



學大明陽立國

電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

相簿集錦



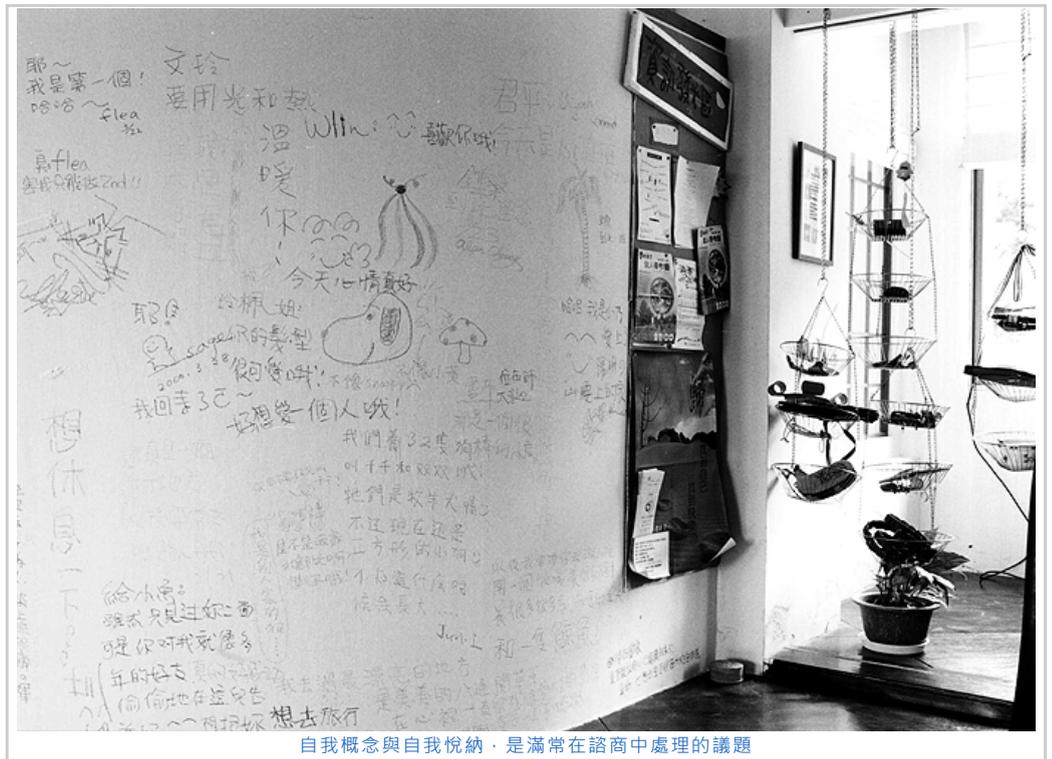
這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊

山腰部落格

在諮商室裡學到自我照顧——跟自己和好



自我概念與自我悅納，是滿常在諮商中處理的議題

某一天諮商室來了一位高帥帥的男孩，男孩有好的學歷、豐富的學習歷程，來自於健全穩定的家庭，父母有穩定的工作；家裡的哥哥姐姐已經結婚成家，家庭也幸福美滿，過節的時候男孩還會有兩位可愛的小姪子、姪女一起玩樂。

看似樂觀自信外表之下的男孩，平日的的生活卻過得無比痛苦，他說：「老師，從小到大我是一個很能符合父母、師長期待的學生，讀書考試各種比賽等都有優異的表現。大家看到我的時候，也覺得我是一個自信優秀的人。但是，我常常覺得自己其實是一個糟糕透頂、不會有人愛的人，每次鼓起勇氣想對心儀的女生告白，我總覺得一定會被打槍，而事實結果我也真的都被打槍了。老師，再這樣下去，我即使以後表現優異、功成名就，我還是會自己一個人孤苦到老！老師，我該怎麼辦？」

這是個滿常在諮商中會處理的議題：自我概念與自我悅納。以男孩的狀況而言，確實令人好心疼；但在大家的眼光裡，可能不免會出現許多聲音：你還有什麼不滿意的？什麼都好，功課好、家庭好、人長得又帥！你樣樣都優秀到底是要逼死誰，別人還能活嗎？

然而，正是這些大家認為的「好」，困住了男孩。男孩心裡在意的是：「如果我是好的，怎麼會有人不喜歡我？我即便再好，還是不得心儀女孩的青睞，心裡總想著自己是糟糕的、不討人喜歡的！」日子久了，男孩在自己身上貼了許多不滿意的貼紙。男孩的外表看似帥氣自信，但內在卻脆弱自卑，也離自己越來越遙遠，彷彿心裡住著一個只會哭泣的小男孩，等著別人來拯救他。

在困境裡改變的契機，來自於在諮商中男孩看見自己內心的渴望：他不想再繼續痛苦過日子，更想好好地跟別人相處！曾經進到諮商室裡晤談的人，也許會覺得諮商不是要來幫助我解決問題的嗎？怎麼諮商開始的時候，我們總是在談這些讓人痛苦的事。其實，諮商雖然是從談痛苦開始，卻是從

痛苦之中開始自我的覺察與照顧，並傾聽自己身體的聲音與內在的渴望。在覺察的過程之中，用「接納自我」取代給自己貼標籤的「自我批判」，而看見原原本本的自己——看見那個單純的渴望，其實只是想成為一個好好善待自己，並且與別人友好的人；而這樣的渴望，正是自我照顧的開始。

如果你／妳願意給自己一個跟過去不一樣的方式去面對眼前的困境，試著走上山腰的旋轉梯，踏上自我照顧之路吧！

<文 / 許伶楓 心理師；圖 / 諮商中心 >



透過諮商的幫助，可以學到用跟過去不一樣的方式去面對困境

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑋 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱笛資訊

