



心繫心・向陽花訊

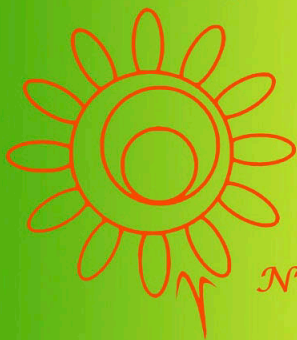
期別：019期

出刊日：100年6月

用愛化解礙

心中若有愛

處處無阻礙



NTIT



國立臺中技術學院

學務處 學生諮商輔導組

NATIONAL TAICHUNG INSTITUTE OF TECHNOLOGY
COUNSELING CENTER

談「心」

本期向陽花訊感謝學輔組兼任輔導老師林俊宏心理師賜稿「美麗心世界—憂鬱情緒的觀察與紓解」及「岳麓書院學記（一）」，前者為心理學的專論，後者則為遊記兼敘事，為兩者相同之處，皆在談「心」，拜讀之後，令人印象深刻更覺獲益匪淺。

孫中山先生曾說：「人者，心之器也」，誠哉斯言！人因心（即感知系統）的作用而有喜怒哀樂等情緒反應，孟子曾說：「學問之道無他，求其放心而已」。意思是說，我們求學問的目的，在於使心不致放蕩不羈，而能致力向學、求道。

每個人都會面臨各種生活上的壓力，在面對壓力時的外在行為表現，就是個人內在修養的展現。宋明理學中強調的「心性之學」，其要旨即在追求人的「心性」回復「靈明」，其功夫的所在即崇尚個人與生俱來的良知，現代人受到太多事務的牽絆與誘惑，因而常常感到失落及欲求不滿足而帶來的恐懼，以致有憂鬱病症的發生。

如果能很常保心情平和，生活才會愉悅，而保持心情平和的不二法門，則是行事依法、論理、講情，處事順天、惜物、愛人。若能做到「無入而無不自得」，則人間無處不天堂！

學務長 李宏仁 敬筆

2011.06.15



與情緒共舞

有一位講師於壓力管理的課堂上拿起一杯水，然後問學生說：「同學認為這杯水有多重？」學生有的說五十公克，有的說五百公克不等。

講師則說：「這杯水的重量並不重要，重要的是你能拿多久？拿一分鐘，同學一定覺得沒問題；拿一個小時，可能覺得手酸；拿一整天，可能就得叫救護車了。其實這杯水的重量是一樣的，但是你若拿越久，就覺得越沉重。這就像我們承擔著壓力一樣，如果我們一直把壓力放在身上，不管時間長短，到最後我們就會覺得壓力越來越沉重而無法承擔。

我們必須做的是，放下這杯水休息一下後再拿起這杯水，如此我們才能夠拿的更久。所以，同學們應該將承擔的壓力於一段時間後適時的放下並好好的休息，然後再重新拿起來，如此才可承擔久遠。」（節錄網路文章）



現代人的壓力無所不在，尤其現在全臺身陷墮化劑風暴之下，連最基本生活需求都造成不小的壓力源，「壓力管理」實乃現代人當前無法漠視的重要課題。身為青少年族群的同學們，為了滿足生理與心理的需要，發展出一套適合自己生活的獨特文化，此即所謂「青少年次文化」。青少年次文化包含了青少年生活型態、價值觀念、行為模式及心理特徵等等，這些不同於成人文化的次文化表現於青少年的服飾、髮型、裝扮、語言字彙（俚語或暗語）、娛樂方式和行為態度上。而新新類人的惡搞文化（KUSO）更是一絕。惡搞文化的註解是：「將嚴肅主題加以解構，從而產生喜劇效果的娛樂文化」；惡搞文化的流行也與青少年的次文化有關，包括電玩、同人誌、網路創作等，許多流行詞彙與符號也是從其衍生而來，譬如：翻桌、卜街、ORZ 等等。「KUSO」是爲了什麼？是爲凸顯標新立異？還是表達自我思想？亦或是發洩情緒的方式？

期盼各位勞苦功高的導師們協助每位同學，經由學習自我監測找到適合自己壓力管理的規律運作方式，並經驗如何與自己身體和心靈做更親近的對話，以轉化各方壓力爲前進驅動力，進而引導同學們做出更清楚更適當更有利的選擇與決定。

學務處學輔組 組長

姜祖華

2011.06.15.

美麗心世界～憂鬱情緒的觀察與紓解

林俊宏 心理師

現代人的壓力無所不在，穩定的情緒是健康生活的基本條件，但有些處在憂鬱情緒裏的人卻像是活在陰影中的幽魂、更甚的重度憂鬱者如行屍走肉，未見得燦爛陽光亦不得追求人生幸福。從青少年到成人的階段，是人生最精彩燦爛的時光，將決定一生的性格與成就，其實偶而陷入苦悶苦惱裡頭是自然且正常的事。在大文豪的作品《歌德文集》其中一篇〈少年維特的煩惱〉即是反映你我心中的成長歷程。

個人的情緒穩定常常與良好的壓力調適有關。壓力是指身體下任何外在要求而引起的系列反應，包括認知、情緒和生理等層次，壓力源(stressor)是指能引起壓力反應的任何刺激，可以是內在的，也可以是外在的。以心理社會性壓力源為例，如塞車是一個事件，有些人遇到塞車時，不停地抱怨，氣起來全身肌肉收縮、心跳加速；有些人卻慢條斯理地利用時間閱讀書報、聽廣播或聊天。這是因為前者認為塞車妨礙到他的行為，塞車對他而言是壓力源。後者不認為塞車對他有什麼影響，而善用塞車的時間，所以心平氣和很放鬆，塞車對他就不是壓力源。另外還有生理性壓力源，像疼痛、手術、燙傷、安非他命、咖啡、茶等，在人體經由本身的生理作用，直接引起壓力反應。我們常見的生活壓力事件包括身體疾病、學業工作、戀愛婚姻、家庭關係、人際關係及個人個性等等。一個生活事件是否成為壓力源，可以是相當主觀化和個別化，經由個人的認知判斷，若事件的意義是不確定性或是具威脅性，則會引起焦慮；若事件的意義是挫折，則會引起憤怒反應；如果事件的意義是失落，則會引起憂鬱。以上的各種情緒，經常透過不同的心理防衛機轉表現出來。不當的心理防衛機轉會增加個人的問題和適應的困難。成熟的心理防衛機轉，則可以幫助個人處理情緒危機。



● 學習辨識「憂鬱心情」與「憂鬱症」二者的差別

一般我們常說的憂鬱心情與憂鬱症這兩者其實是不同的，我們常聽到的或體驗到的「憂鬱心情」、「憂鬱傾向」、「感覺到憂鬱」、「覺得壓力很大」、「覺得不開心不快樂」等，這些都不是「憂鬱症」。我們每個人都會有喜怒哀樂等七情六慾這些重要的情感表現，例如金榜題名的高興快樂；考試考不好、被父母老師或老闆責罵、身體生病了、交朋友失戀了等等都會心情憂鬱（鬱卒）；人生總會遇到不如意的事，自然就會有心情起伏。在我們人生當中常會遇到的壓力來源是相當多的，最常見的包括身體疾病、學業工作、戀愛婚姻、家庭關係、人際關係、個人個性等。生活中遇到這些壓力來源，倘若調適不良則常常會讓人感受到焦慮和憂鬱的心情。「憂鬱」是一種情緒表現，「憂鬱症」則是一種心理疾病。「憂鬱症」的個案會「憂鬱」，「憂鬱」的人卻不一定是「憂鬱症」。但什麼情況才叫「憂鬱症」呢？憂鬱情緒要達到一定嚴重度而且持續一段時間，才算「憂鬱症」。「憂鬱症」有醫療上的定義及診斷標準。我們可以用兩種比較簡單的方式來釐清與判斷：一是考慮其憂鬱情緒是否影響到工作（學業）及生活作息？二是考慮其憂鬱情緒是否已經無法掌控與調適？以下介紹在醫療上的初步診斷標準做一參考。

● 學習如何辨識「憂鬱症」的初期警訊

整天心情都很沮喪，而且幾乎每天都如此。無論是自己認為（悲傷或空虛的感覺）或來自他人的觀察。若是在兒童或青少年階段，則可能伴隨有焦躁易怒的傾向。憂鬱症會有那些症狀？其主要有下列九項症狀，（若是在兒童與青少年階段則必須觀察其是否有行為異常的現象，在兩週之內有超過五項以上的症狀出現）：

- 1.時常感到心情憂鬱，情緒低落，沮喪和悲傷的感覺
- 2.對一般事物的興趣或樂趣減低、甚至對所有活動不感興趣
- 3.食慾明顯改變，明顯的體重增加或體重減輕
- 4.睡眠失調或睡眠障礙（睡得太多或太少、睡不安穩）

5. 身體及說話的反應明顯變慢或變激烈
6. 總是缺乏活力或是常常感到疲倦、疲勞
7. 過度悲觀的想法，出現罪惡感、無助感或無價值感
8. 思考力減退、難以集中注意力或做出決定
9. 反覆地想到死亡，出現自殺的念頭，或甚至已經企圖自殺

一般來說，重度憂鬱症或導因於生理因素較大的憂鬱症，通常必須搭配藥物治療，但若導因於心理社會因素較大的憂鬱症則需要接受心理治療，目前較有療效的三種心理治療包括認知行為治療、心理動力心理治療、人際關係心理治療等。透過心理衛生三級預防和早期發現治療，憂鬱症的治癒是相當有希望的。

其實透過許多方式（例如改善人際關係、學習放鬆技巧、運動及休閒習慣、增進自我功能）可以調適憂鬱的情緒，只要調適適當，就表示沒有嚴重到得「憂鬱症」；而倘若憂鬱嚴重到影響一個人的生活功能，或個案覺得對自己的情緒無法掌控時，那就有罹患「憂鬱症」的可能了，建議要尋求醫療專業的協助。

● 學習身心放鬆與壓力調適的方法

生活壓力重讓人容易緊張、焦慮、憂煩，焦慮和緊張會使人不快樂，長期的焦慮更會損害人體健康而容易生病。在平常的時候，親戚朋友互相支持，常會講「看開一點、樂觀一點、退一步海闊天空」等安慰話，除此之外，想一些方法來幫忙自己克服焦慮、減輕壓力，讓自己活得更輕鬆自在。自己是如何應付壓力？是否記得過去曾經有的成功有效的放輕鬆的經驗？其實自己的經驗是最寶貴的！（我們常遇到的生活壓力包括有：身體疾病、學業工作、戀愛婚姻、家庭關係、人際關係、個人個性）另外有一些可以參考的方法：

1. 找出焦慮的來源
2. 瞭解自己的身體在應付壓力時產生的變化
3. 放鬆技巧的練習（例如肌肉放鬆練習、冥想放鬆練習）

4. 停止胡思亂想
5. 調整不合理的想法
6. 時間的分配與管理
7. 養成良好的飲食習慣
8. 適當的運動可以減輕壓力
9. 改變舊習慣，為自己的決定負責



● 學習情緒的觀察、情緒的表達與紓解

如何覺察自己的情緒？可以試試看經常地檢視自己「我現在的情緒是什麼？遇到這件事情在我心理有什麼感受？」學會覺察自己經驗到哪些情緒，包括正面情緒（例如輕鬆、愉悅、興奮、快樂等）和負面情緒（例如焦慮、悲傷、憤怒、羞愧等）。盡量能夠確實表達出自己的情緒感受，與重要他人分享生活中的喜怒哀樂，並建立良好的社會支持網絡，必要時也可尋求專業諮商或醫療人員的協助。紓解情緒的目的在於給自己一個釐清想法的機會，讓自己能夠穩定地做整理與沈澱的內省工作，並獲取更多心理能量去解決或面對問題。

學習用正向、積極樂觀的態度看生活，迎接挑戰並且給予自己更多的肯定與鼓舞，如此才能恢復自我勝任感。當一個人年齡漸長，認知和情緒(也就是想法和感受)越成熟，行為也越複雜且會不斷地尋求自我勝任感。人常常要做選擇與決定，做決定並且實際的行動表現，決定的目的就是要得到自我勝任感，如果其行為表現出能夠勝任，就會產生「自我價值感」，自我認同並認定自己是有價值、有份量的人。

練習學會去覺察自己的情緒、練習表達自己的情緒、進而學會紓解自己的情緒，必然也能調適許多的壓力源，遇到困難或挫折，皆能迎刃而解或勇於承擔面對，提昇了自我勝任感與自我價值感，那麼將可漸漸提升精神與心理層面的健康生活品質了，恭喜你又將人生往前跨出一大步！



岳麓書院學記（一）

隔江岳麓懸情久，雷雨瀟湘日夜來。

安得輕風掃微靄，振衣直上赫曦台。

……王陽明於岳麓書院《望赫曦台》

林俊宏 心理師

我對岳麓書院的最初印象，約莫是十餘年前在余秋雨先生的散文集《文明的碎片》其中一篇文章〈千年庭院〉裡依稀的模糊輪廓。於今有機緣親近探訪岳麓書院而實現成為清晰樣貌，心底高興得踏實雀躍。在2006年11月魏元珪教授帶領的研究生訪問團當中，「我」踏上中國的土地亦可說是「破冰之旅」。此一參訪經驗讓我心底留下深刻的記憶甚至是深遠的影響（心裡曾想開一家書店、書屋的天真夢想；甚至是書齋、書院的浪漫理想！）。

學術參訪紀行雖已隔了數個年頭，對於其中的文化學習與交流經驗仍然印象深刻，故擬以短文形式與同道們分享行囊中的學思所得及人情感受，並囿於篇幅將依序分次介紹岳麓書院的歷史文化（岳麓書院深度導覽）、書院與湖湘文化講座（朱漢民院長和李冰教授的文化著作及其專題講座）、論文發表會（兩岸學生論文學術交流、讀書生活與學術思想交流）、湖南大學岳麓書院學生聯誼（簡單樸實的宿舍環境裡，讀書筆記用功值得欽佩學習）、御書樓及文史哲學專業書店導覽（大陸圖書館藏拓本及圖書出版概況）、旅遊行程導覽（岳麓山、愛晚亭、古麓山寺等古蹟、馬王堆西漢古墓博物館、天子山及金鞭溪和黃龍洞等張家界國家森林公園等）、大陸城鄉差距及社會文化觀察（在廣大而競爭激烈的環境求生存求發展）、以及相當可貴的人情接待與人文思想交流等學思心得感受。

岳麓書院的歷史已經超過一千年，一個既神秘卻又倍感親切的庭院，此一「千年庭院」可以毫不誇張地說，這是世界上最老並迄今猶存

且延續狀態最好的高等學府，其目前研究院之碩博士訓練及研究紮實繁多，實則顯然成為中國「人文思想研究中心」的重鎮之一。其擁有深厚的歷史淵源和文化背景，在歷史上如眾所知許多最優秀的思想家、政治家、教育家、甚至於革命家，均經歷此一搖籃而出人頭地。例如大家所熟知的文化哲學大師朱熹、張南軒、王陽明均曾在此講學，以及明末思想家王夫之（船山先生）、清代經史學家王文清，近當代的曾國藩、左宗棠、郭嵩壽、譚嗣同、梁啟超、甚至於蔡鍔、黃興、毛澤東……等名人均曾在此講習就學。岳麓書院入口大門兩旁懸掛對聯：「惟楚有才，於斯為盛」道出的是岳麓書院作為天下最輝煌的英才薈萃之地的歷史事實，氣勢甚大，令人嘆服。走進書院，在其錯落有致的廳堂飛簷下非常醒目的幾塊大匾額令人印象深刻：「嶽麓書院」匾額、「學達性天」匾額、「道南正脈」匾額、「實事求是」匾額、「名山壇席」匾額、「千年學府」匾額等等，筆者先簡介幾則先睹為快。「嶽麓書院」匾額，是宋代第三個皇帝宋真宗御賜給岳麓書院的。宋真宗非常喜愛文學，當聽說岳麓書院辦學很不錯，又聞山長周式以德行著稱，便特別召見周式，拜為國子監主簿，並請他留在京城講學做官。但周式心繫岳麓，仍請歸院，皇帝就親賜「嶽麓書院」御匾懸掛於大門正上方，並賜經書等物。岳麓書院從此名聞天下，前來求學者絡繹不絕，成為北宋四大書院之首。（四大書院通常指的是湖南長沙的岳麓書院、江西廬山的白鹿洞書院、河南的應天書院及嵩陽書院等。）

接者表達推崇理學的「學達性天」匾額，是清康熙廿六年御賜，意思是說通過學習理學可以達到恢復天性及天人合一的地步。該匾額說明了岳麓書院是以理學作為辦學傳統，到這裡來求學，可以達到學問的最高境界。「道南正脈」匾額，是清乾隆八年御賜，意思是說岳麓書院傳播的理學是正統的，高度評價了岳麓書院在中國理學傳播史上的重要地位。它和一個「程門立雪」的感人故事有關。當時，程頤程顥兩兄弟在洛陽講學（後人乃稱洛學），一名叫楊時（楊龜山）的閩南學子去求學。當他看到老師在睡覺時，就一直站在大雪裡等，直到老師醒來；老師被他的精神所感動，於是傾囊相授。當楊時學成南歸的時候，老師指著他的背影說：「吾道南矣！」意思是說我的理學南傳了。而理學南傳后分為兩支，其一是岳麓書院張南軒傳承的湖湘文化（謝上蔡、胡五峰、

張南軒一脈傳承)；另一支是朱熹在閩南傳播的閩南文化(楊龜山、李延平、朱熹一脈傳承)。而「朱張會講」(義利之辨)就是這兩支文化的交會撞擊。約莫八百年前，理學大師朱熹和張南軒曾在岳麓書院設壇會講，開啟了書院學術開放與爭鳴之先河，留下了「朱張會講」的美談和「飲馬池涸」的佳話。傳說，遠道而來的聆聽者眾多，所騎之馬將書院旁邊池子裡的水都喝乾了。當時張南軒與朱熹、呂祖謙齊名，時稱「東南三賢」。而後來呂祖謙還安排促成了主張理學的朱熹與主張心學的陸九淵在鵝湖的聚會辯論，即是歷史上著名的「鵝湖之會」。於今，岳麓書院在「朱張會講」的講壇上開設了「千年論壇」，邀請國際上著名的學者文化人士等先後到岳麓書院講學。(例如提出「文化中國」概念的哲學家杜維明、詩人余光中、作家余秋雨、小說家金庸、歷史學家許倬雲等著名的學者。)

大廳講堂一側石牆上刻有「岳麓書院學規」，其實為古代學生守則，細讀之後發覺其中規條對於今日之讀書人仍有借鑒作用，故而將此十八條學規當場抄記下來如后：「一時常省問父母，一期望恭調聖賢；一氣息各矯偏處，一舉止整齊嚴肅；一服食宜從儉素，一外事毫不可干；一行坐必依齒序，一痛戒訐短毀長；一損友必須拒絕，一不可閑談廢時；一日講經書三起，一日看綱目數頁；一通曉時務物理，一參讀古文詩賦；一讀書必須過筆，一會課按刻晷完；一夜讀仍戒晏起，一疑誤定要力爭」。「一」為朗誦之語助詞，前十條講的大概是道德規範約束，後八條講的是學習的科目內容及學習的態度方法。仍舊值得古人今人共勉之！在此一大廳講堂上，因觀望著最高樑柱上的一幅長聯，而讓我來回徘徊審視並且佇立良久。「是非審之於己，毀譽聽之於人，得失安之於數……；君親恩何以酬，民物命何以立，聖賢道何以傳……」，此即是我在湖南岳麓書院大廳講堂上所見的這一幅長聯；再回想於門廳台樓上所見王陽明於明朝正德二年所題之感懷詩句「……振衣直上赫曦台」，這令我又特別感受到儼然真切。此一「是非之心」，即是良知最真切的作用乎！彰顯推致出來此一是非之心即是「致良知」，當我們自身有所「不安」、有所「不忍」、能與「感通」之時，此即為「良知」之作用乎！

反省自身二三事。當父母囑咐嘮念卻心生厭煩甚至未與幫忙之時（違背省問孝親之道乎！）；承諾上司或朋友之事卻未盡其責任之時（不忠乎！不信乎！）；眼前婦孺老幼卻未與讓座之時（違背仁義之道乎！）；當下為一時己利方便而暫時佔用殘障車位之時（不但未與幫助，還強奪其應有權利，反省自己為何蒙蔽良知！）；橫前老嫗委身乞憐之時……。回想當我小時候不用說也會自然的把蘋果讓給年幼弟弟或慈祥老人……於今長大成人卻不仁乎！（孟子所謂「四端」之心：惻隱之心、羞惡之心、辭讓之心、是非之心！）既是成為一個人，感受有所「不安」、有所「不忍」、能與「感通」之時，此即為不證自明的「良知」之作用乎！自視為知識份子，對於「朱子學和陽明學」初入門，而我將陽明學其「致良知」的學問與實踐功夫，珍視為「知識份子良知的覺醒與道德實踐的啟蒙」，其所本然的要將「良知本心」推致擴致出來，真真實實地完成一個人所本應具備的基本條件。「人有道德理性和道德良知、人有內在存在價值並有尊嚴」（Human Being, dignity）。此一「道德良知」即是「成為一個人」的基本要件。自許為「知識份子」其覺醒與實踐，殊甚重要乎！若要重拾知識份子的價值與尊嚴，則當下即是要自問並反省自身「內心之靈明」何在！安在乎！？

東方儒家之學是「生命的學問」（注重人格教育），對比於西方科學之「知識的學問」（強調知識技術），而書院文化正是要將「生命的學問」傳播出去的重要發源所在，於此一山明水秀、書聲朗朗的書院，也正是成就文化人格的冶煉所。

在岳麓書院最為稱道的講學歷史則是「朱子理學」和「陽明心學」，兩者皆是中國歷史上儒家「心性之學」最為發揚光大的曠世大學問。從閱讀朱熹的《近思錄》及陽明的《傳習錄》，則能體會其箇中一二。吾人則認為體證「內外表裡真誠一致」是一詮釋陽明學的最佳適當方式，一方面期盼哲學家的原創精神再現，另一方面更在於在思考儒家心性之學在當代發展的新方向，希冀將來有更多討論如何能納入當代國際現況與世界思潮（朱子學影響韓國儒學甚鉅；陽明學則甚至影響日本明治維新之實踐創舉；中國及台灣儒學的發展及影響則似乎較為緩慢）。又例如以「我」為一個「認識主體」，並濟之發揚「內在道德主體」的前提

要求下來進一步開發「外在客觀科學知識」，方能確保人類永久和平與進步（當科學發展逾越倫理道德時，例如原子彈、複製人等反而危險甚至毀滅）。既使儒學能真正地反映社會詮釋人心，並進一步肯認儒學與現代世界的重要關係。當第一次走進岳麓書院大廳講堂時，我跟隨著導覽而懷抱著肅穆瞻仰的心境；然而，當我再走出書院大門之時，卻顯得輕鬆踏實，嚴肅心境也轉換一派安詳，就像那千年講壇前的青磚石地與粉牆玄瓦般一派安然自在。

行之明覺精察處便是知，知之真切篤實處便是行。

……王陽明《傳習錄》



作者簡介：

林俊宏，臨床心理師。曾任職中國醫藥學院附設醫院（1996-2002）及衛生署台中醫院（2002-2006）等專任資深臨床心理師10餘年。現任人文傳習書院心理治療所臨床心理師負責人 <http://www.academy-clinic.org.tw/>、台中市臨床心理師公會理事、中興大學諮商中心兼任輔導老師、善仁青年關懷基金會資源開發委員、台中市衛生局社區心理衛生中心駐診心理師等。曾參訪經歷英國倫敦 Tavistock centre（精神分析研究中心）參訪學員(1998/8)、中國湖南大學岳麓書院（人文思想研究中心）學術專訪(2006/11)等。

【學輔活動花絮】

- 一、 05.11-12 輔導股長進階研習
- 二、 05.11-12 班級生涯團體測驗與輔導（一）
- 三、 05.11 日間部身心障礙學生期中座談
- 四、 05.18-19 班級生涯團體測驗與輔導（二）
- 五、 05.18 協辦宿舍組「賃居返陣行」活動
- 六、 05.25 班級生涯團體測驗與輔導（三）
- 七、 06.05 進修部、進修專院與空專院身心障礙學生聯合期末座談會
- 八、 06.09 日間部身心障礙學生期末轉銜座談會

~~感謝您對學生零一分付出



珍惜您與我們零一次交匯~~

◆ 發行人：李涼柏
◆ 社長：李宏仁
◆ 總編輯：姜祖華
◆ 執行編輯：黃壹理

◆ 聯絡電話：2219-5247
◆ E-mail：
student60@ntit.edu.tw