

Bewell 身心包報

明新科技大學學務處 健康與諮商中心 電子報 2025/11 NO.2



健康衛教 | 遠離新興菸品，獲取健康人生

心理成長 | 當你覺得自己不夠好—自我差距理論

Edit By 健康與諮商中心

聯絡我們：(03) 5593142#2332 / 宗山樓2F

健康行動

遠離新興菸品，獲取健康人生

菸商不會告訴你的真相

陳宜均護理師/文

新興菸品是指除了傳統紙菸之外，以電子方式或加熱方式使用菸草或其他含尼古丁物質的產品。主要包含「電子煙」和「加熱菸」，它們同樣含有尼古丁等有害物質，與紙菸一樣會對健康造成危害。



菸商不會告訴你的真相

1. 新興菸品危害健康

- **尼古丁成癮**：新興菸品（如電子煙、加熱菸）中的尼古丁會使人上癮，會刺激大腦釋放多巴胺，青少年越早接觸，越容易終生依賴。
- **大腦發育受損**：尼古丁對青少年的大腦前額葉皮層有神經毒性作用，會干擾其認知發展、執行功能和抑制控制能力。
- **多種有害物質**：電子煙含有多種有害物質，包括致癌物質，與傳統紙菸同樣會傷害健康；加熱菸在高溫加熱過程中也可能釋放有害物質。
- **健康風險**：菸品中的有毒化學物質會導致老化、皮膚粗糙、不孕、陽痿，甚至增加罹患癌症的風險，電子煙也會產生二手煙，危害旁人的健康。



菸商不會告訴你的真相

2. 菸商的行銷手法與目的

- **誤導消費者**：菸商透過行銷手法，聲稱新興菸品是「乾淨替代方案」，但減少焦油量只是宣傳手段，實際上仍有許多危害物質。



- **鎖定青少年**：菸商將行銷目標鎖定在25歲以下的年輕族群，因為他們一旦尼古丁成癮，就可能成為終生的顧客，為菸商帶來巨額利潤。
- **「減壓」與「提升效率」**：菸商宣稱吸菸可以減輕壓力或提升專注力，但這與事實相反。尼古丁實際上會造成戒斷症狀，讓人陷入難以擺脫的惡性循環。
- **時尚外型與風味**：新興菸品常以時尚外型、薄荷、水果、花香等風味吸引年輕人，降低其對健康危害的警覺心。

菸商不會告訴你的真相

3.如何應對與防範

- **認清真相**：所有形式的菸草使用都對健康有害，沒有所謂的「比較好的菸」。
- **拒絕接觸**：不嘗試、不購買、不推薦任何菸品，包括新興菸品。
- **守護大腦**：青少年應盡早了解尼古丁對大腦發育的危害，避免受到菸商的誘惑。
- **善用資源**：若想戒菸，可尋求專業醫療協助，如戒菸門診、免費戒菸專線0800-636363...等。
- **檢舉違法**：若發現有疑似違法販售或廣告行為，可向所在地衛生局檢舉，或撥打0800-531531通報。



心理成長

【當你覺得自己不夠好】 用自我差距理論分析如何降低心力消耗

陳湧元 實習心理師/文
黃惠琪 諮商心理師/編修

「本來應該從從容容遊刃有餘，現在是匆匆忙忙...連滾帶爬！
睜眼說瞎話，你在哽咽什麼啦，你在哭什麼哭，沒出息！」

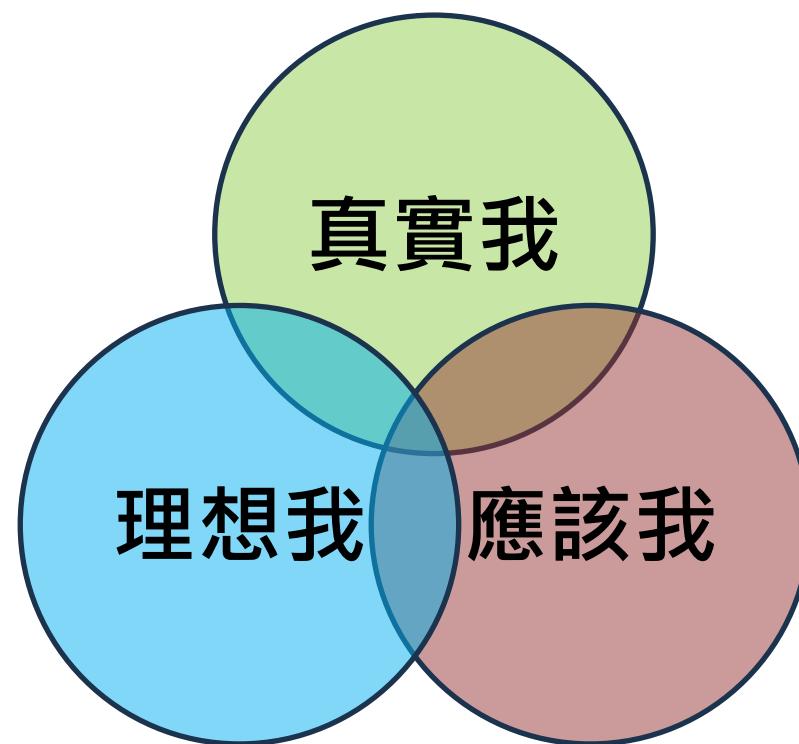
《沒出息》王世堅

最近王世堅委員過去質詢的片段爆紅，甚至被改編成曲，究竟它引發我們的共鳴是甚麼呢？我們用心理學的自我差距理論來拆解，也一起看看怎麼幫助自己減低面對事情要消耗的心力。

用自我差距理論幫助降低心力消耗

自我差距理論

由心理學家愛德華·希金斯（Edward T. Higgins）提出，他認為人的心中存在三種不同的自我：「真實我」、「應該我」和「理想我」。當「真實我」與「應該我」或「理想我」差距過大，可能會引發負面情緒。



三種自我

1. 真實我 (Actual self) : 現在你真實的感受、想法和自我形象。

例：現在怎麼是匆匆忙忙連滾帶爬呢？

例：明明想好好寫作業，但就是專題堆著、打工累、動不起來。

2. 理想我 (Ideal self) : 你或別人希望自己能成為的樣子。

例：本來想要從從容容游刃有餘啊...。

例：看同學上台報告、考試好像都不怎麼緊張，好厲害啊...，我也想那樣。

3. 應該我 (Ought self) : 你或別人認為你有責任或義務成為的樣子。

例：哭甚麼哭，沒出息！/你不該哭！你應該要有出息！

例：爸媽希望無論有沒有興趣，都要我把大學讀完。

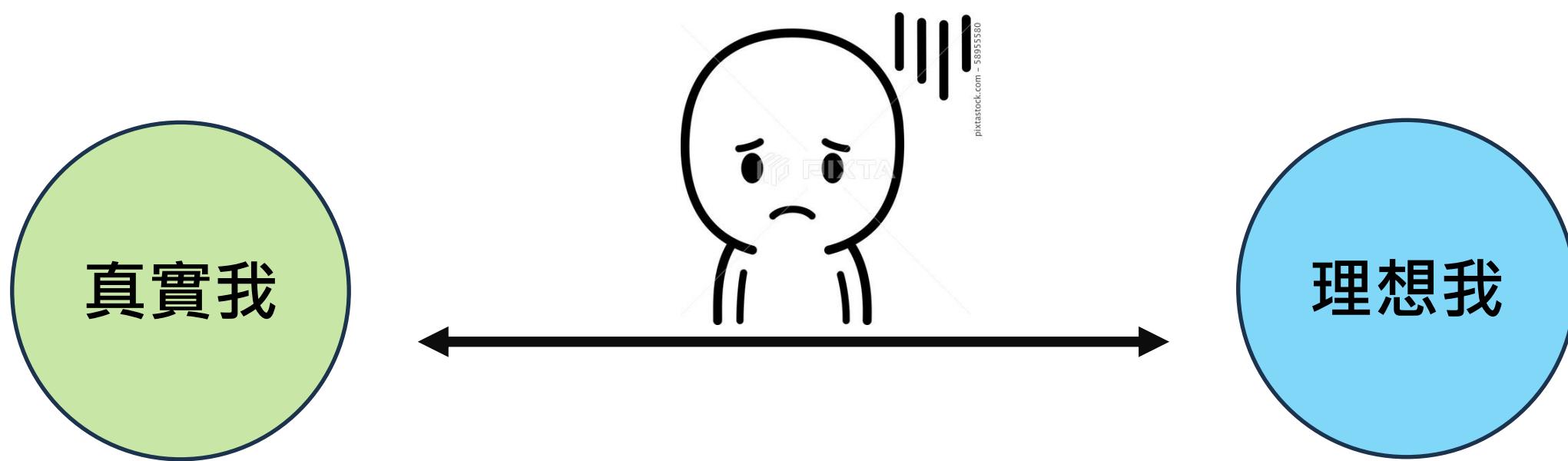
用自我差距理論幫助降低心力消耗

心理差距所造成感受

- 真實我 vs. 理想我：當「真實我」與「理想我」之間差距過大時，容易感到沮喪、對自己失望，進而產生憂鬱情緒。

例：想到自己本來游刃有餘，現在卻連滾帶爬，就哭了。

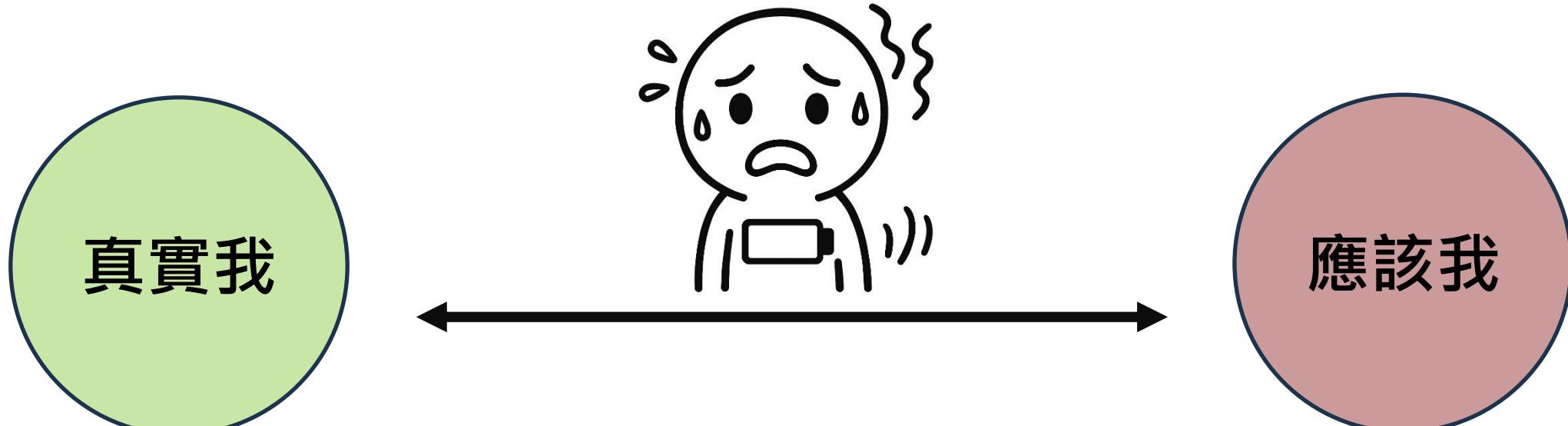
例：看到同學的作品超棒、實習還很順利，本來以為自己也會那麼順利，自己現在卻還在原地打轉。



- 真實我 vs. 應該我：當「真實我」與「應該我」之間差距過大時，可能會感到內疚、焦慮。

例：被指責哭什麼哭沒出息後，覺得自己好差勁、很焦慮該怎麼辦。

例：家人希望我畢業後馬上找到好工作，但我現在連履歷都還不知道怎麼寫，如果寫不好、找不到工作怎麼辦。



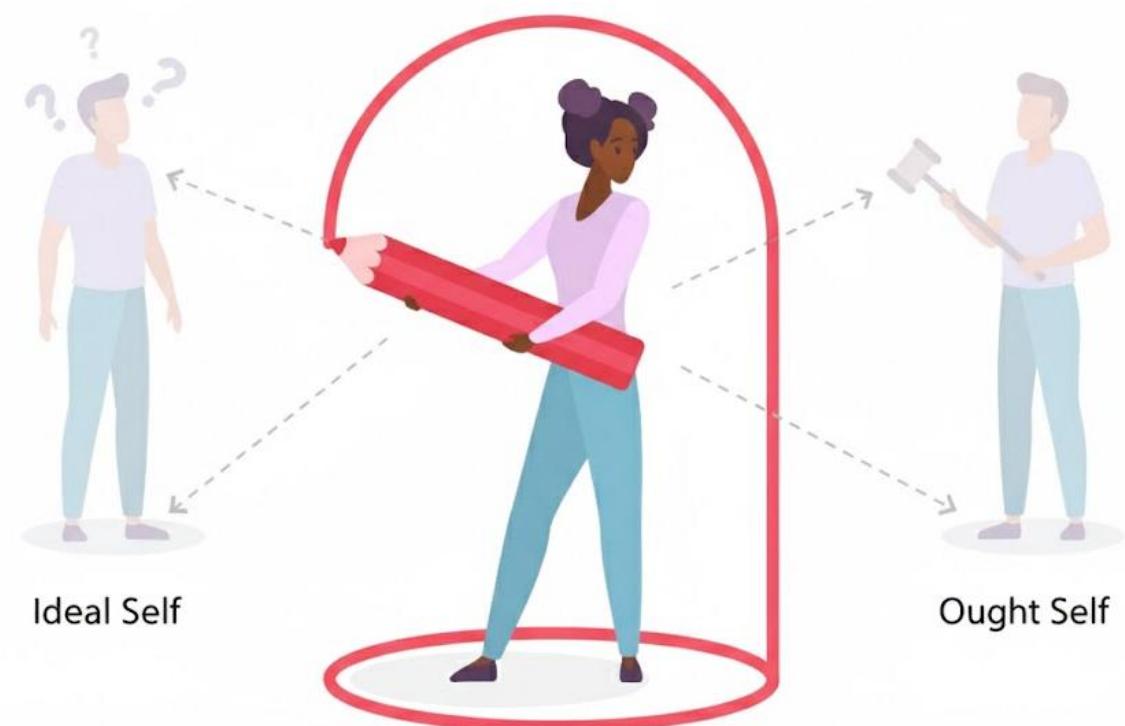
用自我差距理論幫助降低心力消耗

如何因應心理差距的影響

- 釐清三個自我的來源並設立界線

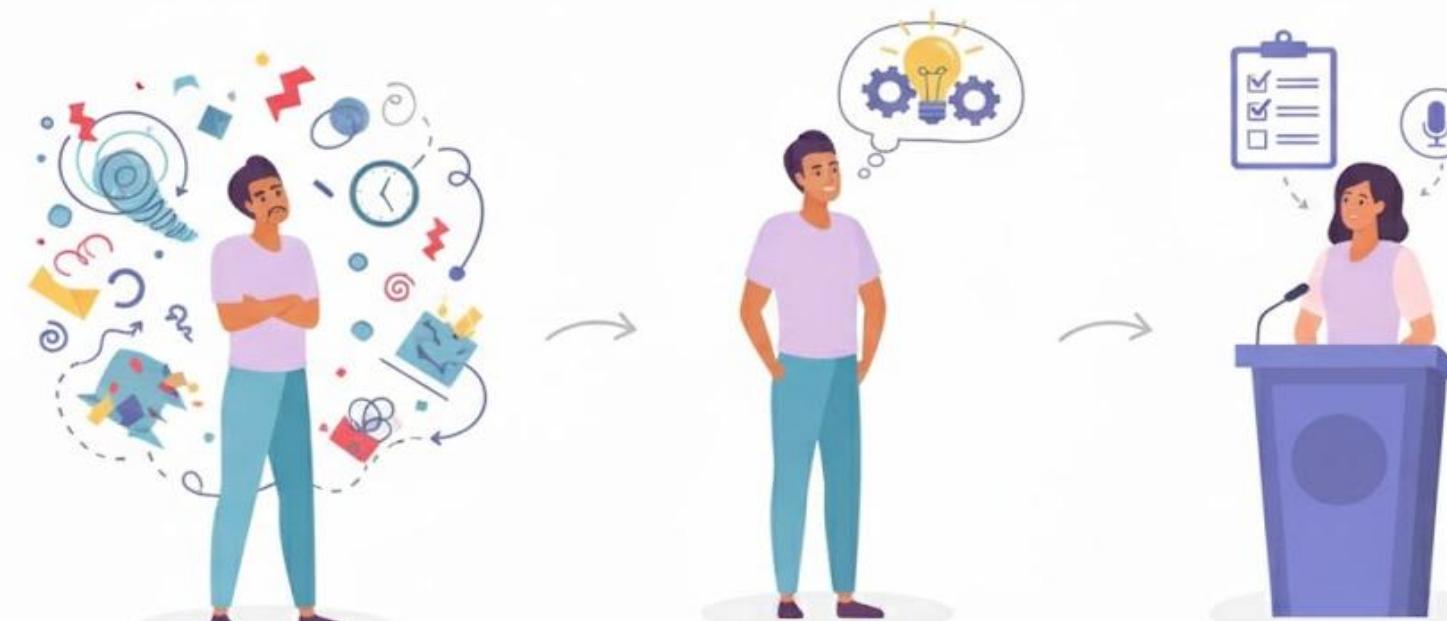
先了解「理想我」與「應該我」的期待從哪來，哪些是自己真心想成為的人，哪些是外界的標準，比如家人希望你「得快點有一番成就」，形成了你的「應該我」；但對於剛畢業的你（真實我）來說，短時間內做到並不科學，而做不到也不代表沒出息。

同時，也能思考看看：我真的必須完全符合這些期待嗎？如果一段關係只在意你是否達到標準，而忽略你的辛苦，那麼重新調整界線，或許能讓你更貼近真正的自己。



- 調整「真實我」的想法與行為

有時候我們會用「睜眼說瞎話」來形容一種自我調整的方式，並不是叫人說謊，而是提醒自己：可以透過調整想法或行為，縮小「真實我」與「理想 / 應該我」的差距。例如：在需要展現穩定的場合，你內心依然可以很緊張，但盡可能暫時讓自己用更冷靜的方式說話，這是一種適應環境的技能，而不是否定真實的自己。



用自我差距理論幫助降低心力消耗

- 將目標拆成小階段執行

「理想我」與「應該我」本身能提供方向幫助自己，但差距太大容易造成壓力、憂鬱或焦慮。另一個心理學研究指出，適度的壓力能提升表現，看見自己的進步也能增加動力。如果目標太大時，可以試著將計畫拆分成更小的步驟，讓自己更容易前進，也能感受到成就感、減緩壓力唷！



結語

在生活裡，我們常在「想成為的自己」、「應該成為的自己」與「現在的自己」之間來回擺盪。這些差距不會完全消失，但我們可以學習與它們和平相處，練習分辨期待來自於哪裡、調整步伐、給自己更實際的目標，當我們願意理解自己正在經歷什麼、給自己多一點彈性時，心力的消耗就會慢慢減少，我們也能在現實與理想之間，找到更自在的前進方式。成長的路上，難免會跌倒，不過我們會一起慢慢往前走。

參考資料

台灣拒菸聯盟，2024.11.12。《黃宇銳醫師：菸商沒有告訴你的是
情》。PeoPo公民新聞，<https://www.peopo.org/news/704722>。

《什麼是新型菸品》。董氏基金會華文戒菸網，<https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=1397&ML=2>。

鄭玉英（1994），「自我差距理論與其在諮詢上的啟示」，諮詢與輔導，頁9-12。

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. Psychological review, 94(3), 319.