

## 校園廣播站

### 學務處－生教組

公告第5週秩序評分優勝班級

名次	年級	七年級	八年級	九年級
第一名		719	815	914
第二名		705&707	811&817	903
第三名				911
第四名		708&709	809	915
第五名			803&819	902
第六名		701		904

### 學務處－衛生組

公告第5週整潔評分優勝班級

名次	年級	七年級	八年級	九年級
第一名		708	809	907
第二名		703	815	905
第三名		707	803	914
第四名		713	817	915
第五名		710	813	911
第六名		711	811	916

## 峽客的探索

### 不為了今日的舒適，背叛明日的自己

一月向來是令人憂喜參半的月份。喜的是，新的一年到來，總有股嶄新的氣息漫延，萬象更新；可憂的是，去年

的年度計劃、新年新希望都還躺在抽屜裡好久不見，怎麼新的一年又來了？先別急著沮喪，因為你並不孤單。英國心理協會曾統計，下定決心要在新的一年力行健身計劃的人，很多人「兩個星期」就破功了；到了6月份，放棄的人已高達一半。至於其它各式各樣的年度計劃，下場也好不到哪裡去。



明明下定決心要健身、學英文、每月看完一本新書、如期完成專案、準時下班……，為什麼總是堅持不了多久？那是因為，你做錯年度計劃了。或者說，年度計劃不是這樣做的。如何讓你的一年大計真的可以走完一年，而不是在抽屜裡躺一年？如何透過年度計劃，擺脫天天加班，事情卻永遠做不完的夢魘，幾個小技巧，一定要記下來。

1. 不要搞極端，志向要大，目標要小。如果你聽到朋友立誓，今年要看完100本書，3個月後要挑戰全馬，2個月

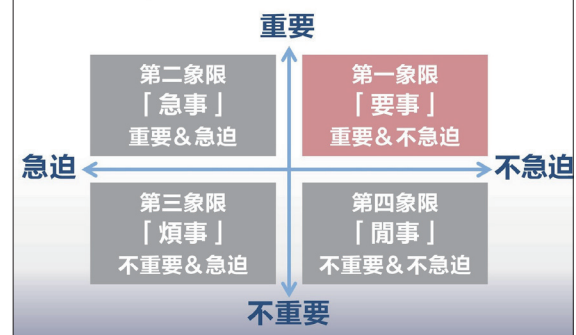
要瘦10公斤，從此不再碰甜食。真的，聽聽就好，目標愈宏大的計劃，通常愈難實現。小改變比較容易堅持。你可以有你的3年、5年，甚至10年終極目標，但千里之行，始於足下，把它切割為年度、季度、每月、每週、每日的工作目標，成功的機率會更高。

2. 過程一定要有趣。制定目標是為了減壓，不是施壓，再優秀的人，也無法做好自己討厭的事。因此，一定要讓你的計劃充滿趣味。說實話，執行年度計劃當然需要意志力，但也不必讓整個過程像在地獄裡一樣。例如，你很想健身，無奈總提不起勁。你很喜歡看羅曼史，卻又覺得浪費時間，充滿罪惡感。那麼，不妨將兩者結合在一起。下次去健身房時，帶著你那本《格雷的五十道陰影》，做完運動，看一下小說，保證心情會愉快不少。

3. 欺騙你的大腦，對抗拖延毛病。我們的大腦有許多機轉，看見困難的事想逃避，做事拖拖拉拉，不到最後一刻交不出東西來，這些都是正常的。所幸，大腦並沒有我們想像那麼精明，用點小技巧騙過它，你就可以準時、甚至提前完工。芝加哥大學曾做過一項實驗，要求兩組人馬到銀行開設一個帳戶，在一定期限內存進較多錢的人，可以額外獲得一筆獎勵。A組的期限是從6月到12月，B組則是從7月到隔年的1月。結果發現，A組的人比B組的人傾向更快開設帳戶，更快啟動計劃。兩組的期限明明都一樣長，為什麼A組的人特別有行動力？因為任務的開始與結束時間都

在同一年，感覺起來比較有急迫感。反之，B組任務結束的時間落在隔年，就會產生一種「反正還早」的心理，行動上也就不那麼積極了。因此，要產生行動力的要訣之一，就是把計劃的開始與截止時間，訂在同一月、同一週，甚至同一天，你的工作完成度會提高許多。

### 四象限法－分類工作



4. 不要為了今日的舒適，背叛明日的自己。多數人對於未來的自己總有美好的想像，想像著成功一點、有錢一點、健康一點、瘦一點。多數人也理解，未來的自己是由現在所做的事情累積而成的。不過，理解歸理解，未來畢竟太遙遠而缺少急迫性。心理學的研究便發現，與未來的自己相比，人類比較關注的還是現在的自己，因此，往往會因為貪圖眼前的舒適，而背叛了明日的自己。所以，我們經常離不開電視、離不開手機，說什麼也不願起身去做正事，結果到了期限將至時，才通宵達旦地開始折磨自己，悔不當初。因此，年度計劃要成功，夢想要成真，就別把眼前的你看得太重要，太捨不得受苦，還是多關注一下未來的自己吧！

# 峽客大未來

## 停止內心小劇場

海苔熊

總你是個杞人憂天的人嗎？常常鑽牛角尖胡思亂想，誇張的話，思緒可以寫成一本本小說了吧！思考沒有不好，但能夠適度地正視自己的情緒才是關鍵，如果一直和心中的自己對話拉扯，那就說對的話吧，告訴自己先緩一換或者先寫下來，想想未來然後慢慢的，把自己抽離「想太多」的情緒，讓每一天都更快樂一些。

在乎的人已讀不回、該出現的人沒有在固定時間現身、甚至只是他臉書上的一個讚、坐妳旁邊的時候遠了一公分，睡覺前比妳先掛電話，你都要有好多劇本，想東想西，你以為想多了就會清楚了，卻發現老是越想越亂、越想越煩。每次發生不如意的事情，或是一些威脅到自己的線索，你就會啟動小劇場模式，開始「自動化的思考」。

周遭的朋友老是叫你「不要想太多」，但如果你有辦法不想太多，就不會深陷其中了阿！想太多的現象，心理學家 Susan Nolen-Hoeksema 稱之為「心理聚焦的反覆思索」，越是想，就會越難集中注意力在工作上，而且每次都以為「多想一點就會對生命有更多洞見」，殊不知每次獲得的只是更多悲觀和負面的想法，真正快樂的人懂得如何在自己不快樂的時候，分散自己的注意力，他們

在乎的不是誰又說了什麼話、比他們瘦了幾公斤、得到更多的讚、而是「自己現在做的事情」。



「我好想挖掉一部分的腦漿，有時候腦袋太好也是一種困擾！」朋友 Lulu 跟我說，每次我都擔心他會真的把刀叉拿起來挖腦袋瓜！如果自己是想太多症候群的一員，有沒有什麼方法可以「想少一點」呢？研究快樂心理學多年的 Sonja Lyubomirsky 在《這一生的幸福計劃》一書中，提供了三個「多多慮止步」的方法：

### 1. 停止！晚一點再想！

告訴自己「到此為止」！聽起來很像廢話，不過實際做起來沒有想像中困難，你可以透過一些「心像」（例如腦海中出先一個紅色叉叉），或是「儀式」（例如搖搖頭，或雙手交握）。如果這些方法還是沒辦法停止，你可以跟自己說一句「咒語」：現在先做正事吧，「思索時間」的時候再來想這件事。你可以在睡前給自己 10 分鐘，或是搭車時給自己 6 個站的時間，好好地想它。因為不是直接禁止，會容易很多，你會想著「反正晚一點就可以狠狠地想了」，心情也

會輕鬆起來。而且真的等到「思索時間」的時候，很多當時的糾結，反而變得無所謂了。

### 2. 寫下來，讓自己心安！

書寫是很多心理治療會採取的方式，藉由書寫，很多心裡的未完成與不完整都會逐漸明朗起來。你可以描述這件事情（1）為什麼讓你擔心（2）你希望的結果是什麼？（3）最糟的結果是什麼？（4）還有其他的可能嗎？哪一個比較可能？把你平常會想的都「寫在紙上」（或打下來），你會發現那些腦中的「想太多」，寫下來其實會變「少」，因為我們想的時候會一直重複一樣的內容，但你不太可能打 / 寫同樣的句子很多次。我的經驗是，寫下來之後大概只剩下 4 成左右；如果你是打字廢話很多的人也沒關係，寫下來另一個效果是比較心安，增加心理完成感。

### 3. 退一步，轉換時空！

這是最常用的方法，當你手邊沒筆，或是無法讓自己等一下想的時候，你可以問自己一個問題：現在我在意的這件事情，十年之後還會很重要嗎？我真的還會在乎嗎？你也可以想想《小時代》的這句話：我們活在浩瀚的宇宙裡，漫天漂浮的宇宙塵埃和星河光塵，我們是比這些還要渺小的存在。你並不知道生活在甚麼時候突然改變方向，陷入墨水一般濃稠的黑暗裡去。你被失望拖進深淵，你被疾病拉進墳墓，你被挫折踐踏的體無完膚，你被嘲笑、被諷刺、被討厭、被放棄。但我們卻總在內心裡保

留着希望保留着不甘心放棄跳動的心。我們依然在大大絕望裡小小的努力着。這種不想放棄的心情，它們變成無邊黑暗的小小星辰。我們都是小小的星辰。

想像自己是偌大宇宙中一個星系裡，一顆星球上的數億人其中之一，那些背叛、欺騙、遺憾、人間蒸發、已讀不回、沒說抱歉與忘了告別，都好像沒有那麼的揪心難解。

如果有一件事情，你用了各種方法之後還是沒有幫助，還是覺得很重要，那麼你或許需要的不是重複的想，而是找個人說說，宣洩你的情緒或討論解決的方法。當然狀況更複雜（或是你朋友已經快被你逼瘋的時候），尋求諮商的協助也是一種管道（心理諮商管道與地點，從免費到高單價都有）。

別自己和「多多慮」作戰，願意伸出手來，你就會發現人生的路上，自己從來不孤單！



## Q&A

1. 這個學期你有訂定什麼計劃
2. 這些計畫你執行的狀況如何
3. 時間管理四象限應該優先處理第幾象限
4. 你覺得焦慮感有哪些好處
5. 想想看還有甚麼方法可以減緩焦慮感