



# 立人輔導通訊

第93期 性別平等教育

2023年11月



臺中市私立立人高級中學

發行人：劉坤源

總編輯：王佩貞

編輯：孫虹景

朱思綺

陳怡心

電話：04-24834138

校址：臺中市大里區

中興路二段380號

## 自責時別找自己的碴

人遇到危險時會有四種反應 (4F)



戰FIGHT



逃FLIGHT



僵FREEZE



討好FAWN

無論你選擇哪一種，都在當下盡你所能做最好的判斷和行動

你需要～關心、支持及理解那受傷無助的自己

### 自我疼惜 三元素

理解自己的反應是  
人類共同經驗

用善意語言對待自己

理解

善待

接納

真誠接納  
當下的覺知

接納全部，  
才能撐出更大的  
空間和力量



## 避免

遠離或回避感到不安的情況或事物，短期中可暫不面對，但長期會發現問題仍然未解決。

## 安全行為

為了減輕焦慮而採取的保護性行為，如經常檢查門窗是否關好

## 過度擔憂

對未來可能出現的負面結果進行反覆思考和擔憂。而集中注意力在潛在的威脅上，易加深對不確定性的恐懼。

## 短效劑

勿over使用

## 再確認

尋求他人的保證，以確認自己的擔憂是不必要的。但過度依賴外部保證，易忽略自己應對焦慮的能力。



面對性侵或性騷擾的傷痛，這些策略可以提供給你/妳，但最重要的是愛自己，允許自己多點時間慢慢好，就算有時放棄、不勇敢也沒關係，但你/妳要相信那些屬於你/妳的重要東西，終究會被留下來。

## 深呼吸

最有效也最簡單的方法。幫助個體放鬆，減輕焦慮感。將注意力從焦慮源轉移到當下的身體感受上。

## 運動

提高正向情緒，幫助緩解壓力和焦慮。有氧運動，如慢跑、游泳和瑜伽，對減輕焦慮尤為有效。

## 長效劑

請always使用

## 正念練習

是一種將注意力集中在當下體驗的技巧，不加評判地觀察自己的想法和感受。

## 社交支持

與他人建立良好的社交關係有助於緩解焦慮。