



腦海裡關不掉的背景音 當焦慮成為一種無法靜音的雜訊

輔導老師，您好：

最近我在課堂或是小組討論時，狀態變得很糟。腦袋裡面總有好多難以梳理的思緒，當我越是想要把這些聲音趕出我的腦袋，它就越是肆無忌憚地湧出，那些聲音總是告訴我「你做得不夠好」、「你講的話很蠢」、「別人一定都會笑我」這種負面雜訊。這讓我在生活中明明有很多想法，卻經常緊張到開不了口；在小組作業裡也因為怕被看穿能力不足，感到壓力大到想逃跑，這種焦慮的背景音讓我快沒力氣支撐下去了。

小點

親愛的小點，你好：

很多時候，焦慮並不像一場突如其來的暴雨，而更像是一台壞掉的收音機。在你試著專注於課堂討論、或是想在小組裡發表意見時，它就會自動調大音量，播放著一些讓人心煩意亂的雜訊：「你講的話很蠢」、「大家都在看你笑話」、「你根本不夠格待在這裡」。你越是想用力按住開關、想把這些聲音趕出腦袋，它們反而像被激怒了一樣，更加肆無忌憚地湧現。我想先對你說，帶著這些聲音生活，真的辛苦了。那種想逃跑卻無處可躲的無力感，並不是因為你沒有能力，而是因為你的大腦太想保護你，它誤以為只要不斷預演「最糟的情況」，就能讓你避開可能的受傷。但這台收音機故障了，它播出的並非真相，而是一串扭曲的訊號。

一、心理疏離：寫下雜訊，找到那個喘息的裂縫

面對那些難以梳理的思緒，我們可以先試著不直接與它正面搏鬥，而是練習用「第三人稱」進行自由書寫。將「我覺得我做得好糟」，變成在紙上寫下：「他現在正覺得自己做得不夠好」、「他開始擔心講錯話會被嘲笑」。這個動作能產生一種心理距離，你不再是那個被焦慮淹沒的人，而像是一個看著焦慮在發生的人。你與聲音之間有了空隙，而那個空隙，就是你恢復自由的空間。

二、現實檢驗：透過書寫，辨識幻覺與真相

當你稍微拉開距離後，請嘗試進行對話式的書寫。焦慮最擅長把「感覺」偽裝成「事實」，它會讓你覺得「我覺得自己很糟」等同於「我真的很糟」。可以拿出一張紙，左邊寫下那些焦慮的背景音，右邊則試著寫下現實的證據。問問自己：除了這個聲音，現在的環境裡還發生了什麼？同學是真的在嘲笑，還是只是在思考？你是否真的什麼都沒做，還是其實已經按部就班完成了任務？透過書寫，你會發現那些聲音往往經不起現實的推敲，它們只是缺乏根據的負面預言。

三、即刻穩定：運用著陸技巧，將意識抓回當下

如果思緒轉得太快，快到讓你快要支撐不住時，請暫時放下腦中的辯論，把注意力抓回你的身體。請練習以下的「5-4-3-2-1 著陸法」，透過感官讓混亂的大腦重新與現實連結：

- **看** (5個)：尋找周遭環境中 5 個微小的細節（如：牆壁的紋路、原子筆的顏色）。
- **觸** (4個)：感受 4 個接觸點（如：腳掌踩在地板的踏實感、衣服質料的觸感）。
- **聽** (3個)：辨識 3 個外界的聲音（如：遠處的車聲、冷氣運轉的低頻聲）。
- **聞** (2個)：捕捉 2 個氣味（如：書本的味道、空氣中淡淡的咖啡香）。
- **嚐** (1個)：感受 1 個嘴裡的感覺（如：水的溫度或唾液的味道）。

四、找到音量調節鍵：允許自己暫時「收訊不良」

焦慮的背景音雖然刺耳，但它不代表你的全部。你不需要立刻強迫自己馬上安靜下來。這台收音機或許暫時關不掉，但你可以練習調低它的音量，讓它只是背景裡一段微弱的雜音，而不再是阻擋你前進的巨響。

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間