



原來可以不用那麼努力

善待自己，才能走得更遠

輔導老師，您好：

我是大三的小琪，每到夜深人靜的時候我的腦海中常會浮現一些聲音，它們總是告訴我哪裡做得不夠好、責怪我為甚麼別人可以自己卻不行，這些聲音出現的時候我都會覺得好煩、好焦慮。我也試著將這些話語當作前進的動力，但不斷的出現讓我開始懷疑自己是不是真的很失敗，一直以來的努力都無濟於事，我真的好累感覺自己快要撐不下去了。

by小琪

親愛的小琪，妳好：

謝謝妳的來信，長期承受這樣的聲音，對妳來說一定很難受吧？感覺妳是一個努力向上、希望自己可以變得更好的人。這個聲音似乎成為妳前進的動力，但好像也因為它的存在開始讓妳產生了自我懷疑，這樣矛盾想必讓妳感到很不舒服吧。努力追求進步、反思自我是很好的特質，可以幫助我們有動力達到目標。但很多時候我們可能太過逼迫自己，忘記了我們也是需要被好好照顧和善待的。藉由這次的機會讓我們來聊聊心理學家Kristin Neff推展的自我疼惜(self compassion)三個主軸概念吧。

善待自己 (self-kindness)

當朋友過得很糟糕時，通常會安慰和拍拍他們，但是當我們犯錯時卻很少這樣對待自己，更多的是給予過多的苛責與批評。而「善待自己」強調的正是對待自己就像對待朋友般的溫柔，遇到挫折時能安撫情緒給予鼓勵和支持，將善意的回應內化後再嘗試商討對策，不是勉強自己去做任何事情。



人類的共同經驗 (common humanity)

當我們過得很糟糕而事情總是不如意時，腦海中可能不自覺會浮現出「啊!一定是自己哪裡沒做好」、「一定是我不值得成功」。但其實犯錯以及面臨困境是每個人都會經歷的過程，或許遭遇的事件與面對的情境不相同，但那種受苦的經驗卻是共通的。當事情出錯時不要急著責備自己，先試著善待自己，並且敞開心胸與人討論才能慢慢地淡化這些共同的受苦經驗。



正念 (mindfulness)

正念聽起來或許很陌生，但其所代表的意涵是活在當下，當遭遇挫折時我們的思緒是混亂的，可能會陷入過去或是跑到未來。提供一個簡單的方式讓我們去練習正念，選擇生活中的一項活動，也許是喝咖啡、刷牙甚至是走路都可以，專注在某一個感官上，當分心時輕輕地把注意力拉回來，透過這樣的練習可以讓你面對挫折時讓思緒更快的回到當下。



嘗試帶著這樣的想法與態度去面對往後的生活，或許改變不是那麼的容易，但我想告訴你「成就」不能完全的代表你這個人，光是好好的活著、照顧好自己就是你最大的成就。或許在未來的某個瞬間告訴自己：「沒關係，其實我也很努力了！」去接納自己的不完美，的樣子就已經足夠了。如果在改變的過程中需要找人談談或是陪伴，也都很歡迎到諮商中心。

參考資料: 克莉絲汀·娜芙&克里斯多弗·葛摩(2021) 自我疼惜的51個練習 (李玉信譯)。張老師文化

~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

