

2016年06月

本期焦點

- 獨立的矛盾
- 逐漸失衡的人際界線
- 放手
- 把自己當回事

練習自我照顧

我們都知道我們「人」是社會性動物，從出生到死亡，每一個人都需要與其他人進行互動、溝通、合作…。幼兒時期我們必須依賴別人才得以生存，就算長大成人且發展出足夠獨自謀生的能力，我們仍然需要與其他人保持互動，以獲取愛、歸屬感、樂趣、權力…等心理層面的需求。

獨立的矛盾

上了大學，對於每個新鮮人來說，都是一段獨立自主生活的體驗，雖然生活起居各項事務需要獨自打理，但更重要的是學習如何與同儕相處、互助合作。正所謂「在家靠父母，出外靠朋友」在這個時期，同儕彼此間生活互相照應更顯得格外重要。但我們都瞭解，維持良好的人際關係是多麼不容易。

逐漸失衡的人際界線

每個人對於人際情感上的需求程度雖然不同，但在大學期間我們都需要花許多時間在建立社交圈、發展友誼、親密關係…每個人都需要學習著去信任、依賴或照顧他人…漸漸地我們會對他人產生「依附」的感覺。

但經營關係通常需投入許多的時間與情感，因此常容易不自覺就把心思通通放在他人身上，有時甚至過度涉入了彼此的生活，反而遺忘了還有一個人也需要被信任、被照顧，那就是自己。

若我們持續過度涉入或被涉入彼此的生活，可能就會對我們所關注的人產生「過度依附」。像是「我覺得愈來愈放心不下你…」、「你才能讓我感到安心…」等類似不能沒有對方的念頭，好像生活的能量都必須從他人身上獲取，而它也是常讓人深陷其中而感到痛苦的原因。

「過度依附」可能的具體表現是：

- 過度關注／擔心某個人，變得難以出於個人意願主動行事。
- 在情緒上對週遭的人產生依賴。
- 成為照顧者角色，滿足週遭人的需求。



對一個人太過擔心、過度執著、試圖掌控…是一件很可怕的事，我們總覺得自己是在做些什麼來解決別人的問題。但實際上並非如此，許多人都曾有類似的反應，而且都有他合理的原因，但這些都只是假像且無濟於事。

放手

我們要過得快樂，放手是需要不斷努力的方向，它也是多數心理療癒課程的目標。放手不代表對所在乎的人置之不理，而是對他人的責任放手，轉而關注自己的責任。要是別人闖了禍，讓他自行面對，讓他自由，讓他負起責任與成長。相同的，也讓自己有同樣的自由，盡力過好自己的生活，關注自己的感受，並且努力分辨哪些事務我們能改變？哪些不能？這樣便能讓我們漸漸從痛苦中抽離。

記住，最能讓人發瘋的方法，絕對是去管別人的事，想要快樂與保有自我，便是管好自己的事。



圖片來源:http://y2.ifengimg.com/83155e0c5dd9e658/2014/0409/rdn_53452ed8c4da0.jpg

把自己當回事

我們的需求無時無刻都在改變，因此需要好好傾聽自己，給予自己所需要的。像是請自己吃頓大餐、買件新衣服、減少工作量、學習新才藝、大哭一場、拒絕別人的要求、表達憤怒、重新經營一段關係…。

自我照顧是一種相互尊重的態度，學會負責任的過自己的人生，也讓人依自己所選擇的方式生活。照顧自己並非自私，但確實也不是完全無私的。

【參考資料】

林卓君（譯）（2014）。**每一天練習照顧自己**。（原作者：Melody Beattie）。臺北市：遠流。

（心理諮商輔導中心實習心理師蘇郁荃 編）

心理諮商輔導中心 關心您

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632261

服務時間：W1-W4(08:00 - 2100)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

