

心能大九期

臨金



目 錄

- 01 引言
校長的話
- 02 問卷分析
虛與實相遇 —
探究北一學生使用心理測驗的行為與想法
- 13 人物專訪
利用數據分析來探討心智科學的奧秘 —
專訪臺大心理學系 陳品豪教授
- 17 心理測驗與內心覺察 —
專訪亞東醫院 陳俊霖主任醫師
- 23 療癒專區
Me Time：療癒音樂
- 29 結語
小編們的話
-

指導老師：王蕙蘭、李涓琳

主編：王敏棋

問卷：洪宜婕、洪秣涵

專訪：陳熙安、陳姿綺

療癒：蔡雨潼

美編：王敏棋、黃品蓁

助理文編：洪瑋渟、廖子喬、莫佑倫、郭韋伶、
李欣庭、邱憶璇、許庭蓁、林宸希、
施禹安、黃若琦、謝羽淇、徐瑀妍、
李芷嫣、王亭涵、郭玄筑、李采筠

校長的話

親愛的同學們：

在閱讀這本刊物前，各位同學猜猜看，校長是I人還是E人？最近越來越多人用四個英文字母來介紹自己，起初聽到時簡直一頭霧水，原來這是網路流行的心理測驗「MBTI」。不只是MBTI，各式各樣的心理測驗已經和生活脫離不了關係。但是，如何不在其中迷失真正的自己，是同學們需要特別留意的。

「鑒，鏡也。」本期心扉的刊頭字「鑒」，除了蘊含心理測驗能夠照映出自己的意象，也提醒同學以理性看待、視察其題目和結果。透過心理系教授及醫師的專訪，期許同學們對心理測驗和榮格心理學有更加深刻且廣泛的認識。而在療癒專欄，在忙碌的校園生活中，偶爾放慢腳步聆聽自己喜愛的音樂，沉浸在美好的旋律中，實為一大享受。

現在，校長誠摯邀請想探索自我、喜愛音樂的你，翻開66期的心扉，無論鏡中映照的自己是什麼模樣，願你都能喜愛他、接納他。

校長 **陳智源**

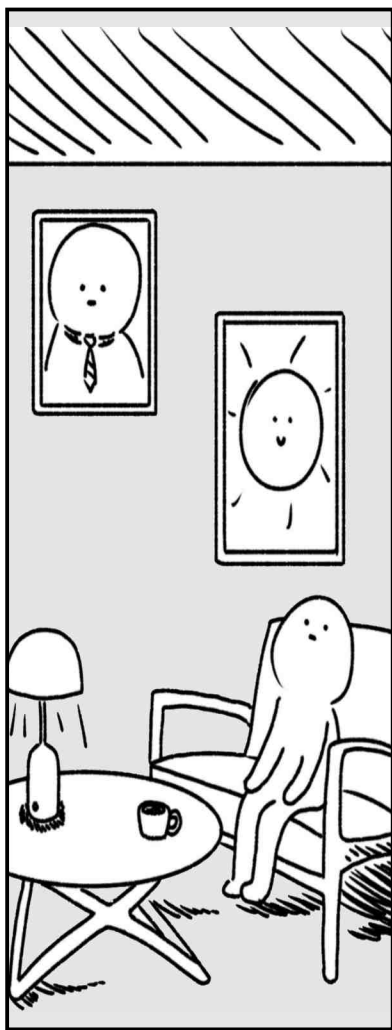
問卷分析

虛與實相遇—

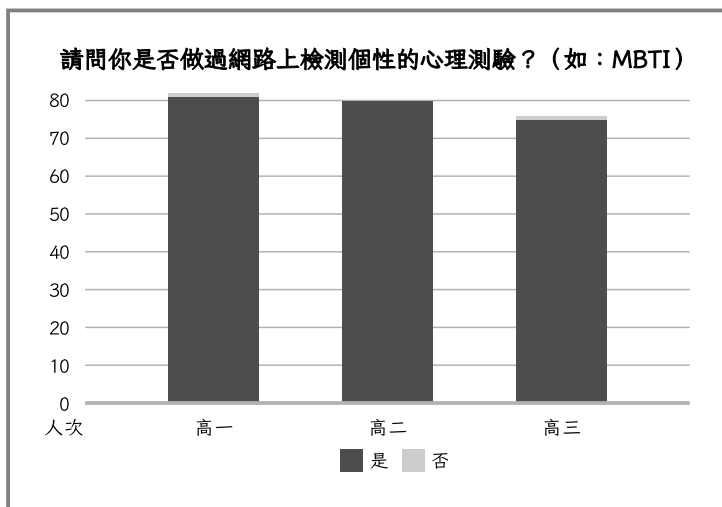
探究北一學生使用心理測驗的行為與想法

前言

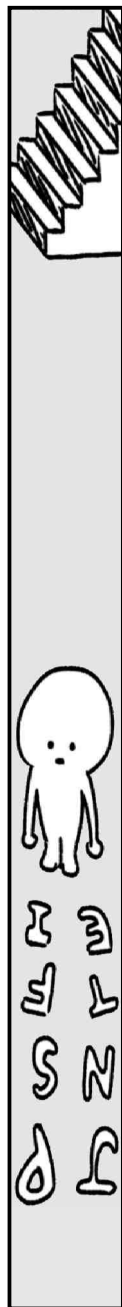
本次問卷調查共發出 321 份，回收 242 份，回收率達 75%。其中，高一班級回收 82 份，高二班級回收 81 份，高三班級回收 79 份（本文中所有圖表之縱軸皆為人次），涵蓋了不同年級的學生。問卷的主題為「心理測驗與生活」，目的是深入探討學生對性格類心理測驗的接觸情況，以及這些測驗對他們日常生活的潛在影響。心理測驗，尤其是性格測驗，近年來在我們的生活中變得越來越普遍，許多人都會參加這類測驗來了解自己的性格特徵或獲得一些生活指引。因此，我們希望透過此次問卷，了解學生是否會根據測驗結果調整自己的行為模式以及對測驗結果的相信程度，更好的理解心理測驗對學生的影響。



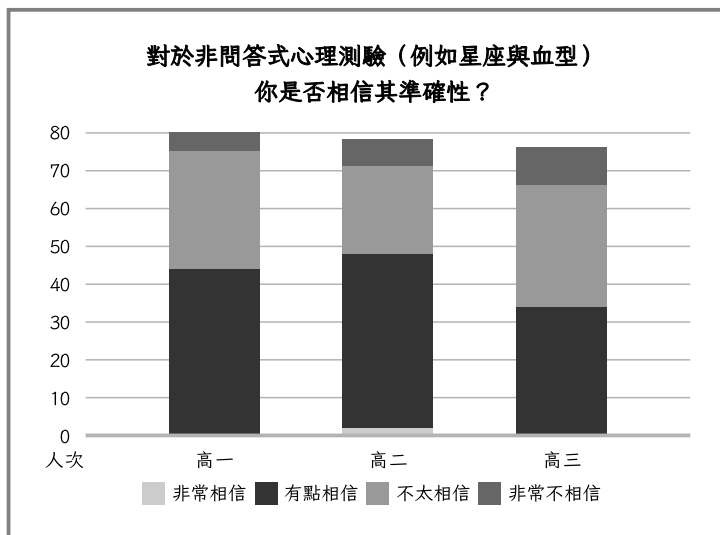
網路心理測驗盛行： 學生對MBTI等測驗的高度關注



近期有關個性的心理測驗在網路上風靡，尤其是MBTI在年輕族群間成為談論話題，根據問卷結果，近100%的問卷參與者有心理測驗的經驗（無論紙本或網路），因此我們想知道本校學生是否做過網路上的心理測驗，根據問卷結果，沒有做過的人數在各年級中都不到5%，本校學生無論年級高低皆對心理測驗有一定的了解與興趣，特別是像MBTI這類在網路上廣泛流傳的測驗。問卷參與者曾經接觸過此類測驗，並對其方法與結果有一定的認知和經驗，我們推測是因網路普遍，因此大家皆有較高的機會接觸此類心理測驗。



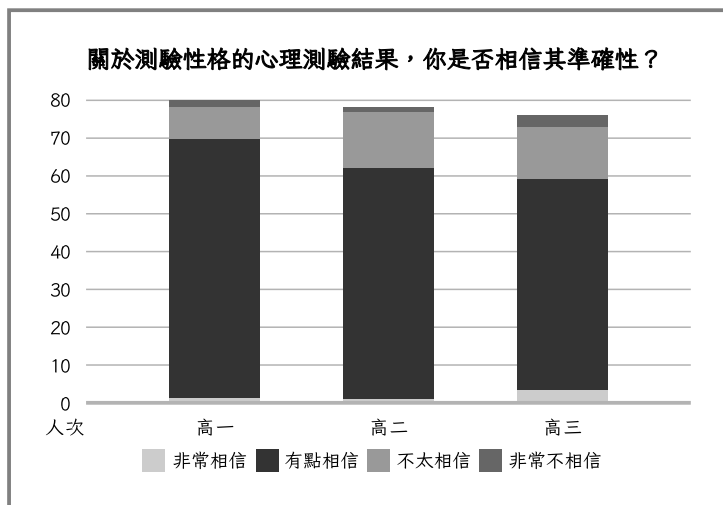
學生對非問答式心理測驗的信任度



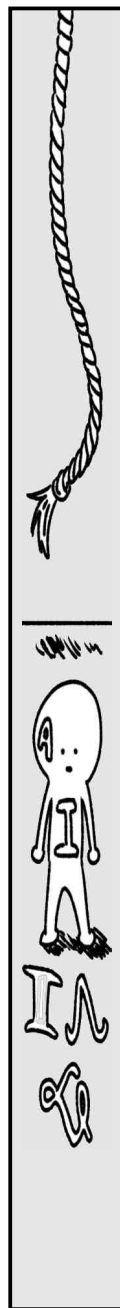
我們想知道本校學生對於非問答式的心理測驗（例如星座與血型），是否相信其準確性？本問題的結果顯示，超過 50% 的學生對於非問答式心理測驗有一定程度的信任，這反映出學生們對此類測驗的關注與部分信服，認為這些測驗能提供一定的準確性與參考價值。但是高三的相信人數較少，我們推測因高三較能在生活中探索自己，而非依賴簡易的分類式心理測驗。

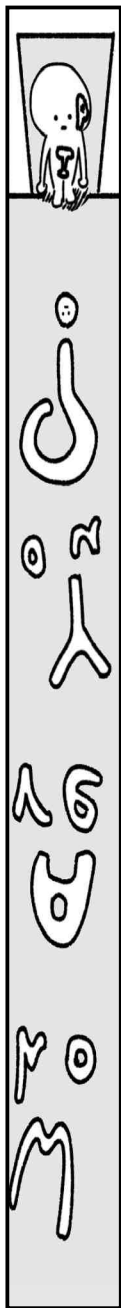


問答式性格測驗的信任度： 學生對各式心理測驗準確性的高度認可

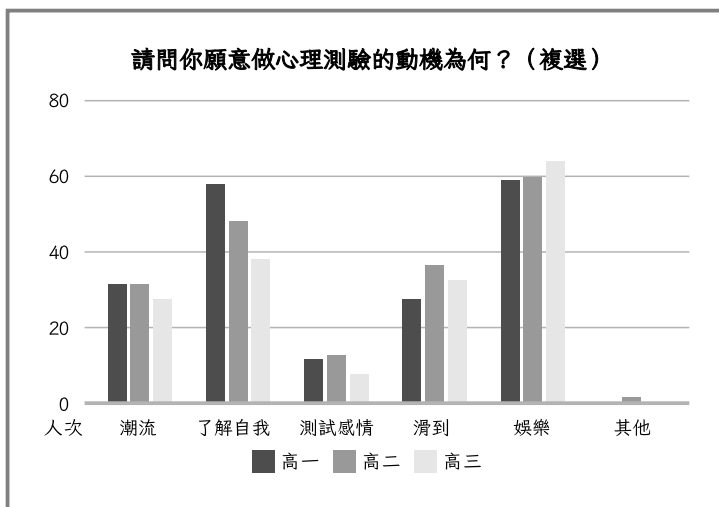


相較於上述的以血型或星座直接分類，我們想知道關於測驗性格的問答式心理測驗結果，是否相信其準確性？這個問題的結果顯示，約 75% 至 85% 的問卷參與者對性格測驗的準確性抱持信任態度，認為測驗結果能有效反映自己的個性特徵，顯示這類心理測驗在學生中具有一定的可信度和影響力。比起性格與血型的非問答式心理測驗，本校學生對問答式的心理測驗有更高的反應信服度，推測比起星座血型的直接分類，更相信有問卷基礎的問答式心理測驗。



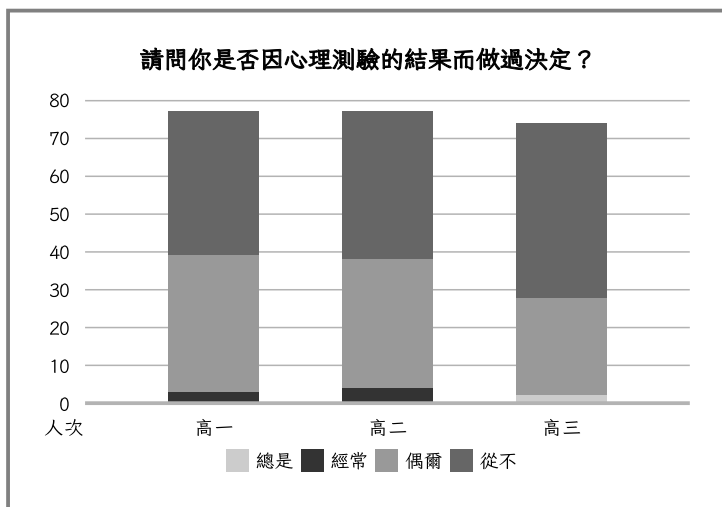


做心理測驗動機：自我探索與娛樂為主



透過本問題，我們知道本校學生願意做心理測驗的動機主要是自我了解或娛樂。多數同學透過心理測驗探索自己的性格特徵、行為模式，藉此增進對自我的認識。高三在娛樂的部分占比最高，推測因有大考壓力，更傾向將心理測驗當作娛樂。然而，較少人會因為感情問題而主動進行測試，學生們對於人際交往部分更相信自己的判斷，而非心理測驗結果。此外，「潮流」作為測驗動機的比例也不少，反映出部分學生參與心理測驗的原因來自社會趨勢，而非純粹的個人需求。

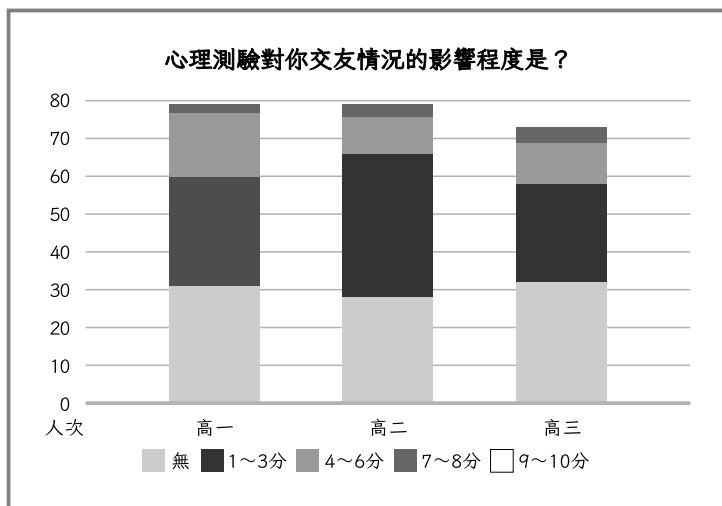
心理測驗對於決策影響：學生較傾向理性判斷



人生充滿選擇，但心理測驗在決策過程中扮演的角色究竟有多大影響？據調查，本校學生幾乎不會單純依賴心理測驗結果來做出重大決策，四成左右的人深知此類測驗僅供參考，無法全面反映個人的能力、性格或未來發展。從數據來看，「總是」依賴心理測驗做決定的學生僅不到 5%，顯示出這類測驗對學生的決策影響微乎其微。「從不」依賴心理測驗做決定的學生占比半數，這表明大多數學生認為心理測驗的娛樂性高於實際決策價值，並不具備足夠的科學性或權威性，因此不會讓測驗結果影響自己的行為或選擇方式。整體而言，本校學生在面對重要決策時，仍傾向於綜合自身經驗、專業建議、環境因素及個人價值觀來慎重考量，而不會僅憑心理測驗結果做決定。

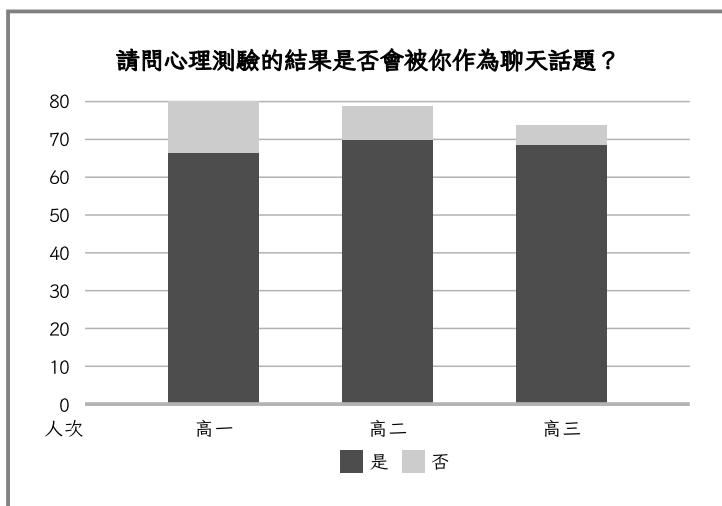


心理測驗與交友選擇：學生更重視真實連結

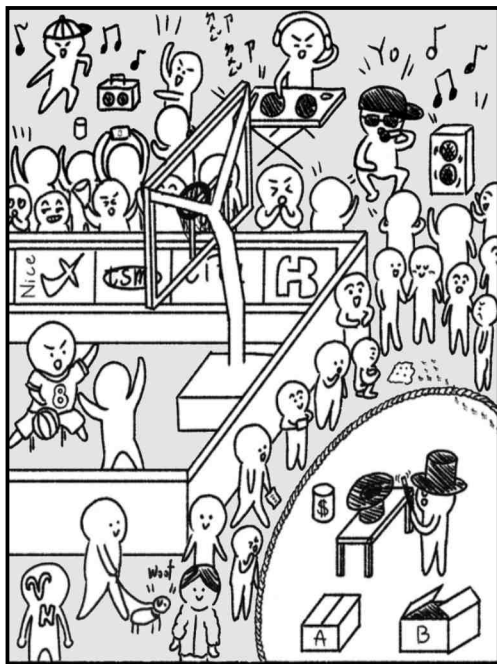


友誼是校園生活中不可或缺的支柱，不僅提供情感支持，也成為彼此奮鬥的動力。由於學生普遍不將友誼視為兒戲，因此心理測驗對交友選擇的影響有限，六成的人並不會因測驗結果而決定交友對象。從數據來看，選擇「無影響」的學生就有三成，顯示心理測驗並非影響交友決策的關鍵因素。然而，仍有部分學生認為心理測驗對交友關係具有中度影響（4～6分），人數在兩成左右。這可能代表某些學生在與他人互動時，會因測驗結果產生話題共鳴或覺得性格相近，進而影響交友選擇。但真正受到心理測驗影響較深的人數則非常少。整體來看，本校學生普遍認為心理測驗僅具參考價值，無法決定與他人的關係發展。真正影響交友選擇的仍是性格契合、價值觀相似、興趣共鳴及生活經歷等更深層的因素，而非單一測驗結果。

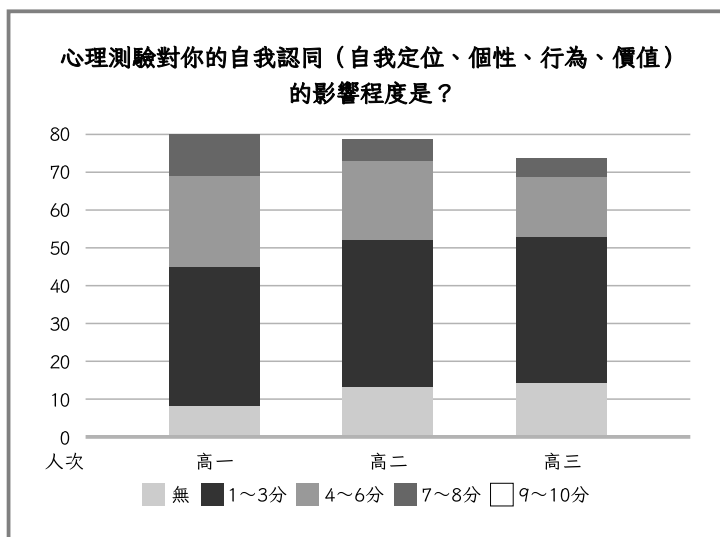
心理測驗：學生社交中的熱門話題



絕大多數學生都認為心理測驗是很好的聊天話題，無論是高一、高二，還是高三，超過 70% 的人表示他們會在對話中討論這類測驗的結果。心理測驗不僅能激發好奇心，還能讓人們在分享結果、看法與經驗的過程中產生更多互動。無論是在朋友聚會、社交媒體，還是日常對話中，心理測驗都能成為有趣的談資，拉近彼此的距離，促進交流。



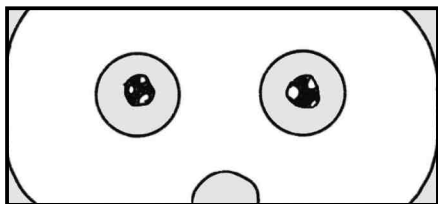
心理測驗與自我認同：影響因人而異



自我認知與認同是個人成長的重要基礎，而心理測驗在這一過程中或多或少會產生影響。根據數據顯示，六成左右學生的認同程度落在 4～6 分與 1～3 分之間，顯示心理測驗的結果雖然能影響自我認同，但程度因人而異。

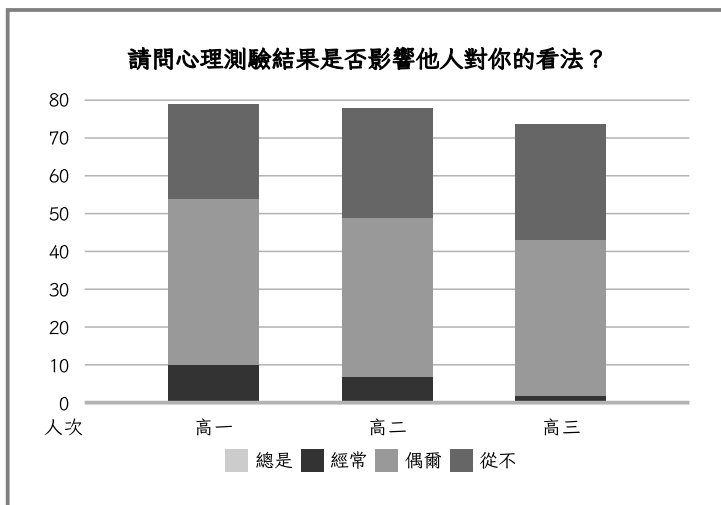
當測驗結果與個人經驗或自我認知相符時，可能會強化自我認同，增強對自身特質的確信；反之，若結果與原有認知存在落差，則可能引發反思，促使個人重新審視自己的價值觀。儘管大多數人不會完全依賴心理測

驗來定義自己，但數據顯示，這些測驗在特定時刻仍可能影響個人對自我的理解與評價。





心理測驗與人際關係：影響有限，多數人理性看待



在這個心理測驗滿天飛的時代，測驗結果對於人際關係的影響因人而異。調查數據顯示，超過 50% 的學生表示「偶爾」會受心理測驗影響，約 30% 的學生則選擇「從不」，而僅有 10% 左右的學生表示「經常」或「總是」受到測驗影響。這表明雖然部分學生會參考測驗結果，但大多數人並不完全依賴它來評判自己或他人。其中，約 10% 的學生表示他們「經常」或「總是」受到心理測驗影響，尤其當測驗結果符合社會刻板印象或被廣泛討論時，這可能讓他們擔心自己被貼上標籤，影響社交互動與自我表現。相對地，30% 的學生則認為心理測驗純屬娛樂，對其毫不在意，他們更傾向於透過實際相處、觀察與交流來了解他人，而非依賴測驗結果來做判斷。

結語

在網路發達、資訊爆棚的世代，心理測驗也隨著網路滲透進我們生活。根據調查可知，我校不論是高一、高二還是高三學生皆是對心理測驗抱以理性看待的態度，不盲目相信、跟隨，明辨是非。然而生活中的娛樂同樣不可或缺，簡易的心理測驗能很有效的達到放鬆的效果，亦能為人群朋友間帶來無盡歡笑。謹慎利用測驗工具，加上邏輯識讀的理性，相信本校學生都能在自我探索中，找出更多的可能性。





利用數據分析探討心智科學的奧秘— 專訪臺大心理學系 陳品豪 教授



一群穿著綠色制服的心扉採訪小組，在兩位學姐的帶領下前往臺大校園，即使是灰濛濛的天色仍無法掩蓋每個女孩臉上的神采，懷著既忐忑又期待的心，隨著臺大心理系陳品豪教授開啟這場以心理測驗為主題的探索之旅。

自我探索的需求

當我們打開 Instagram、Threads 等社群媒體時，總會看到不少分享著關於內心探討的貼文，又或者隨處可見的心理測驗連結，在這樣的潮流下，使我們不禁開始好奇為何現代心理測驗的種類日益增加，而身邊的人也時常討論此類話題，面對朝夕相處的自己，驅使我們想透過測驗了解自身的目的到底為何？

教授說，我們總覺得在面對不確定時會較容易產生焦慮，是因為人類天生更傾向於控制、預測每件事，以獲得心理上的安全感，而心理測驗剛好可以增加人對自身行為的把握以及抉擇時的確定性，成為內心穩定感的來源，不僅如此，它同時也提供人尋求對自我的認同、理解，或者成為社交的工具，甚至有人期望能夠藉此更清楚的理解身邊的人。

至於什麼樣的人更容易被心理測驗所吸引，教授則提到，更容易去做心理測驗的人通常是對自我探索較有興趣、渴望了解自己的人，也有人是因為受身邊同儕、網路流行所影響，想以此作為交談時的話題。

關於MBTI的爆紅

MBTI的測驗方式是透過好幾道對立性的問題來分類人的個性，不僅提供清晰直覺的結果，也因為它的大眾化影響力而爆紅。

不過教授認為 MBTI 的測驗設計過於簡化，對於處在選項邊界的人來說可能不夠可靠，教授以幾個經驗作為舉例，像是我們可能都曾經歷過在測驗中因選擇一個與先前不一樣的選項，而使人格分類結果和原本完全相反，或者測驗結果總因為當下的心情而有所更動。同時教授提到，根據研究顯示約 75% 的人重做測驗時會得到不同的結果，這些皆顯示出 MBTI 在穩定性上的不足。

此外教授也指出，MBTI 的四個分類維度雖然普遍被認為取材自榮格心理學，但部分仍為創立者自行添加，並非完全是基於心理學理論所發展出的測驗。

星座血型像是一種信仰



先天心理測驗可能是許多人最先接觸、認識的，它主要使用人先天的條件，如血型、星座等去分析受試者的性格，由於易理解且不需耗費時間的特性而廣為人知，不少人甚至將其作為預測運勢或安排事宜的工具，然而面對這種如同呼吸般存在於生活中的心理測驗，它是否真正值得我們去相信？

面對我們的疑問，教授說，以科學研究的結果來看，這類測驗缺乏嚴謹的研究支持，也沒有確切的證據可以證明血型或星座與性格的關聯。然而，陳教授認為人們對血型、星座甚至是 MBTI 的相信程度可能會調節這些測驗對個人的影響程度。當個人越相信 MBTI 對自己的影響程度，這些測驗就可能更加準確的預測自己。這樣的效果可以由過往心理學中的「自我實現預言」理論來得到印證。教授認為，這類測驗的價值取決於自己是否願意相信，當人選擇相信測驗結果時，它可能就會對其行為和決策產生影響。

世界上存在100%正確的心理測驗嗎？



由於人的性格是複雜且會隨著時間、情境不斷改變，因此教授說，任何心理測驗都只能提供一定程度的參考，較難完全準確地定義人的個性。

同時，教授提出若要談論相對較科學的測驗，「大五人格測驗」是在心理學界中普遍認為比 MBTI 更有可信度的，在預測心理疾病方面也更加有科學

依據，其主要衡量五個核心人格特質 (OCEAN)，分別為：

「 Openness：經驗開放性 Conscientiousness：盡責性 Extraversion：外向性 Agreeableness：親和性 Neuroticism：情緒不穩定性」。

但教授也認為此測驗並非完全完美，其主要的缺點為測驗結果不如 MBTI 的 16 組型來的直覺，需要對結果及運作模式有一定程度的了解才能夠解釋與比較。

探索人類複雜的互動行為

當我們將自己想像成物理粒子，會發現人在不同情境下的行為就如同粒子在物理環境中運動般，涉及多種不同的變數，進而產生不同反應。面對如此複雜的問題，教授提到目前雖然無法用簡單的公式計算人與人的交互作用，但透過使用計算科學的各種分析方法以及人工智慧的工具，藉由大量的數據學習分析，將能逐步對這些複雜的互動行為進行分析與預測。

心智科學與科技的結合

陳品豪教授不僅在心智科學上的研究甚深，也將心智科學結合了現在最令人關注的人工智慧議題，這讓我們不禁好奇起其中的奧秘。教授說到，雖然自己的實驗室主要研究心智與腦科學，

但實際上更像一個多模態資料科學實驗室，常透過數據分析去模擬與預測人類的行為。

同時教授也介紹自己曾經研究過的幾項實驗，例如曾在新冠疫情期間透過機器數據探討人類的面部表情變化，發現了當時人們的情緒表情的共振狀態以恐懼、悲傷等負面為主，更顯示非語言行為能有效反應眾人的心理狀態；另外，教授也曾在虛擬實境中探討個體和群體在不同情境下的情緒行為變化，或者透過大數據分析關於「信任」的本質，利用線上遊戲量化人類行為的複雜性。教授說，這些研究不僅揭示數據分析對心理與行為的深刻洞察，也將為未來的科技帶來相當有趣的發展。

結語：利用數據分析來探討心智科學的奧秘

正如教授所說，某些心理測驗的存在或許缺乏絕對的科學依據，但它所承載的更多是人們對自我理解與社交互動的渴望。我們或許知道 MBTI 的結果會隨心情變動、先天測驗未必準確，甚至任何測驗都無法全面定義個性，但這並不影響我們從中獲得共鳴，甚至能領我們探討「信念」對於我們心智功能的深刻影響。透過科學方法來解析數據並探討人類心智運作的奧秘，將能使我們得以在探索自己的過程中找到獨特的價值與方向。

受訪者小檔案：陳品豪教授

國立臺灣大學心理學系副教授，以「計算互動心智與腦科學」為主要研究領域。主題包含：利用機器學習、計算模型及神經造影來了解互動心智中所涉及的複雜心理與神經機制。



心理測驗與內心覺察一

專訪亞東醫院 陳俊霖 主任醫師



寒風瑟瑟，心扉的採訪小組拐進星巴克的側門，點了五杯熱飲，準備好開始一場與亞東醫院陳俊霖醫師的專訪。

本次專訪圍繞時下當紅的心理測驗「MBTI」展開，陳醫師以兼具榮格分析師與精神科醫師的立場，和我們細膩分析MBTI與榮格心理學的關聯，以及我們要如何將其正向應用於生活中。

什麼是「榮格心理學」？

現在最流行的「MBTI」心理測驗，號稱其測驗以榮格的心理學理論為基礎，於是我們首先詢問陳醫師，究竟什麼是榮格心理學呢？

聽見我們的疑問，醫師從當年榮格的「字詞聯想」實驗說起，即是當我們聽見一個詞語，第一時間產生的聯想，如「電腦」會聯想到「網路」。但如受試者患有心理疾患，如思覺失調，其聯想可能和常人有所出入，譬如「電腦」引起其「被監視」的想像。

這部分對病患的研究原先是榮格的指導老師先開始，但其中有個重要問題：受試者皆為病人，沒有建立常模。為了填補老師研究的不足，榮格著手研究「正常人」的聯想反應，而榮格在研究後發現，無論是教育程度不同、抑或男女性別差異，不同類別的人的思考、反應皆有所不同。

在進行大量實驗後，榮格把人們的反應分成好幾個大類，這便是榮格「心理類型」的雛形，之後才被其他人引用發展出MBTI。

榮格理論：意識與無意識

醫師說，在榮格的年代，人們已經在討論「意識」與「無意識」，瞭解人有一部分運作是無法由自己的意識、思考操控和感知。榮格相信，人類在出生時，腦內已經存在一部分先天的「程式」。榮格使用了大量文化性的比喻探討「無意識」，思考「心」究竟如何運作，這被稱為「深度心理學」。

MBTI 是否為正宗的榮格理論？

MBTI 所參考的部分，只是整體榮格心理學中的一小塊心理模型。比起「實證研究」，榮格理論較像電影中會看見的約談或諮商，無法像 MBTI 一般量化。

醫師提到，其實 MBTI 的測驗方法就和榮格提倡的「無意識」有著本質上的差別，畢竟我們皆是用大腦思考後，才以「意識」填答 MBTI 測驗的選擇題。因此，從醫師的角度看來，「MBTI」和「榮格心理學」在碰觸無意識心靈的程度是有一定落差的。

MBTI 對社會是否有正向影響？

陳醫師說，雖然 MBTI 和正宗的榮格心理學的本質有巨大差異，但其存在對我們也未必是壞事。現在的流行趨勢加上當紅明星的推廣，讓一些原本不會接觸心理測驗的人願意去瞭解自己，對大家探索自我有很大的幫助。

而且相較於抽象的榮格心理學，MBTI 的測驗結果容易量化，也有專業人士真的將其拿來研究，譬如什麼人格較適合往什麼職業發展、和什麼人格交往等等。但醫師特別強調，雖然 MBTI 的確比原先的榮格理論好用許多，是否正確又是另外一回事。



MBTI 真的可信嗎？

醫師提及心理測驗的「信度」與「效度」。信度高的心理測驗，同一人重覆測試會得到相同答案；而效度高的測



驗，重點在於其準確度與和事實的契合度。醫師說，MBTI 不常被當作專業工具，即是因為它在信效度方面的不足，測驗多次而每次結果都不一樣的案例常常出現，且未經過專業的實驗分析，MBTI 的結果和解析可信度也存疑。

再者，MBTI 所謂「人格類型」為兩兩分類，如果回答問題的答案在中間值附近，則極可能因為狀態的改變和一些細微因素而影響測驗結果。

思考與覺察—— MBTI 的正向應用



我們詢問醫師，是否認為 MBTI 讓一些人拘泥於自己的測驗結果，甚至以「人格特質」作為藉口逃避某些事情？抑或幫助受試者更好地理解、接受自己呢？

醫師說，這個問題的答案要看受試者，也就是當代年輕人如何使用這項測驗。這就像過去流行的血型、星座一般，可以幫助我們思考「我是個什麼樣的人」，並對他人多一些理解或同理。譬如在 MBTI 出現之前，內向的「I 人」可能在社交場合、人際關係裡很吃虧，被認為冷淡或不合群。但在 MBTI 開始流行後，人們開始注意到有這麼一項人格特質，甚至意識到自己其實也有類似傾向。這種過程稱為「覺察」，醫師認為，當事人願意的話，星座或 MBTI 等測驗都能幫助我們覺察。

而覺察後，我們採取的行動也尤其重要。如果 MBTI 測驗結果極端地偏向某一特質，我們是否要考慮平衡自己，嘗試讓自己往另一個特質發展？提及這部份時，醫師笑著告訴我們，因為高中生現在都還相對年輕，可能也還未發展出完整的人格，現在就在考慮平衡似乎也不太恰當。

「從心理工作的角度，最重要的還是鼓勵大家覺察。」雖然 MBTI 不如其他心理測驗嚴謹，但也相對不那麼複雜，操作簡單，還能迅速得到明確地解析，讓群眾不會排斥，能作為大眾探索內心的入門。

當 MBTI 遇上社交



網路上有很多關於不同 MBTI 人格社交的「分析」，如一個人格適合和另一人格交友、與某特定人格戀愛、又和哪些人格處不來等等。對此醫師表示，其實這只是個「起點」，因為在 MBTI 出現之前，哪兩個星座或血型特別適合彼此的類似說法已經非常流行。

醫師鼓勵大家，這些分析可以作為交際、娛樂的參考，但不要太過執著。如果兩人的心理類型不同，而願意彼此覺察並磨合、調適自己，找出讓彼此舒服的相處方式，就是正向利用測驗結果於生活的表現。反之，若過於執著自己的測驗結果，只和與自己「相配」的類型交往，便只是負面的將自己侷限。

心理測驗幫助大家「覺察」，覺察之後就是有意識的包容和改變。

揭密沙遊治療



常在新聞或各種電視節目中看見「沙遊治療」的字眼，透過在沙盤上擺放各種玩具、用品，就能讓心理治療師推測出患者的心理狀態或內心創傷。由於沙盤治療是陳醫師的專業，我們也請醫師為我們講解沙盤治療的原理和背後的秘密。



經過醫師的說明，我們才知道原來沙盤治療的基礎也是榮格理論，而且是受到榮格學派影響的延伸。我們現在使用語言思考，但榮格學派強調的「無意識」，即「意象思考」，是在還沒有語言之前，心靈初始的思考方式，為更深層的心智功能，常以圖像發展來表示。

在沙盤出現之前，治療師有時會請患者用繪畫方式表達內心，但不一定所有患者都適合運用繪畫。而換作在沙盤上擺放東西，大大降低了患者操作的難易度，小朋友也容易對沙遊產生連結。

治療師觀察患者擺放的沙盤，會看到一些很多患者本身未曾覺察過，但在心理學上很有意義的特徵。譬如有人總會把一個人偶放在角落，而那個人偶在潛意識中其實代表患者自己，只能躲在角落觀看其他人熱鬧嬉戲；有些人會排出具有「神聖感」的畫面，經典圖樣如同心圓、曼陀羅。

醫師解釋「神聖感」，就像我們為了一個正式宴席做菜擺盤，自然會想把食物擺放的端正好看，菜在盤子上的比例要平均，這是人們在心情安定時的擺放方式。相對的，如果今日患者的內心起伏不定，就更容易亂擺亂放。

治療師通常不會在沙遊過程中對患者提出結論，而是在沙遊歷程完成後一段時間才和個案回溯討論沙遊的歷程，以免在過程中過早干擾個案無意識裏的發展力量。

青少年該如何應用榮格心理學？

醫師說，之前有一次舉辦營隊，特意拿當紅的MBTI作為主題，並詢問大家：「你會勇敢做自己，還是就測驗結果努力求平衡？」醫師舉例，如果自己測出來有一個參數是「T」（思考型），那究竟要讓自己一路T到底，還是讓自己稍微往反方向F（情感型）發展一點以求平衡？每個人都有自己的考量，並沒有正確答案。



結語：有意識的決定自己往哪裡走

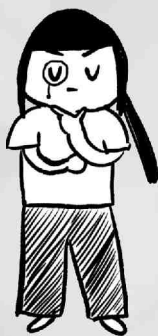
「最好的運用就是覺察，並有意識地決定自己往哪裡走。」

在短短的訪談中，醫師反覆與我們提到「覺察」二字，或許在這場流行與心理測驗的追逐中，MBTI 或測驗結果都不是重點，因這些都只是引導我們開始覺察自我的契機。

覺察後如何動作、是否改變，這都是受試者自己的決定，而這些測驗能幫助我們審視自身、同理他人，進而讓自己與社會越來越好。

受訪者小檔案：陳俊霖醫師

亞東紀念醫院精神暨心身醫學部心理健康與綠色照護科主任，榮格分析師，曾擔任臺大醫院精神科住院醫師與亞東醫院精神科主治醫師。主治項目從成人憂鬱症、焦慮症延伸至沙遊治療與夢境研析。



療癒專區

ME TIME 療癒音樂

當你因為課業繁重、人際關係複雜或家庭爭執不斷而感到壓力大到無法負荷時，會怎麼做來舒緩自己煩躁的情緒呢？是會外出慢跑運動、在家泡個溫暖的熱水澡、還是癱倒在床上抱著手機熬過一整個輾轉難眠的夜？

推薦你可以試試聽一些紓壓的音樂，無論是古典樂、鄉村歌曲、電音音樂、饒舌樂、流行音樂或 R&B，只要找到適合你的音樂風格，便能讓你放鬆心情，隨著旋律哼唱，方才的憤恨難平或抑鬱不滿在音符的躍動下都消逝得無影無蹤。



小編最愛的紓壓音樂之一就是韓國男團 BOYNEXTDOOR 的《IF I SAY, I LOVE YOU》，這是一首舞曲流行歌曲，歌曲的旋律輕快，融合了樂隊演奏的元素，帶來活力十足的感覺，以充滿能量的方法表達分手後纏綿繚繞的情感。

小編推薦的第二首歌曲則是韓國新興音樂人 Unikid 的《Pink Night》，為韓國流行 R&B 曲風，結合抒情和浪漫的歌詞及音樂元素，以「粉紅色的夜晚」為主軸，描繪了歌曲主角在約會前緊張的心情與兩人見面後浪漫且夢幻的氛圍。

每人的解壓方式各不相同，希望今天小編推薦的兩首歌曲能夠陪伴你度過煩悶、難熬的時刻。下次被生活的重擔壓得喘不過氣時，不妨戴上耳機，讓喜歡的音樂帶妳逃離片刻的喧囂吧！



「大人吶，再痛、再累、再難就試著稍作停留，成長這場陰謀你不必照單全收。活著的目的是功成名就，親愛的朋友，這答案它多荒謬。」這是小編最近很喜歡的一句歌詞。這句歌詞是小編偶像 TF 家族三代的一首歌：《寫給他們的歌》。



進入這一所高中之後，我們遇到了不少優秀的人，帶著卓越的成績相聚在一起，難免會習慣性的和同儕比較。小編剛開學的時候，是一個極度自負的人，帶著一身的傲氣，卻在一次次測驗成績之後被打得稀碎。不如人的想法，讓心裡那股壓力壓得小編喘不上氣。在這個時候，無意間聽見這首歌，它的歌詞帶給小編繼續的勇氣。

這首歌唱出了大部分人成長必經的挫折，墜入低谷。「他們也盡力了，可最後得到的總跟想像的差太多。這不是偉大的小說，寫滿了少年初長成的苦澀，人們似乎都經歷過。」小編想，其實我不必如此強大、如此完美，沒有人必須如此。成長的路是絢爛的，沿路綻開著煙火，我們每個人都是這條路上耀眼的一隻鳳凰，只要盡自己最大努力，即便失敗，浴火後仍然重生，正如歌詞所說，「他知道自己不是風的對手，也沒有投降的念頭！」



當生活中各種瑣碎壓得喘不過氣時，一定有幾首歌，得以讓我們的心在纏綿的旋律所鋪墊的被褥中，找回最初的平靜。

當心情陷入低潮時，小編喜歡聽洪安妮的歌，安妮輕靈溫厚的嗓音在簡單的吉他陪襯下，輕輕撫慰著聽者。

《船到橋頭自然直》是小編感到焦慮時會聽的，「聽心裡的聲音，想告訴自己千萬別緊張，不疾不徐，不卑不亢，不慌不忙，放下，執著已久的傷」，有時，是看著那些在遠處閃閃發亮的他人，有時，是發現自己在夢想下的身軀是多麼渺小，我們因而亂了腳步，《Go with the Flow》提醒我們，生命在困窘中自然會有出口，慢慢調適好自己的腳步，穩穩地跨出每一步就好。

在某一次演唱會前，小編偶然聽到了黃玠瑋的歌，後來便深深愛上，《面對明日的勇氣》安撫了急著長大，在過程中跌跌撞撞的人，青少年時期的我們，面對未來多半抱持著無限希冀與夢想，但在面對現實的摧殘後，卻變得不敢向前，這首歌正如歌名，給了每一位聽者面對明天的勇氣。

希望大家有空可以把上面的歌找來聽聽，在北一女高壓繁忙的生活中打造一隅，在裡面撫平自己的傷與情緒。

4 每當心情有點煩躁，或是想讓自己靜下來時，小編總會去找一些能讓人放鬆的音樂，像是溫柔的旋律、輕盈的吉他聲，或者帶點靜謐氛圍的純音樂。雖然不知道大家平常的聆聽習慣是什麼，在此分享兩首能讓小編感到治癒的歌。一首是Yerin Baek的《A Walk(산책)》，另一首則是Jung Kook的《My You》。

有時候，獨處並不代表孤單，而是一種讓自己慢下來、與內心對話的時刻。而散步，正是最簡單也最舒服的方式，讓我們在靜謐的街道上，跟隨自己的步調，享受片刻的寧靜。《A Walk》這首歌，恰好就是這種感覺的寫照。它沒有繁複的旋律，卻能輕輕地流進心裡，像是腳步踩在柔軟的落葉上，帶著微風吹拂的溫柔。當你想給自己一點時間好好呼吸時，這首歌一定能成為最好的陪伴。

有些音樂不只是旋律動人，更像是一封溫柔的信，輕輕地安撫著疲憊的心。《My You》就是這樣的一首歌，像夜晚的微光，靜靜地照亮內心的角落。這首歌的旋律純粹，歌詞簡單卻充滿溫暖，像是一個熟悉的擁抱，讓人在聆聽的瞬間感受到被溫柔包圍。如果你正在找一首能陪伴你的療癒音樂，可以試著聽聽看這首！

5 小編推薦的是聆聽鋼琴曲，純音樂、鋼琴曲的魅力在於即使沒有歌詞提示，也能從音樂本身感受出它希望傳達的情感與故事，而從中獲得的體會於每個人又也許不盡相同。小編想分享兩



首自己最近在聽的鋼琴曲，分別是《訣別書》和《破舊世界》。

《訣別書》帶著柔和綿長的情意，最初聽見時，小編不明白為什麼他會稱作「訣別書」，中間節奏歡快，眼前閃過的總是美好的回憶與過往，後來越發感興趣，有人說，在離別之時，總會先想起最為快樂的一段故事，而後再重複聆聽，腦海浮現的又是更深沉的含義。

《破舊世界》的速度偏快，快節奏，搭配曲名，感覺描繪的是迅速崩毀的世界，有一種「時間剩餘不多了」的急促感，而後突然停頓，轉變到在 00：45 開始的一段令人印象深刻的旋律，小編認為多看看其他人的評論很有助帶入，有人提著，希望的花朵在破碎的世界中倔強地生長，如同遭遇人生困境，也許四面楚歌，卻依舊有一絲希望正在發芽，只要持續堅持，終會待到那一道曙光劃破黑夜之際。



大家好！想跟大家分享的是小編最喜歡的歌手 -- Boy With Uke 的《Bad Things》。

按下播放鍵，輕快的烏克麗麗和弦響起，隨之登場的是孤寂陰鬱的男聲，雖說能從他的聲音中讀出無奈與孤獨，但小編認為，與其他表達憂傷心情的歌曲相比，此歌一開始便給人一種清新之感。慢慢聆聽下去，輕快的旋律使人想跟著歌曲舞動，但那陰鬱的聲音、無奈的歌詞卻時刻提醒著孤寂鬱悶的心情，就像是以輕鬆愉快的和弦陪伴我們度過低落時刻一樣，副歌的歌詞“I love the tears,I love the pain”大膽唱出這些難過的情緒，而後面唱道“You make the bad things run away”就像在訴說只要接受這些低潮時刻，使人難過的傷口就會慢慢痊癒一樣，聆聽此歌時，一邊隨旋律舞動，一邊接受難過的傷疤，給小編接受痛苦的勇氣，相當療癒！

7

向晚時分，踏出校門，書包沉沉的掛在肩上，拖著疲憊的腳步一步步前往下一個目的地，如反射動作般戴上耳機，播放熟悉的歌單，渴望暫時逃離日復一日的枯燥。

「成功的機會雖然渺茫，也不是百分之百會重傷，為什麼還要坐在原地不停想東想西」

一首沒有前奏的歌闖入腦海中，直接而有力的歌詞讓亂哄哄的腦袋瞬間歸於平靜，所有爭著發言的胡思亂想都因那一句「為什麼」噤聲，所有對未來的擔憂都化為烏有，聽完這首歌，便會像充飽電般，精神大振。

當禁不住困難而失去信心想就此放棄時，怕胖團的《想想當初吧》寫道「傳奇故事裡的主角們，也有很多機會半途而廢，但他們相信自己會成功的不停向前走」，給了自己再前進的力量；當覺得努力毫無意義時。他唱著「一個曾經那麼多的熱情，那麼多的力氣，相信著自己可以，堅持是為了什麼，再想想當初吧」，提醒自己不要忘記當初那個充滿熱情與自信的自己，也別忘記一路走來的付出並非一無所成。

夕陽穿梭在城市屋舍間，這首歌總是能在自己渾身疲倦，心灰意冷時出現，沒有太過於複雜的旋律，沒有絢麗的詞藻，明確而重複的歌詞，領著自己，轉頭望向街邊日暮，同時回望來時路，隨著歌曲的節奏，拋開質疑，拾起當初啟程的自己。

8

小編想私心推薦一個比較冷門的項目，就是關於棒球的歌曲！中華職棒各隊的主題曲、應援曲等等，都是小編很喜歡的曲目，想藉此機會分享給大家。

在職業棒球中，選手在場上賣力奮鬥，而能讓他們振奮士氣的最好方法，就是觀眾們在場邊大聲吆喝，盡情唱著應援的曲子。這便是球隊主題曲的主要目的。因此這些曲子大多是偏向熱情澎湃、慷慨激昂的風格，很鮮明的傳達出球隊的目標，以及渴望得到勝利的那股拼勁。歌詞內容正向積極，旋律琅琅上口，非

常輕快，不論心情好壞都很適合聽。

這些歌曲能夠在心情愉悅的時候讓人更加充滿活力，想要努力達成目標的動力就油然而生；在情緒稍微落入低谷時，這些歌曲也能讓人重新振作，聽著一句句「就算前方有人阻擋那又怎樣，為了榮耀與你分享我也要闖」、「我們勇敢向前走，不害怕後果」、「緊握著手中堅定不移的勇氣，帶著信心一步一步往前走」等等的字句，讓人得以重新充飽電，繼續向前走。



「來到我的懷中，來讓我為你心痛」

「讓我進入那惡夢，把星星還給你的夜空」

2022年夏天，華語歌手 G.E.M. 鄧紫棋推出流行音樂史上第一張「音樂連續劇」專輯《啟示錄》，14支音樂影片組成一段完整的故事。《讓世界暫停一分鐘》是一封來自天堂的信，細膩出每個人內心的脆弱和無助。

她說，你總被回憶偷襲，像被困在惡夢裡，多希望能被吵醒。我們真的已經很努力了，但有些事情非一朝一夕，甚至再努力也無法挽回；或許那本不是我們能構得到，我們卻還是頑強地踮著腳尖，努力伸直每一根手指，希望可以撥開烏雲，觸到天上的星星。

因為想照亮前路，想照亮淚流滿面的他。

「像弱不禁風，快凋謝的花朵。風一吹你快要墜落，你默默承受太多。」「就讓世界，暫停一分鐘。讓翻騰的心，安靜一分鐘。You're not alone ,alone 我不走。」

在這首歌裡，無關宗教，溫柔成了一種信仰。總有些人在默默守護，無論是內心的堅持、深愛的人，還是大雨中燃燒閃爍著的夢想抑或淚光。而當你快要支撐不住，希望能讓這首歌接住你。

她說，我能懂，所以你不孤單。

想哭就哭，若想放空，就空幾分鐘。

讓我進入那惡夢，把星星還給你的夜空。

結語



小編們的話



第一次參與編輯刊物的過程，覺得很有趣！希望你們讀得開心。／竹

雖然我中午超餓但是編心扉超好玩也超開心！／起起

很有趣且特別的體驗！也希望大家能喜歡我們的創作～／柊

在過程中學習到很多關於編輯的小技巧，超開心～／hoshi

去採訪教授和醫生很有趣！覺得在心扉的這一年學到很多～開心～／一玄

這一年在編輯刊物的過程中學到很多～／Anita

心扉超讚的啦（轉圈（轉圈（跌倒）／兵馬俑

希望大家可以從文章中獲得滿滿的能量／0

很高興能參與到這次刊物的編撰，真的很開心！／蒔於

心扉，是一群可愛的i人 在每周一次的集合中，變得更加了解自己，打開充滿創意的心扉，很愛心扉！／三角星

學到很多之前自己不了解的新事物，是很特別的經歷。／淇

大家都有好好看完嗎？我們很認真寫，要認真看！！！！！！／焗烤玉米馬鈴薯加培根

在做問卷的過程中經歷了一波三折，從中學到很多／茶葉蛋

累死累活幾個中午，給我連標點符號都仔細閱讀／黑野慕

喜歡心扉的都不會是壞人。謝謝這幾個月看著我中午跑出教室的姊妹，我愛妳們。／桑兒

多了很多新的經驗，也學習了平常接觸不到的知識，很高興能參與這個過程！／chi

中午窩在這個溫暖的心扉角落，和大家共譜討論編輯刊物的時光，真的很開心！／Ashlotte

加入心扉小志工很幸福喔！愛大家～／寒冬米女友

很高興可以在這裡遇見大家，也收穫了很多，是很充實的中午～／飛碟晚餐

謝謝這一年來大家一起的努力，很高興可以加入心扉～～／哈！^^

心扉是我們的心血啊啊啊啊啊／融化的小美冰淇淋

心扉真棒／天氣真好

心扉讓我收穫滿滿，採訪教授是個很有趣的經驗／奶油米



北一女中輔導工作委員會
中華民國 114 年 5 月