

學校名稱：私立曉明女中

年 級：一年級

班 級：高一丙

科 別：

名 次：優等

作 者：彭琪鈞

參賽標題：弄假，也可以成真

書籍 ISBN：9789863427438

中文書名：姿勢決定你是誰：哈佛心理學家教你用身體語言把自卑變自信

原文書名：

書籍作者：艾美·柯蒂

出版單位：三采文化

出版年月：2016 年 12 月 2 日

版 次：9 刷

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者為哈佛大學教授，同時也是著名心理學界學者。書中集合多項心理學研究，發現人的非語言動作，對自身的態度和心理有強大的影響，透過簡單的肢體調整，可以刺激分泌帶來力量的賀爾蒙，讓你自信心激增、變得更有膽識，在高壓狀態下，依舊信心滿滿，展現最佳狀態，穩定表現。

### 二、內容摘錄：

了解並能夠自在地表達真實想法、感受、價值觀與潛力的一種狀態。(p.54)

有時你必須別再阻礙自己，你才可能做自己。(p.59)

真正的自信從真實的熱愛而來，而且會帶來長期追求成長的意願。裝出來的自信來自情急之下生成的激情，會導致關係毀滅、失望與挫敗。(p.63)

個人權力的特質是從別人的主導性中解放出來的能力。它源源不絕，跟零和遊戲不同，它是取用無盡的內在資源。(p.162)

當我們不再觀照自己的姿勢，我們就是在拋棄自己。(p.308)

你的身體形塑你的心智，你的心智形塑你的行為。而你的行為形塑你的未來。(p.311)

### 三、我的觀點：

大多數人知道身體語言會影響對方的看法，但是很少人知道身體的狀態更會深度的影響自己。

書中提到展現「最佳狀態」。每個人對「最佳狀態」的定義不同，但對我而

言，它是誠實面對自己，真心與他人交流。如此才能達到情緒、思維、身體、表情和行為的同步性、一致性。才能在高壓下裡外一致，自在從容。

我最喜歡書中提到的「冒牌者恐懼」。讓我想到了剛進入私中就讀時，和同儕雖然都是經由考試公平入學，但心裡仍會懷疑自己是否真的屬於這裡，只不過是碰巧在那一次考比較好而已，而且不是來自都會區，擁有的資源自然差上一截。雖然，後來證明我的能力其實不比他們差。在努力的過程中，總是害怕自己可能無法達到別人對我的期待，這恐懼就像一座永無止盡的高牆，當無法打破時，就會產生無力感，更會掉進負面情緒的漩渦中，一直否定自己，直到你全面放棄。

「數學」是我一直以來很畏懼的科目。雖然在考前已經練了很多習題，但出來結果總是不如人意。理由只有一個太緊張。因為緊張，再加上考試時間限制，我完全慌了，腦中一片空白，面對試題根本無法好好思考，成績自然也好看不到哪裡。後來透過輔導老師諮詢才發現是自己過度擔憂且不相信自己的能力。我太重視結果，致使在準備時心思都飛去想如果沒有……會……。我會不會又考不好……等等負面自我對話。無法擺脫冒牌者焦慮症，但是當恐懼出現時，就要像打地鼠一樣，個個擊破消滅。「我們越能察覺自己的焦慮，就越有辦法談論它；而我們越嫻熟它如何運用，就越有辦法在它再次出現時把它甩開。」

記得當初在準備會考時，班導曾說：「就算你覺得準備到滿分，實際上場，往往只能發揮出八十分，所以為了能發揮一百分的實力，必須準備到超過一百分。」相信這是很多人都曾有過的經驗。感覺都準備好了，卻在上場時因壓力或緊張而無法完全發揮實力。但藉由擺出高權力姿勢，如「神力女超人」，可以讓我們夠有自信，降低壓力或緩解緊張——用身體的姿勢帶動心智的轉變。

自信不等於盲從某個概念，抑或是等於外向。我們要能展現最佳狀態，不應只是知道和肯定自己的故事，而是你要如何敘述你的故事。告訴自己你的特質，並認同它，重申最重要的部分，更重要是找到方法把它表達出來。

在肯定自己、相信自己，建立自己的故事後，就需要放鬆。就像我準備數學，到某個程度時，必須停止準備內轉而準備心態。當寫題本寫到已經無法再繼續專注時，我會離開書桌，給自己喘息一下，做些瑜珈伸展，跟自己和身體對話，專注在呼吸，讓自己在知覺上能輕易地運用，不去專注在害怕自己會失敗的景象，而是貫注在實際正在進行的事。

#### 四、討論議題：

書中提到：假裝很會，我就會。很像吸引力法則，在自己潛意識下自我催眠，相信自己會成功，但若沒有實際成果展現很容易會墜入放棄抑或是自我否定而失去自信心。缺乏相信自己會成功的態度，可能會使自己落入「冒牌者恐懼」而無法成功。你認為是先成功再從中獲得自信心，還是先將心態擺好，相信自己，進而獲得成功呢？