



蝴蝶擁抱法 輕拍手臂趕走焦慮

文 / 蔡宇哲 (哇囊心理學總編輯)、李盈儀 圖 / 樹下繪本

故事光影

「等一下要上臺報告，我好緊張！」小明緊抓著講稿說。

「我也是，每次都害怕說錯話！不知道該怎麼辦才好。」強強愁眉苦臉。

老師笑著說：「別擔心，教你一招幫助自己冷靜，叫『蝴蝶擁抱』。」

「噢？是蝴蝶抱我們嗎？」小明一頭霧水問。

「不是！」老師笑著示範，「雙手胸前交叉抱住手臂，再輕輕拍動，就像蝴蝶翅膀。」

小明和強強一起模仿老師的動作，還一邊拍打，一邊深呼吸。

「真的比較安心！」小明驚訝的說。

「對呀，好像自己在安慰自己！」強強也笑了。

心理科學大解密

擁抱自己 搭配深呼吸

上臺報告、考試、比賽前，你是不是常覺得心跳加快，腦袋一片空白？這就是焦慮。焦慮不是壞事，它提醒我們事情很重要；但如果太強烈，則會妨礙表現。

當我們感覺焦慮時，試著給自己一個擁抱，加上有節奏的拍打和呼吸，大腦會啟動負責安撫情緒的系統，就像有人輕輕拍你的背說：「沒事的，你可以。」這就是「蝴蝶擁抱」的祕密。

印尼學者尤莉亞·蘇珊蒂 (Yulia Susanti) 邀請二十二名準備畢業論文的女大學生參與實驗。研究最初，先用專業的焦慮量表測量她們的狀態。接著讓學生每週練習一次蝴蝶擁抱，連續三週，每次都搭配深呼吸，之後再

重新測量焦慮程度。心理安慰 科學實驗有效

結果發現，三週後這些學生的焦慮分數明顯下降，從「嚴重」降到「中度」甚至更低。她們不只心跳不再那麼快，甚至在報告和考試前，更能專注與冷靜。研究者進一步用統計分析，確認這種效果並非偶然，而是真正有意義的改善。換句話說，蝴蝶擁抱不只是心理安慰，還是科學驗證有效的放鬆方法。

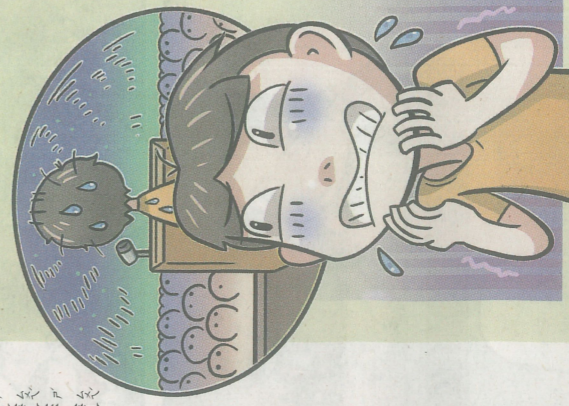
透過蝴蝶擁抱讓焦慮明顯減少，在心理治療領域，治療師甚至教導遭遇創傷的人使用蝴蝶擁抱，讓他們先冷靜，再慢慢陳述心裡的難題。這些都告訴我們：看似簡單的動作，隱藏幫助大腦「降溫」的祕密機制。

四個步驟 隨時隨地練習

蝴蝶擁抱最大的好處，就

是隨時隨地都能做。請你跟著以下幾個步驟，一起練習吧！

- 一、雙手交叉：**雙手臂在胸前交叉，手掌剛好落在上手臂，就像擁抱自己。
 - 二、輕輕拍動：**右手、左手輪流拍，慢慢的，不必太快，就像蝴蝶拍動翅膀。
 - 三、搭配呼吸：**邊拍邊深呼吸：吸氣，吐氣，身體跟著節奏放鬆。
 - 四、持續幾分鐘：**可以做一兩分鐘，直到感覺心情比較平靜。
- 在上臺報告、考試前，拍手臂安撫自己說：「我準備好了。」或是搭配深呼吸，幫助心情沉澱。



當你焦慮時，給自己擁抱，輕拍手臂和深呼吸，安撫情緒，這就是「蝴蝶擁抱」。



最重要的是不用等別人安慰，你也能照顧自己，就像溫柔的朋友，隨時陪伴你。

下次覺得緊張，記得雙手胸前交叉，輕拍手臂，深呼吸。讓蝴蝶的翅膀把緊張帶走，將勇氣留下。