

學會「自我同理」，預約更好的自己

— 關於一種成長的心態，獲得真正的自信

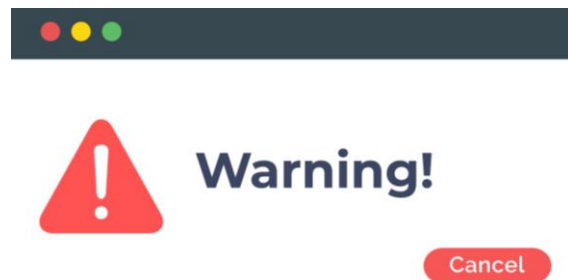


新竹市生命線協會
員工協助服務中心

有關**自信**這個話題，總是圍繞在如何獲得自信、保持自信以及提高自信，彷彿失去自信就會失去安全感。因此，當我們的腦中出現一些**負面想法**時，例如「我不夠好」、「我害怕失敗」、「無論做了多少，表現永遠不夠完美」。



常見的建議是要我們更加努力、做得更好，從追求更高的自尊（即個人與外在對自己的評價）來消除這些負面想法，但同時，這些建議也是一個**警告**，告訴我們，一旦你停止追求成功，或是未能克服自己的弱點，最終都會導向留有缺憾的結局。但是這樣的情況，往往會導致更多的**痛苦和自我批判**。



許多人試圖通過**嚴厲地批判自身**，來激勵自己變得更加自信，例如「我需要做得更好」、「我應該達到某個目標」。但是如此嚴格的標準，常常伴隨著消極的自我批判話語，例如「我甚麼都做不好」。這些負面的話語，通常在我們的成長過程中已經根深蒂固，但卻不是有效的激勵方式，反而會使人**失去動力與自我控制**的能力。



事實上，**沒有研究證據**表明提高自尊以及自我批判，能夠使人獲得更高的學業以及工作成就，或是更好的健康狀態。如今，有越來越多的研究證明，「**自我同理**」才是有效提高心理韌性和強度的方式。



甚麼是「自我同理」？



試著回想一下，當你鼓勵朋友或是安慰孩子的過程中，你可能會告訴他們，生活並不是一帆風順，有時會是混亂、不完美的，甚至是充滿痛苦的。

自我同理，就是包含了這種**溫暖且積極的關懷**。

「自我同理意味著你在面對個人的失敗時，不是無情的批判自己的各種不足和缺點，而是善意和理解——畢竟，**誰說過你應該是完美的？**」

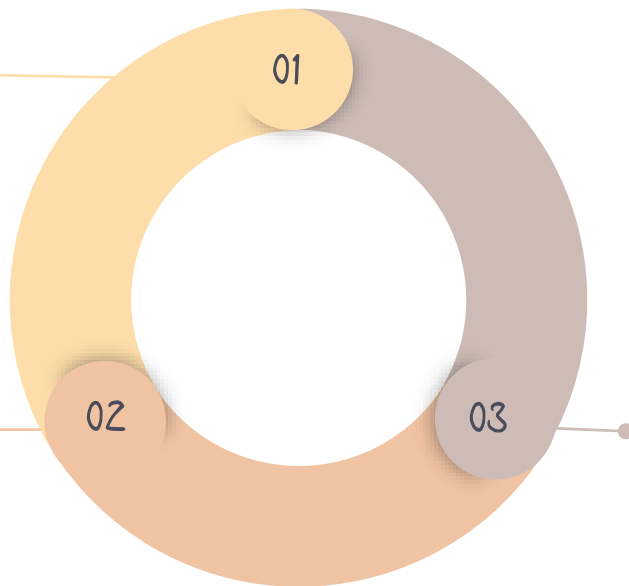
「自我同理」包含三個關鍵成分：

善待自己

帶著善意支持與接納自己，像支持、陪伴家人或朋友一樣對待自己。

共通人性

理解每個人都會犯錯，你並不孤單，認識到痛苦是一種普遍的經歷。



正念

以非批判的意識觀察自己的思想和情緒，不讓自身陷入思緒的漩渦，即使是負面情緒，也能不偏倚的觀察它們，正確地覺察而不是試圖壓抑或誇大，以開放和清晰的心態，**活在當下**。

「自我同理」的好處 🍷

「自我同理」與許多心理健康和提高績效的好處有關，包括：

- ✓ 減緩憂鬱、焦慮症狀
- ✓ 增強處理負面情緒的能力
- ✓ 更積極的感受，例如幸福感、清晰明智、強化自我連結。
- ✓ 增強樂觀情緒
- ✓ 表現出更多的個人主動性
- ✓ 找到內在動力



「自我同理」經常被許多人誤解成一種破壞動機的方式，他們擔心對自己更加友善和溫暖會讓自己變得懶散，害怕失去競爭優勢和前進的動力。

但事實上，自我同理與情緒恢復力密切相關，能用自我同理的方式對待自己的人並不**害怕失敗**，因為一旦他們面臨挫折時，他們肯定會支持自己，並**再試一次**。



如何培養「自我同理」？



以下是具有科學根據，且有效培養自我同理的方式，讓我們每一天都能以最大的善意對待自己。

1. 注意用詞

提升**自我覺察**的能力是培養自我同理與內在對話的第一步。在接下來的一週裡，注意你使用「我總是……」、「我應該……」、「我從不……」等用詞的頻率，這些用詞通常是自我批判的指標。

2. 認知重塑 😊

回憶一下你最近做過自我批判的例子，設想如果你用自我同理的方式，會有甚麼不同的反應，或者你會對犯同樣錯誤的朋友或家人說甚麼話？例如，你搞砸了一個專案，擔心被主管和同事埋怨，也相當自責與懊惱，你當下的反應是「我是這個團隊裡的老鼠屎」。但是，當你改以**自我同理**的對話，你可以對自己這麼說：「親愛的，我知道力不從心讓你感到憤怒、失望，何不喝杯水、散會步，讓自己感覺好一些呢？」

3. 給自己寫一封信

寫一些你對自己感到不滿意的事情，並表達自己對這些事情的**接納**、**理解**和**鼓勵**。你可以想像，現在有一個無條件愛你的人，這個愛你的人會對你說些甚麼話？也可以試著想像，如果是十年後的自己，會如何用更加成熟且富同理心的方式，處理自身的希望、夢想以及恐懼。

4. 持續練習

如同學習任何技能，培養自我同理是**需要花時間刻意練習**的，但是訓練一種有價值且終身受用的方式，以察覺你無用的想像，並承認你內心的聲音，而不陷入與他人比較和自我批評的困境，這絕對值得。

當你開始試圖運用「自我同理」對自己好一點的時候，你會想起你過去曾經被忽視或是拒絕的經驗，這可能會讓你感到痛苦。所以，請在陷入自我批判的習慣之前，察覺到自己並有意識地停止。當然，整個過程中你可能常常陷入恐懼（沒錯，畢竟你是人類），這個時候你要持續對自己**保持耐心**和**理解自己的不足**，唯有如此，你才算是**真正對自己負責**。



新竹市生命線協會
員工協助服務中心

員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立清華大學全體教職員工
- ◆ 服務內容：職涯、心理、管理、健康、法律、財務等議題諮詢
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人5次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ E-mail信箱：eapc@eapcenter.org
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/name/lookup/details?contactid=eapcenter)

EAPC官方Line@

