



德明科大舉辦「啟動心理勿擾模式，讓生活不再鬧心」班級座談



圖：心理師帶領同學檢核自己的慣性思考



圖：心理師藉由影片，引導同學自我對話

疫情期間，每一個生活層面都出現史無前例的變化，德明財經科技大學學生輔導中心特於本學期規劃「啟動心理勿擾模式，讓生活不再鬧心」班級座談，邀請林佳慧諮商心理師、陳儀安諮商心理師、吳宛亭諮商心理師蒞校演說，協助同學透過講座進行心理降躁練習，重拾心理的安定感與自我價值感，活動共計 7 場次。

心理師首先介紹常見的心理雜訊分別是：挑毛揀刺、封印真我、思考停擺、他人優先、謙虛謙讓、出頭鳥、鐵杵磨成針、害怕他人背叛、獨立自主、幸福恐懼、完美主義、時間即金錢、盛情款待及被虐狂雜訊。藉由案例分享，引導同學辨識最常出現在腦海中的雜訊是哪些。其次，心理師澄清內在心理雜訊的成因與啟動的負向循環，心理師說明經歷過的事物，會不斷被存放在潛意識裡，當煩惱出現，且不明原因是什麼時，經常會回到自身歸咎原因，以致覺得自己不好、扭曲他人善意，最後呈現錯誤的信念，日積月累後，就形成了干擾我們的心理雜訊。

因此，心理師鼓勵同學客觀審視自己、去中心化，減少對自己的評價，當負面想法冒出時，練習補上「但也不見得！」或者「這樣很好，那樣也很好」的言語。讓被心理雜訊帶往負面的心情，可以得到緩和，藉由這樣的降躁練習，弱化心理雜訊帶給我們的干擾。同時接納每一個面向的自己，不必強迫自己只能想好的一面，在尋找不適之處的同時，也一併找出狀態良好的地方即可。