

幫自己秀秀一下 溫柔的心疼惜自我

輔導老師，您好：

我是大二的莉莉安，要怎麼做才能夠「肯定與喜歡自己的特質與樣子」呢？之前在閱讀心靈櫥窗時看到這句話，我好羨慕有辦法肯定自己的人啊！對我來說要肯定自己、欣賞自己很不容易，就像是最近在準備熱舞社的成發，發現我怎麼練都跳不好，我覺得自己好差、好爛，永遠追不上別人，乾脆放棄算了。老師，我已經不知道該怎麼辦了。

By 小人物莉莉安

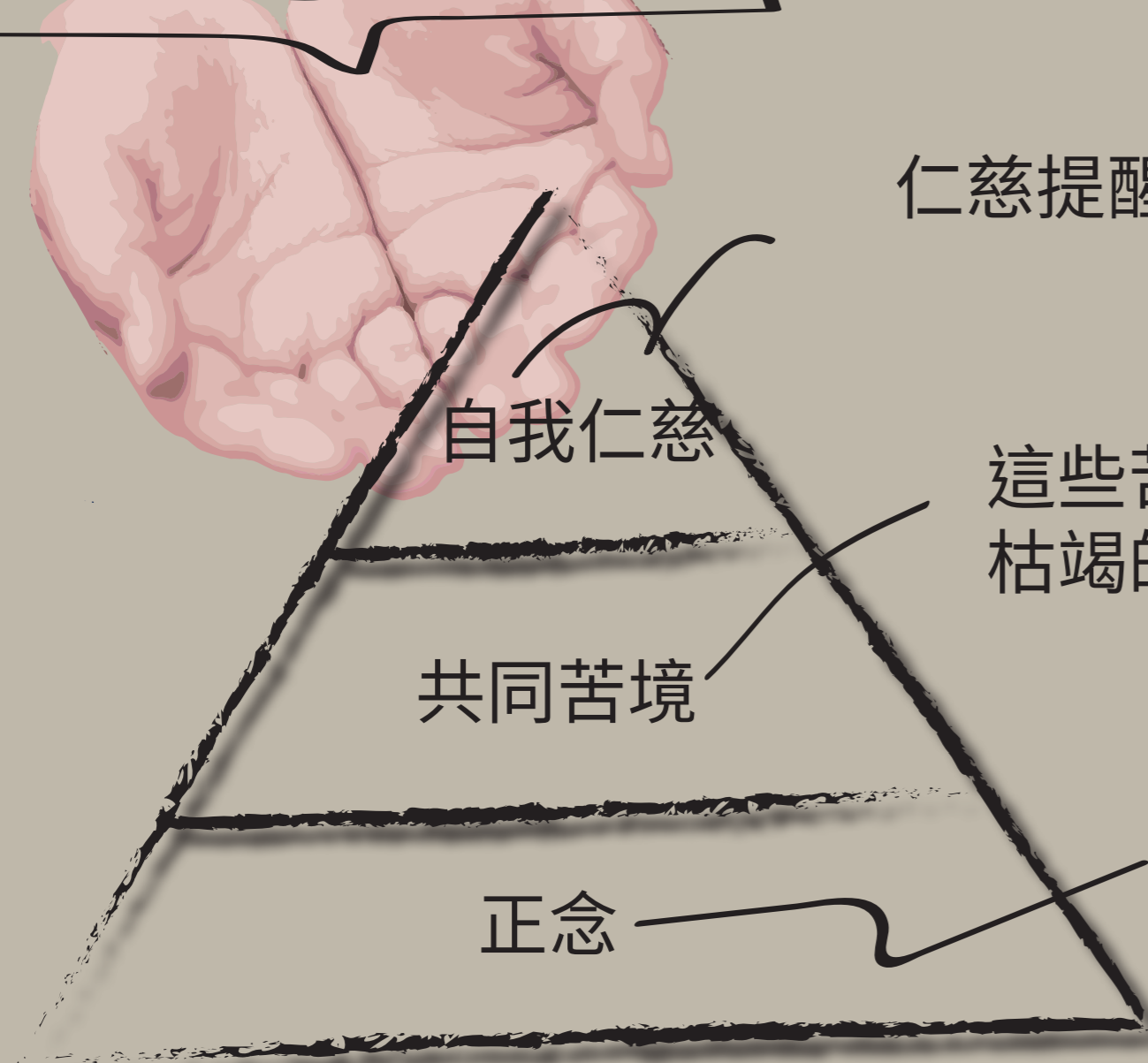
.....
親愛的莉莉安，妳好：

很高興收到你的來信，也謝謝你用心在閱讀我們心靈櫥窗的文章。從信中感覺到莉莉安在生活中應該是一個很認真，很努力的人吧！當生活不順遂時會對自己感到失望，而你能覺察到自己的狀態也是一件很了不起的事哦！其實，「知道自己發生了什麼事」是喜歡自己的第一步，所以，鼓勵莉莉安可以持續去覺察自己的情緒感受。

對自己善良溫柔，一如我們對待朋友

我想和你分享關於「自我疼惜」的概念，它是由Kristin Neff所提出的。Kristin Neff博士認為往往我們對自己會很苛責，不會以對待他人溫暖和鼓勵的方式來對待自己。你可以回憶一下自己在生活中會不會很常用嚴格的眼光來看待自己呢？一旦開始批評自己就停不下來，事情也變得不如意。

自我疼惜 3 要點



仁慈提醒我們要以寬容和理解的態度來面對個人的挫折，珍惜看重自己。

這些苦難其實都是人類共同的經驗，我們會有陷入低潮的時候、會有靈感枯竭的時候、也會犯錯。

以開放不批判的態度覺察自己的想法感受，不去回避及否認。當我們嘗試去接納和理解自己時，就能打破自我譴責的循環，同時看見自己的優缺點。

我可以怎麼做呢？

在日常生活中培養自我疼惜的態度，常常鼓勵自己也就會開始懂得欣賞自己的樣子哦！感覺狀態很差的時候，給自己一個停下休息的時間，在這個休息的時間裡，你可以進行三件事：

1. 感受目前狀態：在心裡細細感覺你現在的狀態，並說給自己聽。比如你可以輕輕地告訴自己：「我好累啊」、「覺得好壓力啊」、「好難受」等。
2. 疼惜自己：感受完情緒再和自己說：「沒關係我不是唯一感覺到挫敗的，也會有人和我一樣覺得自己沒做好」。
3. 接納自己：接著鼓勵自己接納此刻暫時失敗的自己，並給自己多一點的時間。剛開始如果還不習慣，可以試試以第二人稱的角度來為自己說些鼓勵的話。

懷著自我疼惜的態度，我們能夠給自己支持和安慰去忍受痛苦，創造出可以讓自己成長的機會。如果這段時間依然覺得迷茫和不安，歡迎你前來學生諮商中心和老師們聊聊。

參考文獻：Center for Mindful Self-Compassion. (2020). Definition and Three Elements of Self Compassion. Self-Compassion. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

~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