

### 如何好好愛自己—重拾你和自己的關係

輔導老師，您好：

我的男友和朋友們都說我太依賴他們，一開始說我讓他們壓力很大，而最近他們都開始回避我…其實，我也很氣自己這樣，不敢一個人待在寢室、上課或逛街吃飯，總覺得我自己一個人的時候很可憐，而且我會變得愈來愈黑暗。男友跟我說：「妳要學會愛妳自己」，最近我也找了很多相關的書籍，上面說：「愛別人之前，要先學會愛自己」。老師，這是什麼意思？我該怎麼辦？

小丹

小丹，妳好：

老師感受到男友和朋友們的回應讓妳不太好受，小丹也責備著自己對他們的依賴，且拿這樣的自己沒有辦法，以往一個人時不舒服的感受，讓妳盡可能地避開獨處的時光。正如小丹在信後面提到的，最近在思考要如何先愛自己再愛別人。老師也認為這是一個很好的契機，提醒著妳回過頭來問自己，為什麼自己那麼需要他人來紓緩自己的不安呢？我可以陪伴我自己嗎？老師在這裡提供一些參考方向，希望能伴妳度過這段學習自我陪伴的時期。

#### 1. 靜下心來感受自己，陪伴內在的小女孩

選一個安全的空間靜下來，陪伴自己看看。「我們需要他人的陪伴」是一種習慣，而「自己陪伴自己」，也是養成另一種習慣的過程。所以在陪伴自己的初期，會有陌生與慌張感是難免的，老師請妳試試看，把心中的「慌張感」想像成一個「小女孩」，穩穩地陪在她身邊。

#### 2. 傾聽內在小女孩的需要，接納並且正視它們

聽聽看這個住在妳心中的小女孩說了些什麼：她在害怕什麼？在想什麼呢？慢慢的引導她說出來，如果可以，試著不要避開她、也不要責備她，僅僅聽她說話就好。如果真的很難過，也可以把它們寫下來，待難受的情緒緩和下來後，再去傾聽她的感受。

#### 3. 希望別人對自己做的事，試著自己為自己

請回想，什麼事物總會讓自己安心下來？是男友時常對自己說的安慰，還是聆聽自己最喜歡的音樂？都可以試著對自己做做看。將以前希望別人對自己做的事，如：一起看電影、寂寞時的陪伴、低落時的安慰等等…現在，轉為試著自己為自己。

#### 4. 當妳被自己的愛充滿時，更能付出愛與被愛

當與自己的關係建立牢靠了，我們就會經常與自己同在。而這也是人際關係的基礎之一，很多時候，與自己連結的方式，可以反映出我們與別人連結的方式。我們首先建立了與自己的良好關係，在人際相處上，才不會有過多不合理的期待，如期待別人要照顧自己、為自己負責，因為妳會知道那是每個人首先要對自己做的。

經營跟自己的關係並不容易，不過的確是非常值得經歷的一段過程。如果有需要，非常歡迎妳到學生諮商中心來找老師談談喔！

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511 轉 12612 至 12615

親自預約初談：直接前往大孝館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間

網路預約初談：請至學生諮商中心網頁(<http://counseling.pccu.edu.tw>)的「個別諮商」填寫「初談預約單」