

∴ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

專欄

</>
XML

{...}
JSON

發布日期：113-09-26

愛自己、自我關照，是需要學習的技能

本文作者為呂靜宜諮商心理師

壓力好大、焦慮憂鬱是不是我抗壓性不好？

若停下來休息，是不是找藉口怠惰會無法振作追趕上他人？

如果我不努力，某人會不會對我失望？

諮商來談者也包含我自身經驗，不自覺努力花了不少的心力維持著理想我—學業成就的我、人際和諧的我、展現有才華與價值的我...，努力的同時若承受過度的壓力或刺激負荷，超過身心容納之窗(The window of tolerance)而失控炸掉，面對身心不適或情緒困擾的自己，你願意好奇探索還是只想擺脫？抑或陷入自我譴責與否定？發現經常讓人加倍辛苦的是，除了原有第一層的壓力源(例如課業、人際、感情等)，對個人在壓力下的身心反應難以接納，特別若影響到原有的功能與能力時，人易產生自我懷疑與批判，擔心評價自己抗壓性太差、無法振作、或他人對自己失望...，焦慮擔憂驅動著內在聲音衝突打架，面臨內外夾擊的困擾，是第二層加重的壓迫，著實需要區辨與舒緩。往內在核心追探可釐清思索的是：

我是誰？自我認同的來源為何？

我認識且欣賞悅納自己不同的面向嗎？

我懂得關照自己嗎？

這一系列命題不知道你在成長經驗中，是否有機會觸碰、與人討論或學習嗎？來談者在自我敘說、梳理情緒的過程中，有機會踏入認識內在自我的入口，理解壓力源、困擾狀態帶給身心與自我概念的影響，也看見不同面向的自我需求。打開心理空間與距離觀看覺察自己後，逐漸鬆動認知思維，往自我照顧與身心安頓思考，而此時可能伴隨的疑問是要怎麼做？如何愛自己呢？美食、購物的小確幸不一定能填補自我懷疑的空虛感，無法有效改善失眠、專注力不佳、情緒低落擺盪或自我厭惡；但，自我關照會不會太自私？事實上，愛自己和自私是有距離的，有著不同的動機燃料與態度，愛是需要學習的技能，愛自己包含了對自己的看法、態度、感受與行動，練習聆聽自己內在的

聲音，認識焦慮不安、不舒服情緒狀態時透露的訊號及需求，理解與尊重自我界線與有限性，並適當回應照顧自己。愛自己無法像對AI輸入指令般就能立竿見影或脫胎換骨，可能要經歷一次次來回的掙扎或懷疑，由內而外地感受與實踐愛自己，學習在壓力不安中自我關照與安頓，你可以嘗試：

一、允許自己獨處沈澱，沁泡在單純自我的精心時光：保留給自己專注獨享的時空，正視自己的需求，享受以自己為主的自在滿足，感受自我悅納的美好經驗。

二、認識與理解外在情境或人際的影響：了解外在事物或人際情境帶給自己的影響，評估與覺察自己能容納的負荷量與方式，允許自己有彈性選擇調整接收或回應外界接觸的頻率、距離或方式。

三、覺知與設立自我界線及接受限制，尋求平衡：區分人我關係之間，屬於自己以及不屬於自己的情緒、責任或期待，不過度承擔不屬於自己的部份，在給出自己的付出、回應他人的期待或需要，與個人需求感受之間尋求平衡，不過度消耗方能維持穩定與持續性。

四、身心定錨：盤點讓自己身心舒適的內外正向資源，包含能安心放鬆與平靜的人、事、時、地、物，預備且擴充多元的因應選擇以面對壓力或不舒服狀態，以調節身心、安頓情緒、允許自己充電再出發。

[回上一頁 >](#)

展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

從美國免費撥打：+1-833-220-6426

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

☎ 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)



電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



[隱私權及安全政策](#)

