

::: [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：115-01-27

### 歲末回顧-自我慈悲：給正在努力撐著，仍覺得自己不夠好的你

本文作者為健康心理中心專任心理師林宜萱

今年的日子過的飛快，不知不覺又到了年末，今年的你，一切都好嗎？

每到年末，是一場場試煉的結尾(考試、論文、工作...)，辛苦了一整年，耗費了好多力氣，努力把每件事完成、做好，然而有時候心裡面常常會有一些聲音說著：「今年又浪費了、沒完成甚麼」、「我怎麼總是沒辦法比過班上的同學」、「為什麼我的論文一直卡關」，總是不斷檢討自己，覺得自己今年做的不夠多，認為：「自己真的不夠好」。

有時候外在的指標真的好容易吸引我們的目光，達到某個成績、做到某個程度、被師長稱讚，這些是我們好習慣去評判自己是否「夠好」的標準，可是當這些沒辦法達到、稍微擦身而過，好容易落到自己甚麼都沒做、沒做好，進而否定自己的努力。我們好多時候對自己很嚴苛，為了要在這個社會上生存，是很可以理解的，但同時我們也好值得被自己善待。

大部分的人在面對失意的朋友時，總會帶著理解與安慰，而我們對自己卻少有這樣的善意。自我慈悲(self-compassion)談的正是改變對待自己的心態，用對待好友的方式善意的對待自己。自我慈悲有三個部分：正念、人類共通性、善意。正念是指當你察覺到失敗、痛苦，能夠感受與理解真正的它，而非過度放大、聚焦他，避免過度受負面情緒淹沒；人類共通性則是意識到痛苦並非孤獨的，因為這樣的痛苦是人們都會或多或少經歷的，我們都不完美，也都有缺陷，這是很正常的；善意則是給予自己多一些理解、溫暖與支持，而非苛責自己。

邀請大家可以做一些小練習，嘗試理解自己到能夠試著溫柔對待自己：

1、寫下今年你曾經撐過的三件事。

\*tip：不需要是很大的事，也不需要是最後成功的事，而僅僅是「你撐過去了」。

2、轉換角度，假設你是跟自己親密的家人/朋友，寫下你會對他說些甚麼理解、鼓勵、支持的話？

\*tip：轉換可能需要有喚起的過程，可以試著閉上眼睛，想像被他人支持的時刻；寫的過程中你可以換張紙、換支筆。

3、回到你自己，讀著這些文字，用自己的方式慢慢收下它。

\*tip：收下的過程可以搭配動作，摸著心、拍拍自己的頭、跟自己說：你好棒。

今年的你，努力到了這裡，真的非常不容易，你值得被好好溫柔的對待，而這份溫柔不是對自己的放縱或不負責，而是你在痛苦時，仍能夠選擇不再傷害自己。

\*參考資料：<https://self-compassion.org/>

\*\*分享在台東海邊懶洋洋的貓咪給大家，希望新的一年，大家也能允許自己慵懶，善待自己～



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 [\[map\]](#)

📞 電話 : +886-3-571-2121

### 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