2 人際情緒心理學

### 今年也《甄嬛傳》馬拉松了嗎？

各位今年又參加Youtube《甄嬛傳》馬拉松了嗎？即便許多網友把劇情倒背如流，仍樂此不疲地參加，甚至締造8.6萬人在線上共同見證皇上駕崩！

首先，《甄嬛傳》細膩情節和豐富的角色刻畫，每次重溫都能發現新的細節和理解角色的新層面。其次，這部劇提供了情感交流的機會。線上同步的聊天室十分熱絡討論與分享趣味梗，間接聯繫彼此情感與陪伴，讓觀眾感到舒適和熟悉，就像每過年回家聊天一樣。值得一提的是，廣大網友每年總能結合時事形成有趣的新諧音梗，如：今年的烏殺齊、菀安大小姐，也增進網友們熱絡參與的動機，直言這是觀看第X次皇上駕崩。

簡言之，《甄嬛傳》馬拉松讓觀眾在重複觀看中找到新樂趣、情感和思想交流，這也是為何每年過年，大家都願意再度投入這場馬拉松的原因。

## 3 生涯與升學專區

### 擔心審查資料怎麼做快看....

- 輔導處學長姐歷年審查資料櫃
- 104人力銀行學習歷程專區
- 配合ChatGPT提供撰寫格式建議
- 看完校系審查指引再寫資料



這宮中更處處都是好戲

# 1 走不出的傷痛？ 揭開最新心理疾病診斷

2025年初演藝圈幾位知名藝人離世震驚社會大眾，粉絲感到十分難過，其家屬想必也深受打擊。值得一提的是精神疾病診斷準則手冊第五版(DSM-5)在2023改版為DSM-5-TR。這次改版納入了新診斷「延長哀傷障礙」(PROLONGED GRIEF DISORDER)，這診斷是因臨床醫學發現喪親之痛可能帶來極大的心理困擾。

延長哀傷障礙診斷為親屬離世後當事人持續至少12個月的哀傷反應，其特徵是強烈的思念、情感麻木和強烈孤獨感等症狀。這些症狀明顯超出了正常哀傷的範疇，影響了個人的日常生活和社會功能。這一診斷不僅強調了哀傷的複雜性，也提醒我們喪親之痛非常需要支持和理解。

延長性哀傷障礙的診斷指出失去重要他人的情感痛苦，這引導臨床上更加重視那些因哀傷而掙扎的人，而同學若發現自己可能面臨上述的狀況，建議嘗試找輔導老師談談，悲慟反應很正常但也需要好好關照。其他人會不會傾聽不知道，但輔導老師會！

## 生涯與升學專區 大專院校博覽會又來啦！2

說到三月中輔導處的大型活動，當然就是大專院校博覽會啦！各位綜高一同學還不知道未來高二分組要選哪？高三同學還不知道校系特色？那麼千萬不能錯過3月12號的大專院校博覽會喔！今年共有20所大專院校參展，諸如普通大學：東海、元智、聯合等大學；四技二專：屏科大、雲科大、台南應用科大等科技大學，請各位留意後續輔導處訊息。

同學們可以利用這難得的機會詢問專業學習、系上資源、住宿費用、大學周遭的生活技能，以及未來生涯發展方向喔！當然屆時也不要忘記完成輔導處的大專院校博覽會學習單喔！



## 3 愛情心理學 好劇推推：《童話故事下集》



“ 人說婚姻是愛情的墳墓，一點也沒錯，愛情和婚姻本就是兩回事，愛情是粉紅泡泡，婚姻是柴米油鹽醬醋茶。 ”





<https://www.gvm.com.tw/article/97233>

## 1 貓貓不只能後空翻!

這年頭貓咪能後空翻、寫論文還有層出不窮的迷因。但各位知道貓咪也能為心靈帶來療癒力嗎？

心理學研究已經表明，飼養寵物能有效減輕壓力、改善情緒，還能提升人際關係中的表現，因為在這個過程中，人們學會如何照顧寵物，除了提供生活中的情感支柱，也帶來照顧的責任，這都將增進生活意義感與投入感，進而帶來療癒力。

一項有關情感支持動物的研究指出，與狗相比，和貓相處的參與者測量到的紓壓程度更高！再者，華盛頓州立大學的研究分析，高敏感族群對於動作、情緒的接收與反應幅度，都遠超其他人，也因此對於貓的細微行動，都能夠更容易的覺察，進而獲得陪伴感，並改善心情、釋放壓力。

值得一提的是，在決定養寵物前，務必仔細考慮自己的能力與責任，避免因一時衝動而做出不負責任的決定。

## 愛情心理學 熱戀期NoNo 2

在交往熱戀期時，情侶之間常常沉浸在理想化的互動模式中，這時往往會忽視彼此的缺點，並將對方視為完美無瑕。這種互動雖然能在短時間內帶來巨大的滿足感，但如果未能保持自我界限，待熱戀期過後可能導致個人情感的枯竭。

從心理學的角度來看，健康的關係應該建立在互相支持與尊重，而不是單方面的付出。當一方過度取悅另一方時，很容易忽視自己的需求和情感界限，最終導致心理上的疲憊與不滿。

因此，保持情感的平衡是至關重要的，這不僅意味著要學會適時地表達自己的需求，也要認識到過度犧牲自我可能帶來的負面影響。



## 3 生涯輔導專區 高二分流小撇步

- ◆ 評估性向測驗與興趣測驗結果
- ◆ 蒐集親朋好友與老師意見
- ◆ 評估生涯重要的價值觀
- ◆ 考量擅長學科或更喜歡實作
- ◆ 同時評估喜歡和討厭的因子
- ◆ 也可以無腦找輔導老師討論啦～

## 4

有獎徵答  
曬出與動物的  
有趣合照！

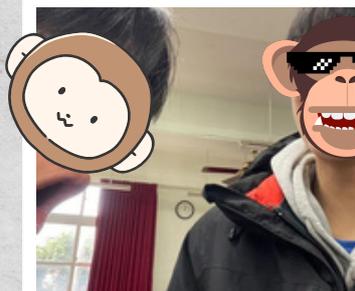
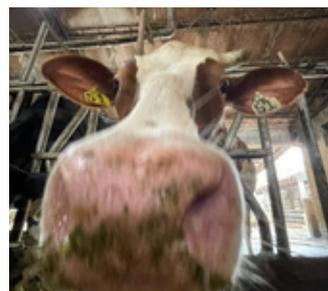
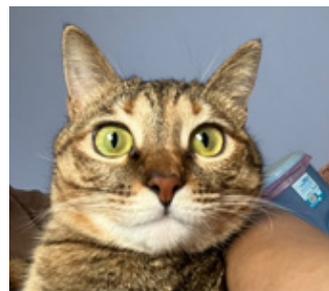
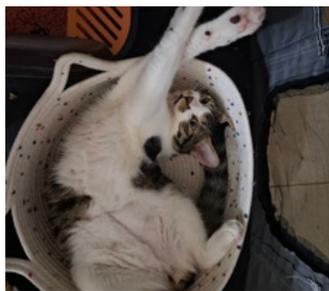


# 寵物大集合

1 1



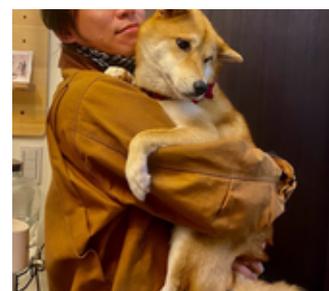
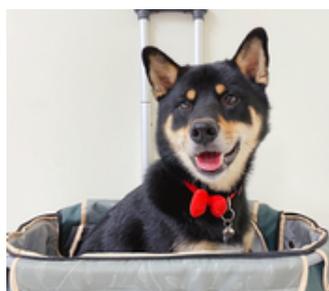
最特別寵物獎



園三猴子 ^^



最美瞬間獎



白佩珍打哈欠



上期有獎徵答獲獎同學：家一周O璇、園三 鄭O軒



# 大家！嗨～！你最喜歡什麼？

# 1



各位最近有被「露比醬～嗨！」洗腦了嗎？這句甜膩可愛的台詞是來自《Love Live!學園偶像計畫》限定組合「AiScReam」的歌曲〈愛♡スクリ～ム！〉。這首歌不只在IG、TikTok爆紅，還有各國知名藝人爭相翻跳呢！

談及偶像文化，早已成為全球流行現象，不論是不是粉絲，都可能被那閃閃發亮的笑容、甜到不行的台詞或舞台表演所吸引。偶像對粉絲來說不只是表演者，更像是粉絲情感投射的容器。偶像常常以「親密但不逾矩」的形象與粉絲互動，創造出一種如同戀愛般的情感連結。此外，偶像經常展現理想化的戀人形象：懂得傾聽、積極向上、鼓舞、讓人安心的情緒表達方式，這些特質與心理學中「安全型依附」的描述不謀而合——人們會自然被這些特質吸引，感覺到自己是被接納與珍惜的。

不只如此，歌詞中「あ・な・た」甜到膩的告白節奏，從視覺、聽覺到情感節奏，都直攻大腦的戀愛開關，刺激多巴胺分泌，讓人產生愉悅和「心動感」。偶像或許難以成為我們的戀人，但她們代表了我們希望愛情能夠有的模樣與憧憬。

# 2

## 情緒心理學

## 正念減壓真的不是正向思考啦！

正念(Mindfulness)已成為照顧情緒的一種重要方法，然而許多人常對此會有要保持正向思考與情緒的誤解。正向思考往往要求人們忽視負面情緒，專注於生活中的正面事物。然而，正念的核心在於接納並感受當下的情緒反應，無論快樂還是悲傷都是需要被覺察的，而不是掩蓋或忽視。這種方法能更清晰地看待自己的情緒，從中學習關照自我。

這裡提供各位簡短的正念練習！首先找個舒適安靜的地方安穩地坐下，閉上眼睛，將注意力集中在自己的呼吸上，感受空氣由鼻腔進入和離開身體的過程。當發現思緒飄散時，輕輕地深呼吸將注意力拉回到當下的呼吸上。這樣持續三分鐘，讓自己完全專注於呼吸的當下。這個簡單的練習不僅能讓我們體會到平時生活中有多少雜亂念頭充斥我們的心，讓我們難以維持注意力，也透過呼吸覺察重新在這繁亂的生活步調中，找回內心純粹平靜。

## 認知失調心理實驗

## 有趣心理學實驗feat.有獎徵答

# 3

如果參加一個超級無聊的實驗，受試者做完後會獲得金錢報酬，並被要求說服下一位參加者「這個實驗很有趣」，你覺得獲得多少報酬的組別，會更真心覺得實驗有趣，而去說服別人？

- A. 💰 拿到20美元的人
- B. 🏠 拿到1美元的人

## 01.

## 1塊錢也能讓人改變想法？認知失調超乎想像！

" 這家早餐店老闆怎麼做錯了~!我是要大冰奶不是豆漿耶!  
算了...豆漿滿健康的而且不會烙賽 "

" 下禮拜段考超級重要! 但我還在要廢...好啦我去看書 "

各位同學生活中是否很常出現上述的不一致思考或行為嗎？這其實跟心理學非常有關喔！還記得上期的有獎徵答嗎？今天謎題揭曉！這是社會心理學著名的《認知失調實驗》。認知失調理論是指當我們的信念、價值觀，和實際行為彼此矛盾時，心中會產生不適感、不平衡的感受，為了消除不適感，人們會調整態度或行為，使內心重新恢復舒適狀態。讓我們重新來看看這項實驗：

心理學家費斯汀格讓參與者完成一個無聊透頂的任務，然後請他們對下一位說「這任務很好玩」，其中有些受試者拿到1塊錢作為報酬，有些人則是拿20塊。結果令人震驚，拿1塊錢的人，比拿20塊的人更容易說服自己「這任務其實蠻有趣的」。因為拿20塊的受試者會合理的認為是幫研究者說謊，因此不會產生大量的認知衝突；然而，拿到1塊的受試者會想：「我才拿1塊錢，卻要說一個我不相信的話！」，這會造成極大的認知衝突，為了解除這種不適，他們調整了信念，讓自己選擇相信「其實也不是真的無聊啦！」的想法，使態度和行為回歸到平衡點。

因此，認知失調不僅是一個有趣的心理現象，更是我們調整自己內心世界的平衡機制！所以下次我們明明要減肥，卻還是照樣喝珍奶的認知失調時，留心一下是否出現「我今天那麼辛苦當然要犒賞一下自己！」的平衡想法出現喔～

## 02. 情緒心理學

壓力爆表？睡不著？

魚油和益生菌來救援！

生活中我們常會吃B群、鈣片、葉黃素來補充身體營養，但你知道嗎？其實「好心情」也能靠營養品來幫忙呢！各位是不是也有過壓力大睡不好、煩躁到不想講話的時候？除了找朋友聊聊、學會放鬆，其實我們吃進去的東西也能影響心情喔！最近的研究發現，像是益生菌和魚油，不只對身體好，對情緒和睡眠也有幫助。

 **益生菌：腸道好幫手，穩定心情又助眠！**

大家知道嗎？我們的腸道裡住著幾兆個「細菌」，而其中的「好菌」能幫忙製造讓人放鬆的物質，例如血清素（跟快樂有關）和GABA（讓人冷靜下來）。日本研究發現，有些學生連續吃益生菌幾週以後，睡眠變得比較好、焦慮也顯著下降（Nishida et al., 2019）。

 **魚油（Omega-3）：EPA是情緒調節關鍵！**

魚油裡有兩種 Omega-3 脂肪酸：EPA 和 DHA。其中 EPA 被認為對情緒最有幫助。研究指出，每天補充 1000mg 的 EPA，可以改善容易煩躁、低落的情緒！（Sublette et al., 2011）。

雖然大家可能看完後很想馬上去買營養品來吃，但不同品牌的成分不太一樣，比如魚油裡的 EPA 含量每家都不同，還是要先諮詢藥師或營養師比較安心。另外，營養品不是藥，如果已經有嚴重的睡眠問題或常情緒低落，影響到學習、人際或日常生活，建議還是找身心科，或來輔導室聊聊也可以喔！

參考文獻

Nishida et al. (2019). 益生菌改善睡眠與壓力的研究  
Sublette et al. (2011). 魚油EPA改善情緒的統合分析

## 上期有獎徵答 獲獎名單



100

一乙 傅0榕 家三 鍾0妍  
家一 周0璇 園三 謝0宇

## 03. 家庭互動專區

漫畫推薦 《我家的兒子可能喜歡男生》

《我家的兒子可能喜歡男生》是漫畫家おくら在2018年時連載的親情漫畫作品，故事以一位母親偶然發現了自己的大兒子可能是男同志，讓她備感驚訝，但是兒子依舊乖巧，家庭和睦，母親開始反思既然如此，那兒子是同志又有什麼關係呢？展開一段母親認識同志小孩青少年時期的溫馨且意外的家庭物語。這部漫畫以母親視角描述了母親對同性戀孩子青少年時期的理解。此外，它也引發了對非異性戀關係及家庭教育問題的深思。



## 04.

有獎徵答 母親節要來惹！

母親節快到惹～無論最想感謝的照顧者是老媽、老爸、阿婆、阿公、導師還是阿。達。西，都歡迎寫下感謝的話喔！

五月是感恩季節..

以及即將離別的六月.....

#祝學長姐們都有考到自己喜歡的學校，祝他們畢業快樂~

#今年就以學弟的身份祝福各位學長姐，能在未來的大學生活過得開心順利。即使素未謀面，我依然誠心祝大家畢業快樂。

#各位學長姐畢業快樂！你們最棒

#感謝爸媽一路拉拔我長大到17歲，雖然我還是會做錯很多小事，很多壞習慣不改，但你們還是選擇無條件愛我，面對挑戰也是我最堅強的依靠，也願意放手讓我做想做的事情

#謝謝阿嬤總是傾聽我的煩惱，越長越大越看得見阿嬤的白髮跟皺紋，希望時間過得慢一些，可以多留下和阿嬤的溫馨回憶。

# 1 致18歲的畢業生 最後的刊物了 不看嗎?



親愛的高三畢業生們，祝賀大家終於走到高中的尾聲，完成人生其中一項重要里程碑。親自為高中劃下有意義的句點——畢業典禮，這不僅是對過去三年辛苦與快樂經驗的肯定與珍愛，更代表一個新的開端，生命中總是需要安排一些儀式感，提醒我們更加覺察與肯定生活的意義感，即便是平淡的、緊張的、辛苦的、快樂的都十分重要且可貴喔！

再說，從心理學角度來看，人的生命歷程是很需要儀式感的！透過儀式感讓我們更能具體看見存在的意義包含：成長、放下、決心、承諾的感受，甚至能給人安定感。而畢業典禮就是了解自己過去高中生命故事並且最終「長大」的重要儀式。首先，會反思高中三年經歷，無論奮鬥過或庸庸碌碌，這時都能有助於再次梳理人生歷程。其次是強化情感連結，不要忘記一直陪伴在身旁三年的同學、師長們，增加對關西高中的歸屬感。此外，畢業提醒著保持對即將面臨的新階段——大學生活，能勇敢迎接未來挑戰，減少焦慮感，這也點出了畢業重要性在於結束與繼續前行的祝福。

願大家未來的旅途、在下個舞台能順利平安，勇敢追尋自己的夢想，總有一天一定能夠最大發揮！在各領域中展現最獨特、耀眼的光芒！

愛大家的輔導處全體上



## 2 愛情心理學

### 曖昧才是愛情最好的時刻?

一開始超喜歡對方，聊天也有火花，看到他/她回訊息就很開心，甚至幻想在一起的畫面。但真的開始交往後，反而覺得無聊、開始質疑自己還愛不愛？甚至開始想逃走。為什麼會這樣？我們就心理學層面來看看。

#### 1. 曖昧讓人上癮，因為「不確定」

曖昧的時候，我們會一直處在期待的不確定感覺，大腦會分泌多巴胺的快樂激素，讓我們感覺超愉悅、著迷。有點像在看推理小說，不知道結局，想繼續探索。

#### 2. 曖昧時，容易「幻想」對方

還沒交往時，我們其實只看見對方最好的樣子，而且會偷偷加上很多自己的想像。但一交往，開始變熟，才會發現：「原來他講話會很冷」、「她跟我想像的不一樣」。不是變了，而是更全面了解這個對象了。

#### 3. 有些人其實怕親密

有些人表面上很想談戀愛，但心裡卻害怕關係經營。曖昧剛剛好，不會太遠也不會太近，既有甜蜜又不需要承擔責任。一旦交往，要開始互相照顧、妥協、變得真實，反而讓人感到壓力。

總之，如果曾有覺得曖昧比交往好的經驗，那先問問自己是否足夠了解喜歡的那個人？以及是否願意進入一段穩定關係？但如果想長期穩定的愛戀，那麼要注意不只是享受悸動，更是要練習理解和陪伴的經營之道。

## 上期有獎徵答 獲獎名單

家一周O璇 三甲 林O瑤

## 3 情緒心理學

### 情緒截斷很容易，但會適得其反

「情緒截斷」是指人在面對複雜或痛苦的情緒時，會選擇將這些情緒壓抑或拒絕感受，以求簡單、無痛苦的解決。然而，這種方法短期看似有效，長期卻會讓心情越來越嚴重。

情緒截斷的過程就像是試圖將湍急的河流堵住。短期內，可能覺得自己成功掌控了情況，但潛在的壓力卻在積聚，最終將爆發。當我們選擇不面對情緒時，實際上是錯過了理解自我與增強情緒韌性的機會。情緒是我們內心重要的組成，壓抑它們只會讓我們離真正的自我越來越遠。

因此，學會接納和理解情緒，才能實現真正的個人成長。希望各位能更開放去面對自己的情緒，是邁向健康心理重要一步。

## 4 有獎徵答

本次刊物有藏頭詩喔！找出來吧！  
提示有10個字(加標點符號)。



我做的好廢！真的能上傳嗎？

比賽得名才有用？

學習歷程行政專員 AKA輔導處小園丁

## 學習歷程檔案還是要真心換真心❤️

最近Thread上造成轟動的台中某高中的學生，他以學測 74 級分申請，獲得數間醫學系正取資格，原本即將就讀，但其備審資料中宣稱曾獲「高中菁英杯最佳辯士」，被網友起底調查後發現僅是「單場優秀辯士」，非最高榮譽，原本錄取的醫學系資格也被暫緩審查，甚至可能會被撤銷。我們總以為要有「好看的东西」才有機會上理想的學校，但學校不只是看各位有多厲害，更在意是不是可以信任！

其實很多教授不是要看到「頭銜多漂亮」，而是想知道是不是真的有所學習與從中獲得反思。當然誰都想表現得好，但教授其實也清楚學生求學道路上不可能都順利！所以誠實展現自己學習歷程，可以寫困難，但更可以寫你怎麼面對它；可以沒得獎，但可以寫怎麼準備、面對、或從比賽中學到的反思。這些東西真實能呈現動機以及興趣，也更能打動人，讓人相信真實性。

所以，若學習歷程檔案的意義，從反思與紀錄三年高中歷程，變成誰最會寫出吸引人的文案，那就本末倒置！因此除了學生本身的真心外，教授也需要真心檢視檔案內容，促進高中與大學同步重視學習歷程檔案的內涵。當然，針對本次事件，也呼籲大家理性看待，營造友善的討論空間，避免矯枉過正與網路公審喔！

上期有獎徵答 獲獎名單

一乙 傅O榕 家一周O璇



輔導刊物我們下學期見囉~