



優。

The illustration depicts a person with multiple arms, symbolizing multitasking. The person is seated at a desk with a computer monitor. One arm is on the phone, another holds a document, and others are positioned around the desk. In the background, there is a clock and a printer. The entire scene is framed by a white border. Surrounding the central image are various office-related icons: two pens at the top left, a ruler on the bottom left, a pushpin, a paperclip, and a pencil at the bottom right. A large magnifying glass is positioned over the top right corner, focusing on the character '優'.

心扉60期

楊世瑞

目 錄

序言：優 — 完美女孩的煩憂 1

問卷調查：綠園女孩的煩惱 2

專訪：余宛如學姊 14

藝文 19

療癒小物 25

編後語 30

指導教師：王蕙蘭、李涪琳

主編（組長）：胡蓁

美編：康祐寧、楊以歆

問卷分析：張以琳、歐芷希

專題訪問：董芝妘、胡蓁

藝文推薦：陳盈蓁、郭品妤

療癒小物：陳容

助理文編：周宸安、劉淳瑗、黃耀嫻、蔡佩儒、李星辰、王心妍

呂卉晴、林函頤、江亭誼、王儷蓉、張芷榕



序 言 優 — 完美女孩的煩憂

端正的舉止、無瑕的笑容、得宜的談吐、優秀的成績……一名完美學生的背後，必須付出多少努力，才能維持在大家面前的美好形象？

「優」，「憂」鬱的「人」。為了迎合社會大眾定義的優秀，似乎已經耗盡了我們的心力，甚至開始讓人感到憂鬱。世人給綠制服貼上太多標籤，常常會讓穿著的我們分不清楚哪些是自己的特質，哪些只是外界的期待。高標準的綠園女孩在達成自己高水準要求的同時，還必須將自己裝扮成大眾期待的北一女中學生的樣子 — 可能是聰明伶俐，或是懸樑刺股刻苦求學，也有可能是戴著厚厚鏡片的書呆子那些不屬於自己的樣子。我們給予自己的高要求，有多少是發自內心對自己的期待？又有多少是來自他人的期望？

心扉60希望能夠和大家一起面對外界期許和眼光帶來的壓力，以及在高壓情況下如何調節自己的狀態和心情。

本期的問卷聚焦調查綠園女孩面對外界期待的處理方式和壓力的來源，透過問卷分析女孩們優秀的背後是否藏著煩憂，煩憂又從何而來。人物專訪的部分則是訪問了同是校友的余宛如學姊，請她和我們分享青春時期的她是怎麼面對各種挑戰，也給予學妹真摯的鼓勵。心扉60的小編們也在文藝專欄和大家分享教導人如何處理壓力的相關書籍，以及分享平時讀書讀到困倦時，能夠撫慰疲憊心靈的私房療癒小物。

願每個女孩都能調適到最佳的身心狀態，活出心目中理想的自己！



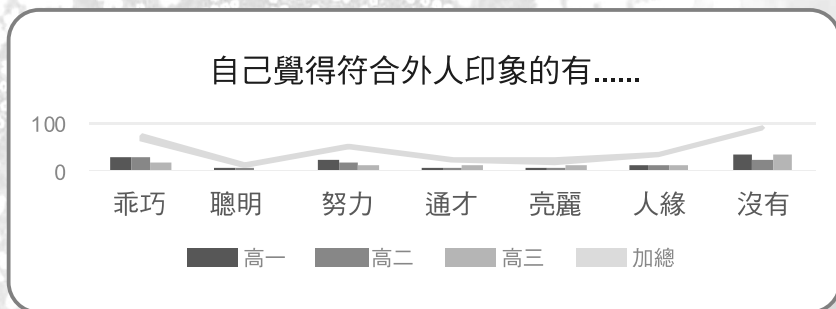
perfect?

問卷調查 綠園女孩的煩惱

前言

翠綠的優秀女孩背後，藏著什麼樣的心聲呢？本期心扉想要了解大眾對於綠園女孩的刻板印象，以及綠園女孩真實狀況，例如：我們在哪些方面試圖維持完美、因完美而帶來的問題等等。這份問卷共發出354份，回收318份，回收率達89.9%，以下就是我們問卷整理的結果。

理想女孩樣樣來？



外界普遍對於綠園女孩主要印象首重「乖巧」151人次，其次「努力」109人次，再來就是「聰明」與「通才」，分別是100人次和99人次。相較之下，自己覺得有符合外人印象：首先是「皆沒有」90人次、「乖巧」與「努力」緊接在後，分別為70人次與51人次。也許是綠園女

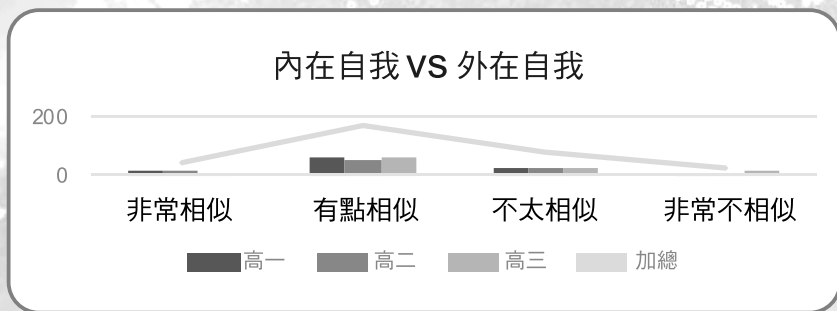
孩謙遜的個性所致，我們認為自己符合「乖巧」與「努力」的外顯形象，卻不覺得自己「聰明」或「什麼都會」。

北一女中曾被美國名校教授稱讚是「全世界最強的高中」！因為他覺得「學生甚麼都會，好厲害」。小編認為，綠綠大概是因為在「全世界最強的高中」環境下生活慣了，便覺得自己沒有甚麼了不起吧！

來自外界的印象以「外表亮麗」59人次最少，小編覺得是因為一想到北一女中，大部分的人第一個聯想到的多為「第一志願」這件事，因此對於學術、才藝等方面產生遐想。另外，「優秀」在大眾眼中附加的第一期待經常是「品格、氣質」，再加上「女校因素」：社會普遍認為女性比男性乖巧；因此如果家裡有長輩的話，應該會聽到類似「北一的學生一出場，氣質就是不一樣」、「北一的學生都很安靜有禮貌」之類的話。反而比較不會特別把「外表特別突出」放入考量。所以「並不是不漂亮，只是沒有注意到」。

最後，「自己覺得符合外人印象」調查顯示，高一的學生除了「沒有」一項，在各方面的比例都居最高，這也是一個很有意思的現象。

完美併發症



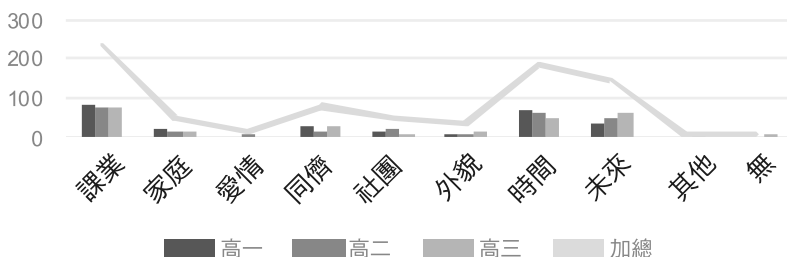
內在自我VS 理想自我



綠園女孩並不是一般人所想的那樣，為了呈現完美的樣態而在他人面前試圖隱藏自己，以至於他人的印象常和真實的自己判若兩人。大部分的同學認為自己的內外是相當一致的。相較之下，若跟「理想自我」相比擬，52%的人認為自己不符合理想的樣子，覺得自己有進步的空間。小編認為是因為北一學生的標準大多比外界高，因此兩個報告的結果才有不一致的趨勢。

煩惱說不完

目前的煩惱

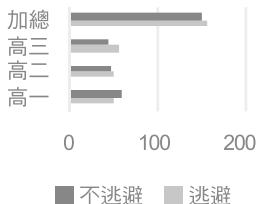


多數人的煩惱還是以「課業」237人次、「時間管理」183人次、「未來」147人次為主。其中「課業」是北一人的共同煩惱，「時間管理」問題則以高一最多，「未來問題」則以高三最多。以小編的經驗解釋此現象的原因應是同學們剛進高中，生活的忙碌指數會瞬間飆高，因為之

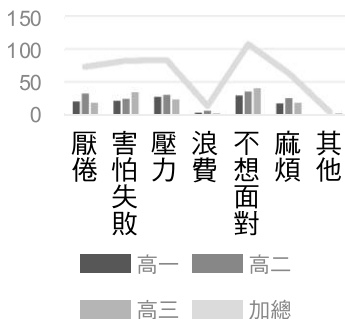
前國中社團、班際競賽等課外活動的重要性和數量，和高中比起來相形失色，更何況高中一次考試範圍如此之重，小組討論與報告應接不暇，造成許多高一新鮮人應付不來。多數綠園女孩都知道要為未來努力打拚，可是很多人並不確切知道目標在哪，尤其高三的學生在時間的催促下，被迫要儘快做出選擇，對於未來的不確定感必然比其他年級強烈很多。

當綠園女孩遇到煩惱會不會逃避呢？從數據看來，幾乎是一半一半，高一選擇面對困難，不逃避的略多，高二、高三學姊不知是否在臥虎藏龍的綠園待久後「歷盡滄桑」，思想漸漸趨向「消極隱世」而選擇不面對煩惱呢？且讓我們看看綠園女孩逃避煩惱的原因。

是否會逃避煩惱？



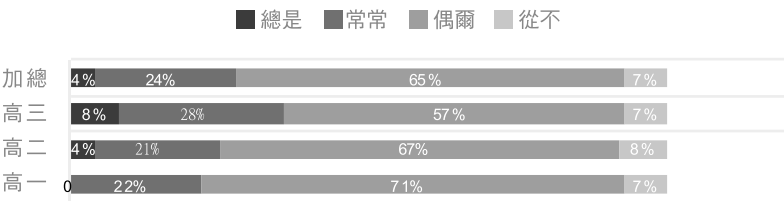
逃避煩惱的原因？



大多數的人都清楚煩惱有一定重要性，可是就是「不想面對」佔107人次，其次是「害怕失敗」佔82人次與「對這些事情厭倦」佔73人次。其中高二同學選擇「厭倦」的原因居多，大概是因為自己待在綠園也一年多了，每天上學很累很煩，卻又尚未有高三破釜沉舟的全面衝勁，一整個半死不活吧。

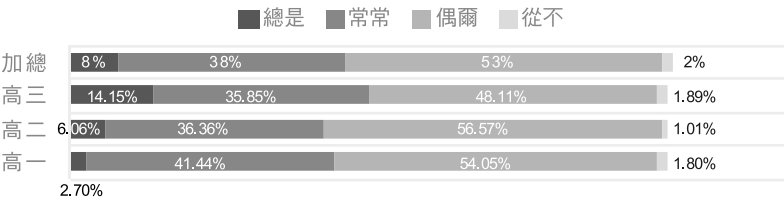
信心製造機

被他人託付事情，對自己沒有信心、
覺得自己不能做好的頻率是？



當別人交辦事情時我們有多大的信心可以做好呢？問卷顯示，最多人選擇的是「偶爾」這個選項。高一到高三均有超過一半的人數選擇此選項，不過高三選擇此項的比例最低、高一的比例最高，推測因為高三面臨生涯規劃，許多同學迷惘不知所措，因此戰戰兢兢、沒有信心。而高一剛結束會考，對高中生活充滿憧憬，也樂意接受挑戰，因此高達71%的人自認「偶爾」才會覺得自己做不好被託付的事情。

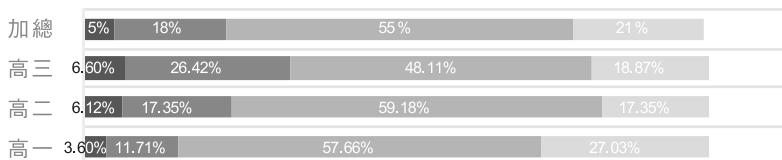
一件事完成了，
覺得事情做得不夠好的頻率是？



從高一到高三，選擇「總是」的比例有顯著上升，一方面隨著年齡增長，事務更繁重，需考慮的面向更多，責任也越大；另一方面，在綠園和優秀的同儕比較，也會給自己增加許多壓力。

一件事完成了，只要有小細節做不好， 會不會覺得自己失敗了？

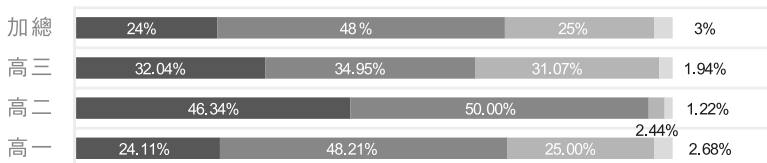
■總是 ■常常 ■偶爾 ■從不



高一同學，相較於其他年級，「總是」的比例降低了3%，而更多人選擇「從不」，甫加入綠園的新鮮人們或許和國中的同學們相比能力較強，就算有小細節沒做好也仍能脫穎而出；然而經過兩年比較，發現同學們事情都處理得很好，因此提高對自己的標準，注意每個小細節。高二和高三的比較也有類似趨勢，選擇「常常」的比例上升了（17%-26%）。這或許跟高三面臨的大考、選擇科系有關，在沉重的升學壓力下，任何小細節都可能「失之毫釐，差之千里」，讓自己和目標擦身而過。

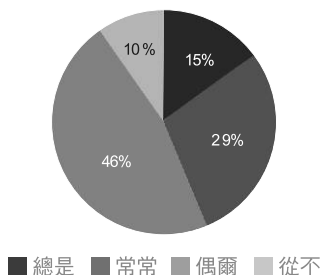
因為事情沒做完而感到焦慮的頻率？

■總是 ■常常 ■偶爾 ■從不



從全體受試同學中可以發現，「從不」的選擇比例都最少，表示不會為沒做完的事情感到焦慮的人不多，這在小編預期之中。值得注意的是，高二選擇「總是」與「常常」的比例均比其他年級高，小編猜測因為高二的事務特別多，包括學業、社團、科系探索等，讓高二同學的焦慮感更甚所致。

在自己很在意的領域，遇到比自己厲害的人會感到自卑嗎？

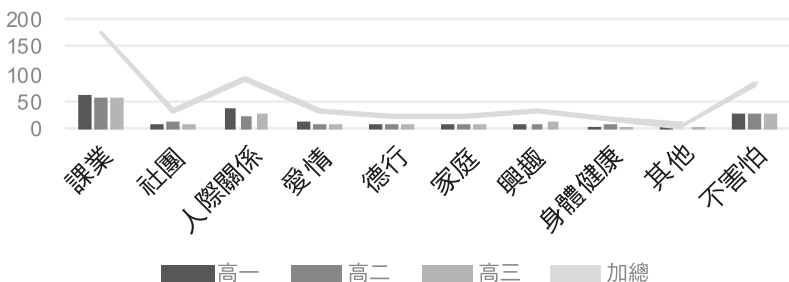


問卷顯示，全校統計中最高的選項是「偶爾」，大部分的老同學們對自己的信心足夠，雖然會因為別人優異的表現而自嘆弗如，卻不至於失去信心。29%的老同學們較常感到自卑，畢竟在人才濟濟的綠園，沒有人是永遠的第一，但同學們都會將這份不足放在心底，以鞭策自己奮發向上，這樣不忌妒、共同成長的氛圍是綠園成長的動力。從全體同

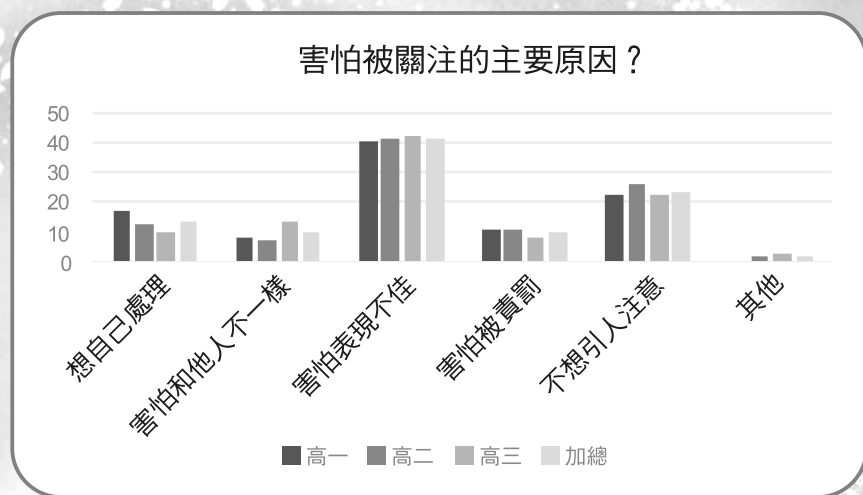
學來看，每個選項的比例相差不大，可見許多人在進入北一前就已具備相當的氣度，三年的時光裡也能持續砥礪自我。此外，有10%的老同學從來不會因為別人的優秀而感到自卑，她們很有自信，充分認同自我。

我不想被關注！

害怕被他人關注的方面？



從圖表中可以看出，在各年級比例最高的均為「課業」有175人次，或許是進入北一後，分數、排名不再像國中時那麼好看，即便考的很好，也不想被他人當作焦點，因此不希望他人關注。其次是「人際關係」89人次、「不害怕」83人次。其中高一的同學們選擇「人際關係」的比例比其他年級高，推測剛加入綠園大家庭，會害怕自己交不到朋友、孤單一人，所以生怕被他人關注自己的人際方面。至於不害怕他人關注的同學們，她們光明正大地把一切攤在陽光下，無懼面對他人眼光，實在令小編很佩服！



最害怕被關注的原因為「害怕表現不佳」，可見北一的學生們對自己都有很高的期許，害怕犯錯、害怕被嘲笑，老師曾說過學姊們在就讀大學或碩士時，常常比別人讀得更久，因為她們想把一個問題完整的討論完，並盡量做的完美。這樣的心態雖然讓北一的同學們給他人「很厲害、做事很認真」的印象，但無形中也造成一種束縛，讓大家不敢輕易嘗試自己沒有把握的事物。而第二高的選項為「不想引人注意」，同學們不想讓他人關注自己在做甚麼，可能是怕失敗後被嘲笑、也可能不想讓別人覺得自己和他人不一樣、很奇怪，因此想低調行事。

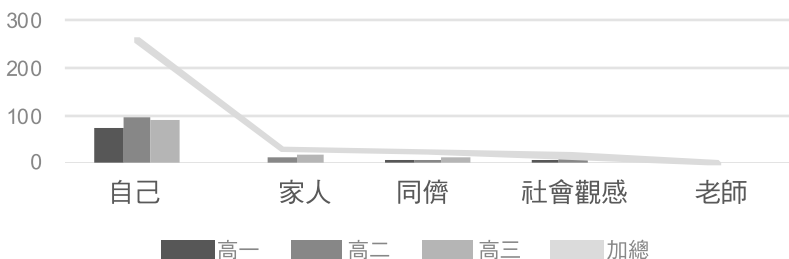
心之所向

嘗試獲得成就的事？

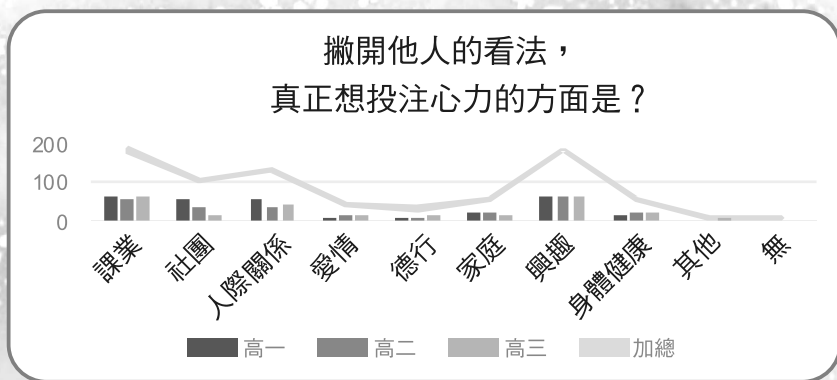


身為學生，學業成績（245人次）可謂大事，不意外地穩居第一；緊接的「社團」135人次、「人際」153人次、「興趣」125人次也是大家努力精進的目標。其中，以大考將至的高三對學業最為熱衷（畢竟，要大考了嘛）；而尚未受到過大摧殘的高一高二除了成績，多望在社團、人際、個人興趣方面嶄露頭角，有可能是想證明會讀又會玩，也有可能是想把握青春盡情享受。追求「德行」（45人次）也是「小有人在」，還比「愛情」的比例（22人次）高呢！不過愛情的比例看似居少，未必不是心存渴望，也許是進到高中五花八門的事物早已把時間佔光，愛情被迫成了最後的順位；尤其進了女校，談戀愛可就不是件方便的事了。同學們若觀察一下班上現象，便會發現一開始期待的聯誼，從熱烈加群組，到最後不了了之了吧。

獲得成就的動機是為了誰？



看到這個調查結果小編甚感欣慰，原來大部分的人努力都是為了自己（259人次）。即使家人（29人次）算是自我以外影響較多的，但兩者數據還是很懸殊呢！並不是像一般人想的，每個人都需要家長來監督自己努力向上。

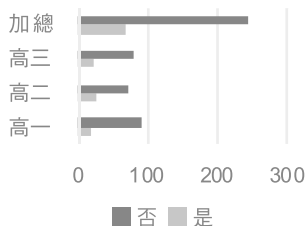


這一題和上一題類似，但小編在這一題想特別了解「撇開他人眼光」後的綠綠們心裡真正的想法。問卷顯示，「課業」和「興趣」是最大宗的選項，各有183人次，畢竟讀書不是每個人的志向，如果能拋開他人看法，想必也有同學不想一味追求課業高分。而「興趣」的選擇人數在各年級都上升了，總人數和「課業」並駕齊驅，可見許多同學都想追逐自己心中所愛，也願意投注心力，卻可能因為社會既定價值或他人眼光而退縮。次高的選項則是「人際關係」，128人次。和朋友相處，一起吃飯、玩樂、聊天想必是許多人的歡樂泉源，多認識一些朋友也能帶來更多歡笑。第三高的選項是「社團」，有103人次，且從高一到高三的人次逐漸下降。確實，高一的同學對社團、學姊充滿憧憬，課業也較輕鬆，因此願意花較多時間在社團上。

人際困擾

最後，小編特意針對「是否因表現自我被排斥」做調查。結果僅有22%的人遭受排斥，比小編想像中少了許多！也許，社會並沒有像表面上看起來那麼灰暗吧。而這22%當中有許多熱心的人願意提供他們在被排斥後因應的作為，結果大概分成五種：

是否曾因表現自我而被排斥？



一、在被排斥後選擇用時間沖淡一切、順其自然：

EX：1. 讓時間帶過一切

2. 就放著等事情結束

3. 隨便

4. 順其自然

二、選擇在事後隱藏自己、變得低調：

EX：1. 逃避

2. 隱藏自我

3. 遠之

4. 道歉、退讓

5. 湮其泥而揚其波，鋪其糟而歎其醜

三、選擇改變自我，適度反省調整，讓自己變得更好，或是和他人溝通：

EX：1. 表現得更好

2. 和對方溝通

3. 真誠待人，嘗試釐清問題，尋求改善或諒解

4. 反省後再改或更低調

5. 自律，表現得和其他人一樣

四、不理那些排斥自己的人，以原本的姿態努力活著：

EX：1. 做好自己的事情

2. 這是我的生活，我和我重視的人的觀感才重要

3. 自己對自己的看法、喜愛與否更重要

4. 無妨，君子之交淡如水，任何人皆不過生命中的過客爾

5. 我也不理他們，反正我高中有很多跟我相似的朋友

五、目前狀況沒有改善，或是找不到因應之道：

EX：1. SAD... JUST SAD...

2. 不知道

3. 沒有因應之道

4. 排斥的狀況沒有改善

學校第四種人為多。無論你是哪一種，小編都必須告訴你，你絕對不是孤單的!!! 每一個人都想盡辦法以自己的方式在世界的一角改變自己的處境，沒有誰對誰錯，毋須因他人看法而不自信。

後記

綠園女孩，事實上並不像小編們想的那樣，有許多「完美病」；雖然大家還是會因為自我要求無形之間產生許多問題，然而，從這份問卷小編看到了綠園女孩的生命力：即便對於刻板印象產生的誤會而痛苦，即使內心有很多煩惱不被重視，大家的心態也偏正向居多。身為北一人，我們真應該為自己覺得自豪，並相信我們會活得更好。

完美的誘人與憂慮

— 專訪余宛如學姊

完美與否一直是許多小綠綠們在意的事情，學習如何把事情做好、如何讓自己在別人眼中能夠閃閃發亮，這當然是個值得投入心力去做的事。不過比起追求完美，有一件事更值得大家注意，那就是如何跟不完美共處。

人都有瑕疵。不論是外表上或是心理上，我們都無法真正的完美。然而在人才濟濟的北一校園，許多人常常忘記這點，以至於看到其它優秀的同儕便開始數落自己身上不夠好的地方，覺得自己好差勁。尤其北一身為基北區女孩的高中第一志願，外界對小綠綠們的想像除了品學兼優，還給我們加上了通才的標籤。這些都讓小綠綠們壓力倍增，久而久之，竟然變的無法容忍自己不完美。

在這個時刻，或許小綠綠需要的是一個能夠激勵大家的榜樣，而這期心扉採訪到的對象正是這樣一個能夠相信自己，肯定自己能力，勇於打破社會刻板印象的學姐，她就是現任立委余宛如。

余宛如學姐是現任全國不分區立法委員，長期關注金融經濟、新創事業等領域，也是創立了社會企業「生態綠」，推動臺灣公平貿易的一大推手。身為一位外界眼中的成功人士，不難想像途中一定經過了不少困難與壓力。在做出一點成績後，又容易成為新聞上的焦點，或多或少都有點必須要保持完美的壓力吧？那麼她是怎麼處理這些壓力，調適自己的呢？

話不多說，現在就讓我們來看看她是如何跟不完美共存的吧！

Q：請問立委在高中時期會不會很在意別人的眼光？

不會。我很認真的回想，我覺得不會耶。我的個性向來都是跟自己比賽的，雖然還是會看哪些同學比自己優秀。

我會去讀北一女當然是知道唸書對自己非常重要，我相信應該不是爸

媽逼就可以上北一女，把書唸好是我在北一女三年最重要的事情。念書這方面從不會是我爸媽或是外面的人給我任何的壓力，壓力都是我自己給的。

其實在我們家，爸媽從來不會給我任何念書壓力，我自己想要念多久，我就在家念通宵，沒有人會逼我，所以我就是不care別人的眼光。那時候我可能是台灣最早玩滑板的女生（笑）。那時候滑板剛在台灣興盛，也沒有什麼人在玩，我就穿著北一女制服，抱著滑板就去滑了。

我知道有很多人對北一女有刻板印象，可是你自己去唸了之後，你就會發現才不是哩，大家都多才多藝，會唱歌的會唱歌，交男朋友的也很多。所以對我們來說，如果你很清楚這些刻板印象是不真實的，就不要去執著它，所以別人對我的看法並不會變成我的包袱。如果人家真的覺得那是你的標籤，就想辦法打破它就好啦。

Q：對於別人對你的期待，你會特別想達成它嗎？

會耶，我覺得這是個性的關係吧。像我做公平貿易咖啡，說老實話這條路真的很辛苦，因為台灣沒有很多人了解什麼是公平貿易，我們要找真的了解公平貿易又要去認同進而去行動的人是很難的。

在推這個的時候，我去看當地的生產者，那些很窮的農民，每一個看到我都拉著我的手說，拜託你一定要讓公平貿易能夠持續下去。這麼大的重擔，這種跨國性的社會運動，我也不知道自己可以走多遠，但至少自己在台灣就覺得別人對你有期待，那我們就去做，而且是希望做好。儘管這個期待沒有對等的報酬。別人票投給你了，你就要把他做好，不管花多少時間。這都是自己的一個責任啊。

Q：在你求學的過程中，你有因為和父母期望和你自己想要的不一樣產生過衝突嗎？

衝突一直都有，因為本來我不應該上北一女的。我國中的時候因為拿到全台北市美術冠軍，而且我不是科班出身，所以就保送松山家商，因為美術班就是到高職。我覺得很好啊，我喜歡念美術，結果我媽就說美術沒

有出息，你要考試，你要念大學，台灣就是升學主義。所以後來我媽就是打死不讓我去，我最後還是接受，因為我覺得，我的潛力不只這樣子，覺得沒有去試你就不知道。

像創業也是，我爸媽就說要去考公務員，鐵飯碗嘛，最重要。可是這次就不是像高中那樣子，這次當然就是認為這是我想做的事情，我的人生我自己負責，我都已經畢業了，公務員不是我想要的職涯，我想要改變一些東西。所以這次就沒有聽爸媽的，無論創業或是從政都在唱反調。

Q：那你怎麼處理父母很不同意你去創業的這件事？

我處理得很爛欸，我覺得爸媽真的很難溝通。

我覺得我們新的世代改變真的很大，我們完全是網路的時代，網路的東西本來就是變化很快。

像其實現在我在立法院我處理的是青年的議題，創業、新創、社會創業那些，全部都變得很快，我覺得隔一個世代的這些人他們不是很懂我們在做什麼，他們感受不到什麼是未來全球的趨勢。可是我們感受的到，因為我們透過網路是和全球連接的，所以我們會覺得，對，這就是世界的方向，我正在世界的前緣上。至少我們在做這個議題的時候，我們是抱持著世界在哪我就在哪的觀念，可是上一代不會。

有很多的事情我真的覺得台灣有太多的衝突了。這三十年來改變很多，他們接收到的資訊跟我們不一樣，要不是因為網路的關係我們根本就不會有現在這些想法，長輩他們頂多傳傳長輩圖。所以我覺得知識是跟每個世代是有很大關係的，那個斷層越來越大，我就愈來愈覺得太多事情沒辦法溝通，像我支持綠能，我爸就說那你不要用電啊，你去當山頂洞人。我就覺得這種溝通根本不算溝通。自己在家裡沒法溝通的情況下，只能去做，做出來讓他看到，我自己為自己負責。

像我當初做公平貿易咖啡他就說不要，覺得一個好好的前景光明的女生，去開咖啡廳做這種沒水準的工作，對，我爸覺得開咖啡廳很沒水準。後來我開咖啡廳開到上報紙，我就說我特別感謝我爸，我就跟他說，你看

你也上報紙了，後來當立委，雖然我爸跟我政治立場不同，但我做一做上新聞他也是會說，欸那是我女兒喔。

Q：你如何處理負面情緒？

我覺得這是一個修練。現在的我很少發脾氣，但其實我的脾氣從小就很大，譬如說，我小時候要是考不好就會暴怒。反正只要有什麼事情不順心，我很常用發脾氣的方式來發洩，我的脾氣真的很不好，也很喜歡怪別人，都是別人的錯，不是我的錯。

後來就是修練啦，開始反省說，我這樣生氣傷害別人也沒有好處，我生氣完我也很後悔，傷害他並不是我的本意。我可能只是針對一件事生氣，可是我卻用言語去人身攻擊，一點幫助都沒有。你就把自己會生氣的事情分析一下，你就會發現大部分的時候我們都是對事生氣，而不是對人，所以你生氣並沒有用。日子還是要走，時間還是會流逝，重點是說，這件事情你現在做成這樣了，你明天要怎麼面對？你一定是想辦法要解決問題，所以最好的方式就是把握時間解決問題，就不用廢話。我們現在都不要去追究誰的問題，那大家看這個問題在哪裡，我們要選擇哪一個解決方法，然後就著手去做。當然你還是得要去檢討，但是冷靜之後你就會發現其實有太多事情，你也在其中，你也有錯。或者你就想想生氣對自己身體很不好。

Q：在我們學校很多學生會給自己很多壓力，也會特別在意外界眼光，請問立委身為學姊，想要給學妹什麼建議？

「就是相信自己吧」。我覺得就算是北一女吊車尾都可能考進台大。相信自己，盡量的活出自己生命的精彩，你不用去關注別人對你的期待和眼光。

從來不知道我會當上立法委員，只是很認真，「非常熱愛我自己相信的事情。這條路上真的很多人會給你白眼看，從前我去銀行借貸款，公司要成立工廠，這時候我大概二十七八歲，結果銀行的總經理，看到我就說：余小姐，你沒聽過小和尚撐不起大廟嗎？你不覺得你太年輕了嗎？」

可是我們在人生的路上，真的都會有人拿著一個有色眼鏡看著我們，尤其我們是女生，特別是你又年輕。任何人都會拿這個有色眼鏡看你，但是我覺得歲月會證明自己。你想要擺脫框架，只能用時間來證明你自己。而壓力其實一直都在，相信你自己，一定可以找到和壓力共處的方式。這個壓力，尤其考試，我覺得只是人生中最小的一個壓力而已。台灣的教育很怪，好像沒有改過，我們常常都覺得好像考上大學一切就輕鬆了。

其實真的不是，大學之後才是你人生要為自己負責的開始，你之後其實還有太多太多未知的領域，我一直到現在都還在學習，隨時要對知識要有熱誠、要渴望知識不是在高中考完大學，大學念完就結束的。沒辦法，人生的挑戰會一直都在。所以未來壓力只會越來越多、越來越大。世上最小的壓力了，連這都克服不了了，怎麼辦？

看完了立委的訪談，各位小綠綠是不是稍微也有一點信心了呢？是不是覺得自己好像也可以打破那些壓力帶來的枷鎖，勇敢做自己了呢？

人生最重要的課題之一就是學著如何和不完美共存。要知道，當一個不完美的人並不可恥，只要我們願意吸取錯誤經驗，繼續進步，不夠完美這件事永遠不會成為我們的阻礙。余宛如學姐在訪談中說到「相信自己，盡量的活出自己生命的精彩，你不用去關注別人對你的期待和眼光。」

那些外界給我們的壓力，都不能影響我們自己是誰。生命是自己擁有的，生活是自己創造的，別人說了什麼，都與我們無關。

看完了這篇，各位小綠綠是不是也該拋開外界給我們的壓力，活出自我了呢？我們或許不完美，但都是獨一無二的，我們都值得過一個專屬於自己的人生。

藝文

看完了問卷調查結果以及和余宛如學姊的訪問之後覺得不夠嗎？接下來小編們將推薦分享幾本我們精心挑選過的書籍，每一本都將提供一些有關情緒、壓力和人際相處等不同養分，希望大家能從中找到能量，讓我們在未來的道路上更加地順利美滿！



你不必和每個人都合拍



作者：水島廣子／出版社：仲間出版

這本書可以帶你了解「覺得不合拍」的各種原因，一步步教你面對跟解決「不合拍的困擾」需要的步驟和思考模式，指引你如何在人際關係上得到改善，重新找回自信，不再為應對人事而煩惱。

當初會拾起這本書除了它的封面很可愛之外，也因為小編一直為人際而困擾呀！看到書名的瞬間就有種被觸到心底軟肉的感覺，很多人和小編一樣都希望有個好人緣，可是卻免不了與某些人事物不對盤，生氣的同時就會自責自己做的不夠好、心胸不夠寬大……讀完了之後，小編開始懂得用另一種角度去看待「不合拍」，感覺思考起人際關係都變得冷靜有條理起來呢！



成為這樣的我：蜜雪兒·歐巴馬

作者：Michelle Obama／出版社：商業周刊

蜜雪兒·歐巴馬，一個來自藍領階級家庭的平凡女孩，憑藉著一己之力，從社會底層，一步一步往上爬，不僅顛覆原本寫好的人生，最後更將歐巴馬一家送進白宮的故事。

小編在讀完這本書之前，早已聽過蜜雪兒·歐巴馬這個舉世聞名、人人耳熟能詳的名字，但對她只略知一二，印象僅僅停留在站在歐巴馬總統左右，不時微笑揮手的枕邊人。然而，一頁頁把書翻過，漸漸發覺蜜雪兒是個獨立、有行動力、現代化的女性。她讓我知道面對挫折，不該怨天尤人，應用過人的毅力和不屈於挑戰的勇氣，再加上面對挫折時的堅持，不斷前進、不斷超越自我。她也使我了解，面對他人攻擊，不要沉浸在仇恨及報復之中，因為仇恨不是一個正確的動力，希望才是。小編認為這本書雖然有著鮮明的政治色彩，但它帶來更多的是希望。或許我們經常對於自己的處境感到不滿，有時會自怨自艾，有時會深陷泥濘，有時躊躇不前，可當你看看蜜雪兒，她走著比更艱難的一條路，她都走過來了，我們怎麼過不去呢？

我只是敢和別人不一樣

作者：岸見一郎／出版社：今周刊



本書闡述人生遇到的各種難關及課題。從如何與每個不同的人相處、親子教養、面對年老、病痛與死亡、失敗與成功，並教導我們以「勇氣」面對種種課題。勇氣，就是面對這些問題的解答。阿德勒心理學是這麼說的：我們覺得苦不堪言的重擔其實可以輕易解決，因為「苦不堪言、難以承擔」這件事，實際上只是自己給自己設下的關卡而已。



有些人對他人的目光相當敏感，很多很多微不足道的小事在這些人眼裡都成了翻山覆海的嚴重事，老是在意別人的評價，活在別人的看法裡，包括小編自己也是這樣。因為一則負評難過許久，因為陌生人一個不善意的眼神失落整天，總是想翻轉別人對自己的目光，總是刻意改變自己去迎合大眾，總是任自己變成人際關係裡的傀儡。但其實不必滿足所有人的期待，讓自己不再是自己，不必想像自己在別人眼裡的模樣。因為你一直都是最好的你，要一直這麼相信著、溫柔且友善的對待自己對待世界。無論任何，一定沒有人喜歡、接納原原本本的那個你。

別讓現在的壞事，趕走未來的好事

作者：艾爾文／出版社：方智



這是一本教你人生哲學的書，面對人生與隨之而來的挫折，如何不被打敗？如何建立自信？本書給予讀者誠心的建議與溫暖的力量，助你元氣滿滿地繼續向前行！



印度詩人泰戈爾有一詩言：「如果你因錯過太陽而流淚，那麼你也將錯過群星。」恰與本書標題相呼應。小編認為，這是鼓勵我們別因當下所遇的挫折，而錯失接下來的良機。書中有個觀點特別吸引小編：「人生，其實就好比一幅畫，顏料是這世界給的，塗上什麼顏色則是由你決定的。」同樣在北一，有人選擇認真唸書，為未來努力；有人選擇在社團一展長才，綻放青春的光彩；有人選擇參與多元的課外活動，豐富自己的視野……高中生活是如此多采多姿，生活是何種樣貌，決定在你的態度與選擇。小編很喜歡書中作者親切且重點明確的表達方式，推薦大家閱讀！



作者：許皓宜／出版社：遠流出版社

有時我們將情緒附著在自己心上，有時又將情緒放到了別人身上。其實每個情緒、每個行為背後，都有獨特的意義連結自己內心專屬的故事情節。唯有透過內在自我覺察與外界相互理解的可能性，才能在明知情緒存在的狀態下，還能做出貼近自己內心的選擇。



「在情緒之前，我們都是受壓迫的弱者！」當一看到這本書的封面，斗大的字就深深的刻進小編的腦海中，寫得真好啊！令我們的生活喘不過氣來的，不就是煩躁、沈重等等的負面情緒嗎？作者認為許多人在面對原

本熟悉、順遂的事情漸漸失控時，常常讓自己處於自己創造出的幻想世界，也就是會想像事情有一天會突然回復成原本的樣子，彷彿只要懷抱這樣的希望，就不用面對不完美的現實，久而久之，也就喪失了檢核現實的能力，這就是所謂的「餘光效應」。再來，很多人常常「沒有經過核對，就將自己心裡的假設，認為是對方的現實模樣」，越是親近的關係，越容易出現這種「偽同理心」的現象。例如，和好朋友吵架時，難免會迸出一些難聽話，但若因此認定：「他原本就討厭我」，是一件很荒謬的事，因為你也不曾向他求證過，這就是有趣的「透視鏡效應」。總結來說，這本書很值得大家去看看，因為其中解釋了許多日常生活中我們



反芻思考

作者：李介文／出版社：平安文化



反芻是一個生物學上的名詞，有些動物平常會把食物存放在胃室裡，有空的時候就讓食物從胃倒流到嘴巴裡嚼一嚼，然後再流回胃，重複運作。心理學家發現，我們的思考模式有時也跟牛很像，一個想法會重複地在心中提起、放下，很難讓人不緊張、不沮喪。作者透過舉出實例，說明反芻思考出現的時機和功用，也深入剖析它出現時背後的原因；既然無法阻止它發生，作者也談到如何與它為友，化挫折為力量。

「動物反芻可以幫助消化，大腦反芻只會越來越糟，你可能沒辦法讓自己『不想』，但可以學會該『怎麼想』。」小編一看到這句話，便立刻被深深吸引住了。作者在書中提到的「認知行為治療」對小編來說非常有幫助，它把小編從負面的漩渦拯救出來，改而理性去思考問題，也讓小編變得比較樂觀呢！這本書還有很多內容，有待大家自己去探索了，最後小編有一句話想分享給完美女孩們：「與其總是追求表相，不如找到心靈的安適和滿足。這樣一來，即便還在做一樣的事，但能感受到真正的快樂。」



情緒陰影

作者：許皓宜／出版社：遠流

這本書打開就有測驗，可以測出你的情緒陰影主要分佈在哪裡，幫助你更快藉由這本書瞭解自己。每一篇都有解釋一個小故事，還有最後的問題反思。整本書包含情感、思想、行動、慾望的共通原型集合，分析了一個人內在的各種情緒陰影。

這本書總共 56 篇，集合統整過的陰影案例。可以從測驗結果選擇要從哪裡看起，比較能快速對症下藥。這本書的功用如封面所述，能幫助你發現內心的陰影並了解他，將它轉化為優勢，是值得一看的諮商書籍。

可以善良，但你要有底線不當好人

作者：午堂登紀雄／出版：方言文化

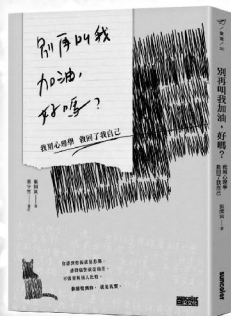
學會拒絕，做自己人生的主角而非配角。無法拒絕，就得將寶貴時間浪費在無聊的事物上，等於將一部分人生奉送他人。



第一眼看到書名的時候，覺得心臟有種莫名的刺痛！玩了書中的「濫好人小檢測」，小編真的應該來一改自己所認為完美的「愚昧的善良」。這是一本教你保護自己、釐清人際關係、展現自己色彩的書，並不是要你徹底當個壞人，而是要你多為自己想想，學會人際關係的取捨，在自我價值與社會認可之間找到個讓自己自在呼吸的平衡點。小編常常做自己分內以外的事，無論因為他人的懶惰或是力求完美幫忙別人，事實上只是敢怒不敢言，用「吃苦當吃補」欺騙自己。如書中所說，一直以來的委曲求全讓自己個人的顏色慢慢消失，小編變得很沒有個

性。作者主張不必為了成全每一段人際關係而強求自己，不用因為害怕被討厭而退縮。捫心自問，這份啃食著自己的善良是否已經變質？本書讓你學會拒絕，擁有底線，說出主張，理智地捍衛自己。

別再叫我加油，好嗎？



作者：張閔筑／出版社：三采文化

本書結合自身憂鬱症的經歷，和大學心理學系的專業知識，提供檢測憂鬱症的方法，並釐清讀者對憂鬱症的迷思，也讓一般民眾知道該做些什麼才對患者最好。

小編原本以為這會是一本沉重無趣的書，但作者用自身故事帶出專業知識，讓整本書完全不會無趣，甚至還會好奇到底還有哪些大眾誤會的事，到底真正的原因是什麼，忍不住一直看下去，像是作者在求學時期很多的憂鬱症症狀，被不了解的人解讀為不用心、不認真，也因為旁人的批評，更加否定自己，病情因加重。雖然靠著努力考上了第一志願高中，但是進到高中後，發現自己再怎麼努力都跟不上同學，讓他很懷疑自己，但現在他發現「成績差不代表就是個廢人，或許會有其他地方優於別人，只要願意花時間去探索」。因此就算現在待在第一志願，也不要給自己太大的壓力，如果真的怎麼認真成績都上不去，還是可以發展其他方面的興趣，只要盡全力，不愧對自己就好。書中還提到，過高或過低的壓力，做事的績效都是不好的，所以要學會管理自身壓力，不要讓自己承擔太多事情，要學會衡量，盡力做好自己能做好的就可以了。最後，面對情緒低落的人，不要跟他們說：「就想辦法快樂起來啊！」也許他們就是缺乏情緒調節的能力，想想我們可以給他們什麼幫助，而不是一味的責備他們。

療癒小物

最後小編們想要和大家介紹我們各自的療癒小物！相信大家生活中無可避免的會遇到一些令人煩心的事情，或是有非常疲累的時候。此時療癒小物就能發揮他療癒我們身心的功效啦！希望大家在看完小編們各自的故事以後也能找到自己的療癒小物，讓他們陪伴你走過起起伏伏的日子。請大家一定要記得療癒自己，和自己說辛苦了，畢竟我們都那麼努力的生活著。



小編A



這是一部 1980 年代的電影《似曾相識》（《時光倒流 70 年》），男主角克里斯多福·李維，曾經是〈超人〉電影系列的英雄，女主角珍·西摩爾則是個傾城美人。雖然故事的劇情對於現在的我們可能有些不切實際，但電影中的動聽配樂—拉赫曼尼諾夫的〈帕格尼尼主題狂想曲變奏十八〉—正是我的療癒之物。

小編真的是對這首曲子「一見鍾情」。每每聽到，都覺得內心有種難以言喻的感動；曲中有一部分是花團錦簇，如珍和克里斯多福在跳優雅的華爾滋；然而喧鬧後見歸寧靜的片段，彷如片尾最終珍在對克里斯多福遙遙揮手，被時間阻隔的兩人終在天堂相見。

準備段考壓力會很大，再加上不容易專心的緣故，小編每一節下課都會聽這首曲子幫助自己的心情歸零；唯一可惜的是自己還沒有辦法訓練到邊看書邊能聽進音樂的境地，故讀書時不能使用。

拉赫曼尼諾夫的創作皆是如此的扣人心弦，百聽不厭。

小編B



小說是小編的療癒小物。透過一本本的小說，彷彿可以暫時逃離現實的不如意，穿梭在各個不同的時空，將文字瘦弱的骨，交由想像力的血肉來豐滿，與其中的人物產生共鳴、同喜同悲；或將今朝的歡喜，移情至對小說的笑、或把塵世的悲苦，轉化為對小說的淚。

在這白紙墨字之間，不必顧及形象，喜樂由己，像是唐寅的灑脫不羈，也因此，小編最喜歡的就是虐文小說了，第一是因為就算看哭了也不會有人不停追問情況、不停安慰；第二是覺得都有人的生活如此艱難、境遇如此悽慘，還能活得好好的，那小編還有什麼可怨的呢？如此想來，一是發洩、一是釋懷，還有什麼能比小說更療癒？



小編C



小編的療癒小物是音樂盒，它是在日月潭買的，算是為那次旅行留下紀念，它不僅可以演奏好聽的音樂（不過小編不知道是哪一首），上面還有四個芭蕾舞會隨著音樂旋轉起舞，心情不好的時候轉一轉它底部的發條，聽著流暢優美的音樂，看著微笑轉圈的小舞者，心情很快就變好了。它唯一的缺點就是發條只能維持約三十秒，音樂停下後還要重新再轉，這點比較麻煩。音樂盒真的可以讓人平靜下來，小編家裡還有其他音樂盒，只是這個是小編最喜歡的一個，所以拿來跟大家分享，大家一起領略音樂盒之美。





小編D

戴上耳機，聽用手機播放出的音樂，是小編很喜歡做的事。當旋律以各種不同姿態流入，身心所得到的療癒真的無法言喻。翻開小編的歌單，總能找到一首歌能夠陪伴聽歌當下的小編，可能是歌曲的旋律很重聽很合小編的口味，也可能是歌詞寫的非常符合小編的心情，甚至只是被一首歌洗腦都沒有關係，聽音樂總是能撫平小編每日的心情或煩憂。它適合在任

何情緒中的每一個人——憂鬱的時候不妨找些溫柔的歌曲來聽聽；寂寞的時候就讓鋼琴和吉他的旋律輕輕擁抱你；開心的時候也可以選擇幾首嗨歌來好好的興奮一番！每一首歌都有它的色彩、心情和溫度，彷彿每一首歌都是一個世界一般。真的很推薦大家在需要的時候戴上耳機，選擇一首你們喜歡的歌好好放鬆心情。但也要小心不要因為戴著耳機太過沉醉而忽略了身邊發生的事唷！



小編E



小編的療癒之物是一隻大約30公分高的卡比獸玩偶，是小編的學姊送給小編的，那是小編最大的一隻玩偶，很可愛也很耐抱。卡比獸很愛吃，也長得很有福相（小編覺得跟自己很像），也很愛吃，所以卡比獸算是小編的吉祥物吧！覺得很煩很挫折很生氣時，小編就會去抱它，看到它的臉就覺得很呆很好笑，就會開始跟它

「對笑」，好像蠻蠢的，但不知不覺心情就變好了！而且它的大小很剛好，很像在抱嬰兒，就會覺得很快樂！總之在小編很生氣或難過，又不想找別人的時候，卡比獸會對小編露出溫暖的微笑，讓小編想起還有許多值得快樂的事情，要繼續加油！

小編F



書桌的左上角永遠擺著一盒紙膠帶，他們不只可以黏在要送給好友的生日卡片上，還可以貼在自己心中的傷口上，在經歷一整天的忙碌奔波後，每當小編感到心情疲憊，便會撕下一段一段的紙膠帶，將它們貼在小編的日記或筆記本上，使黯淡的生活添上一些色彩，讓一成不變的筆記本頁頁都有不同的變化，

紙膠帶給了小編一些新的想法，就如同筆記本與紙膠帶的關係，或許我們的人生就是注定每天長得一樣，乏味無趣，可是我們都有權利和機會找到屬於自己的紙膠帶，與生俱來的事情我們無法改變，但可以試著接受它本來的模樣並為它貼上色彩。



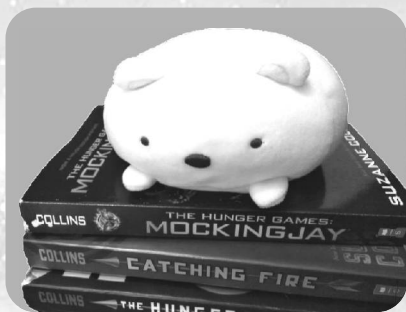
小編G



小編的療癒之物是筆記本！因為小編平常出去玩或是看完展覽，來到紀念品店最喜歡買的就是各種可愛和特殊的筆記本！你可能會好奇小編是不是平常很喜歡用這些心愛的筆記本們來記錄各科的筆記，但事實是，小編從來不用這些筆記本來寫筆記！對小編來說，這些筆記本就是要保持乾乾淨淨、聖潔無暇、白哲剔透，不能夠被污染阿！這樣才能在小編疲累的時候，用單純潔白的內在治癒小編啊！每次翻動這些空白的筆記本，看看他們精美的內頁設計，或是摸摸藝術感十足的封面，欣賞特殊的裝訂設計，甚至聞聞它的味道每個筆記本都有自己的味道這些都能夠讓生活中累積的疲憊一掃而空。小編還期望未來能夠籌劃一個筆記本欣賞展呢！



小編H



這是角落生物的其中一隻角色，叫做白白。小編真的太喜歡角落生物了，以至於第一次看到這隻娃娃出現小編就把他買了下來，它至今也差不多陪了小編三年了，最大的功能就是放鬆。它非常、非常柔軟又很有彈性，每次寫物理寫到寫不下去的時候就可以捏捏它紓壓，或是單純盯著它的小臉看也是可以完全放鬆（小編是說，你看它這麼可愛！！！！）有時候看小說看到情節太緊張、看的小編很揪心的時候也可以捏它，這種概念就很像看電影的時候配爆米花！

不過有個特別的注意事項就是……不要帶到人多的地方去，它的魅力真的無法擋，只要一帶出去就會被所以人輪流捏來捏去，它白皙的皮膚對灰塵真是一點抵抗力也沒有，往往帶回家的時候已經又黑了一階了，實在是頗心疼嗚嗚。

小編I



關於文具控這回事，應該是許多女孩的共同心聲吧？就像小編總覺得文具店有致命的吸引力，走過路過不容錯過；不管逛多少次的店每次停留時間都以小時為單位，活當成百貨公司逛；明明已經有用不完的筆，卻還是在看到新款式時告訴自己「這一支才三四十塊沒關係」接著就慢慢的堆成山……偏偏小編最喜歡收集筆，五顏六色的筆無論一字排開或是放在筆筒裡看上去都很療癒啊！在讀書壓力大、或是心情煩悶的時刻，抬頭看看擺放整齊的色筆們，總是可以讓人心情變得稍微舒暢些。空閒的時候除了把心愛的筆拿出來隨手塗塗畫畫，幫它們一一試色、製作色卡更是小編療癒心靈的秘方。

♡ 編後語 ♡

能夠去採訪立委和撰寫相關的文章都是很難得的經驗！謝謝老師和所有的夥伴！/ 蓁蓁 # 窩，終於做完這一期的心扉了。心扉是好地方口啾咪。/ 火車上面有鱷魚 # 這次有幸負責一個版，感謝心扉各位的配合及努力，心扉真的是個友善的大家庭！/ 辰兮 # 編刊物的同時也是心靈的療癒呢！學習到了很多，開心~ / 一棵小榕樹 # 默默耕耘的心扉小天地終於出刊了呢（煙）～謝謝勞心勞力的老師和夥伴們！希望大家喜歡這次的療癒特輯！/ 森 # 能參與這期的心扉，並且看見大家一起努力，把它從零做到出刊實在很令人欣慰。/ 來自北極星的羅敷 # 看著大家的努力，終於有了這本小小的成就，我倍感欣慰！/ 林昭 # 真的很幸運能參與這期的心扉，開心開心！/ 愛國者 # 經過幾個月大家共同的努力，終於生出這本刊物，真的很開心也很有成就感，希望大家會喜歡！/ 比娜 # 很開心可以參與這次的心扉，付出了一點卻學習到很多，謝謝老師和同學們。希望大家會喜歡 / 辛西亞 # 親自參與一本雜誌的誕生過程是種新奇的感覺呢。希望看過的大家能有所收穫哦！/ 蓉 # 做問卷真的不是一件容易的事，但是能有這樣的經驗還是很開心！謝謝大家的幫忙和建議！/ 驪驥 # 謝謝問卷好夥伴、老師和心扉同學的幫忙，問卷很有挑戰性，真不敢相信我們完成了！這次的主題很棒，希望大家能喜歡！/ 肆意 # 很開心可以參與這次的心扉編輯感謝過程中幫助我們的老師及心扉的其他夥伴，希望大家能喜歡自己努力的成果！/ Agustina # 很謝謝幫助們的老師同學，很期待出刊！大家辛苦了！/ 泡芙 # 心扉的夥伴們辛苦了！希望讀者都喜歡這次的刊物！/ 星火 # 很高興可以參與這次的編寫，問卷和心得都是嶄新的體驗，辛苦大家了！/ Joanne # 大家的努力終於開花結果了，希望大家能敞開心扉，和我們一起分享這個快樂！/ Katelyn # 辛苦了那麼久，很開心終於完成了，謝謝學姊和老師！/ Sandy # 流轉的歲月裡，你們是最美的風景。/ xxi

北一女中輔導工作委員會
中華民國 108 年 4 月 30 日