**112學年度第1學期通識講座紀錄**

講次 :第11講

講題：你要保守你心：健康的心理學

講者：曾世杰 老師

時間：112/12/15(五)10:20~12:00

地點：湖畔講堂

紀錄者：徐培耕

今天的講者是曾世杰老師，老師曾任臺東大學師範學院院長、中華民國特殊教育學會理事長，長期關注素養與學習，曾深入偏鄉陪伴中小學生學習，有四年的精神科臨床心理師經驗。老師的專長在教學研究、補救教學、閱讀素養、情緒障礙與輔導領域上都有傑出的成果。今天老師將為我們帶來「保守你心­-健康的心理學」，讓我們學習如何保養自己健康的心！

人為甚麼會出狀況?老師以理論結合電腦當機的方式做比喻，就是由於生物的(硬體)、心理的(軟體)、社會的(資料處理量)這三者之間相互作用，然而這個三角中某個環節發生了狀況，因此導致人「當機」了！《The Myth of Repressed Memory》一書中研究了「記憶」的存在、扭曲、詮釋與創造。書中寫到，在皮亞傑的訪談案例中提到，自己在年幼時有一段驚險的回憶，多年來他一直堅信著這件事情的發生，但是到後來才知道這是由於保母說出的謊言，而這個謊言竟然彷彿真的發生在皮亞傑記憶中的童年。

另一個案例提到某位訪談個案，從他訪談當下回憶並描述過去某件事情發生的人、事、時、地、物後，再對照過去的真實資料，卻發現這些描述與過去真實的紀錄完全不同。再看到向現代美國的現況，許多精神治療的案例中都出現許多子女在接受治療後控告自己的親人在年幼時期施予性侵害、性暴力等行為，即便親人極力的辯駁，甚至並非真有此事發生，這些子女仍然認為這些侵害在他們的回憶中歷歷在目、真實存在。以上的這些案例，都顯示出記憶存在可塑性。一個憂鬱的年代來臨，過去的研究中顯示，一次世界大戰中出生的女性只有3%得到嚴重憂鬱症，然而韓戰中出生的女性，卻有高達60%的女性患得嚴重憂鬱症，這其中相差了20倍！

曾老師提到，憂鬱症的成因可能是我們內在環境所決定的，我們的情緒並非由外在的環境決定，而是透過我們心裡的「想法」而定。這樣內在環境決定的現象，也在恐慌症的認知治療上體現，在恐慌症的認知模式裡呈現患者的思想是這樣的：「感覺>想法>恐慌>感覺>惡性循環」，而恐慌症的治療就是從內而外的認知治療，讓患者透過治療思想的方式來治療恐慌症。

在曾老師的演講中我們可以知道，在現代生病的每一個心中，其實都是我們習慣了無助感、習慣了接納負面的思想，沉浸在這樣負面的多重因素下，我們的內在也逐漸的變質，最終導致內在的心理與外在的身體都承受其害；為了保持健康的心理，老師告訴了我們幾個有效的方式來改善：樂觀技術ABC、暫停技術、想法監控、理情情緒治療法等等，這些技術其實都建立在改變思維方式的基礎上，希望我們能夠在生活中遇到了不順利、不舒服的事情，可以透過改變想法的方式來樂觀面對！