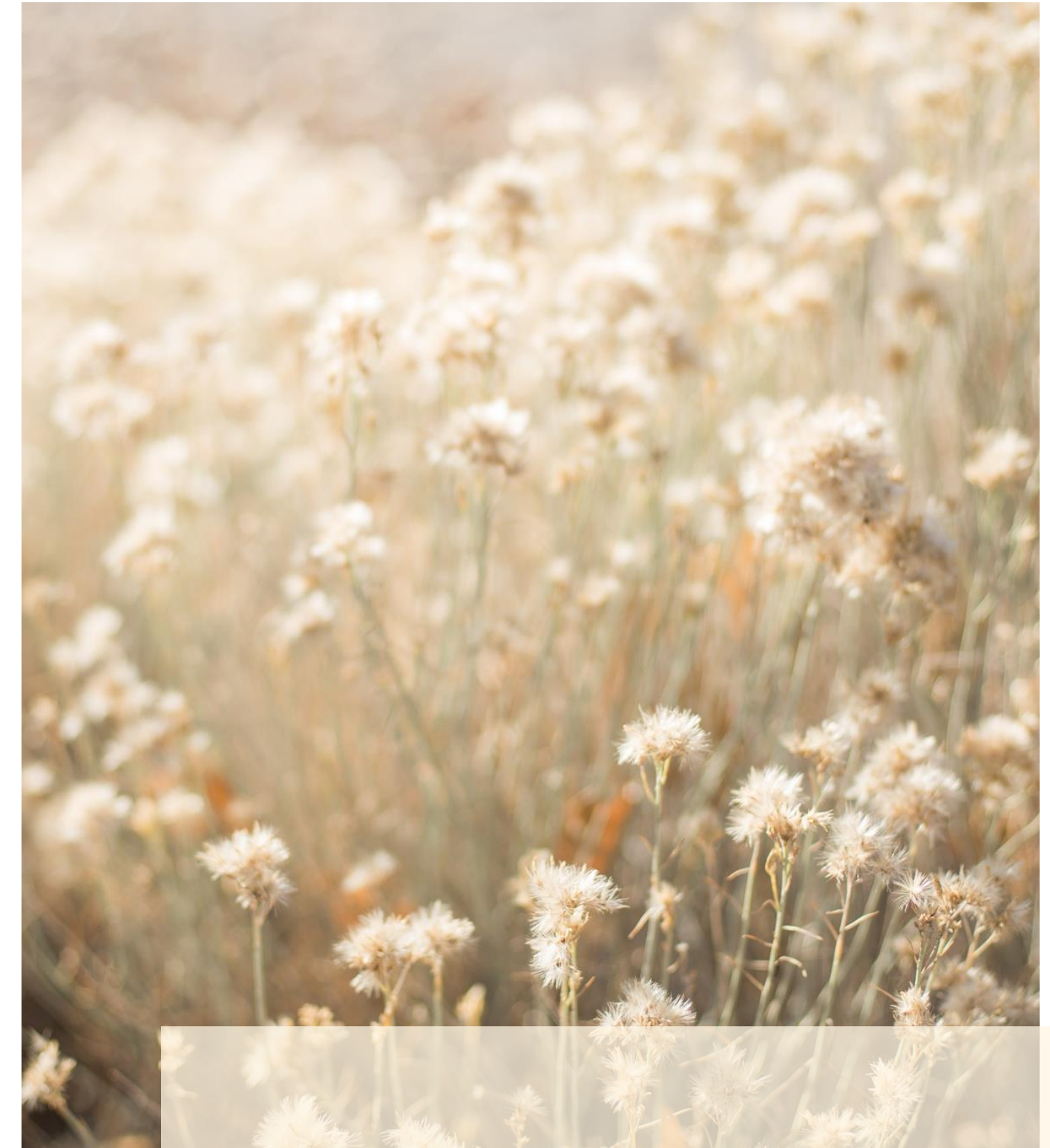


重拾自我價值

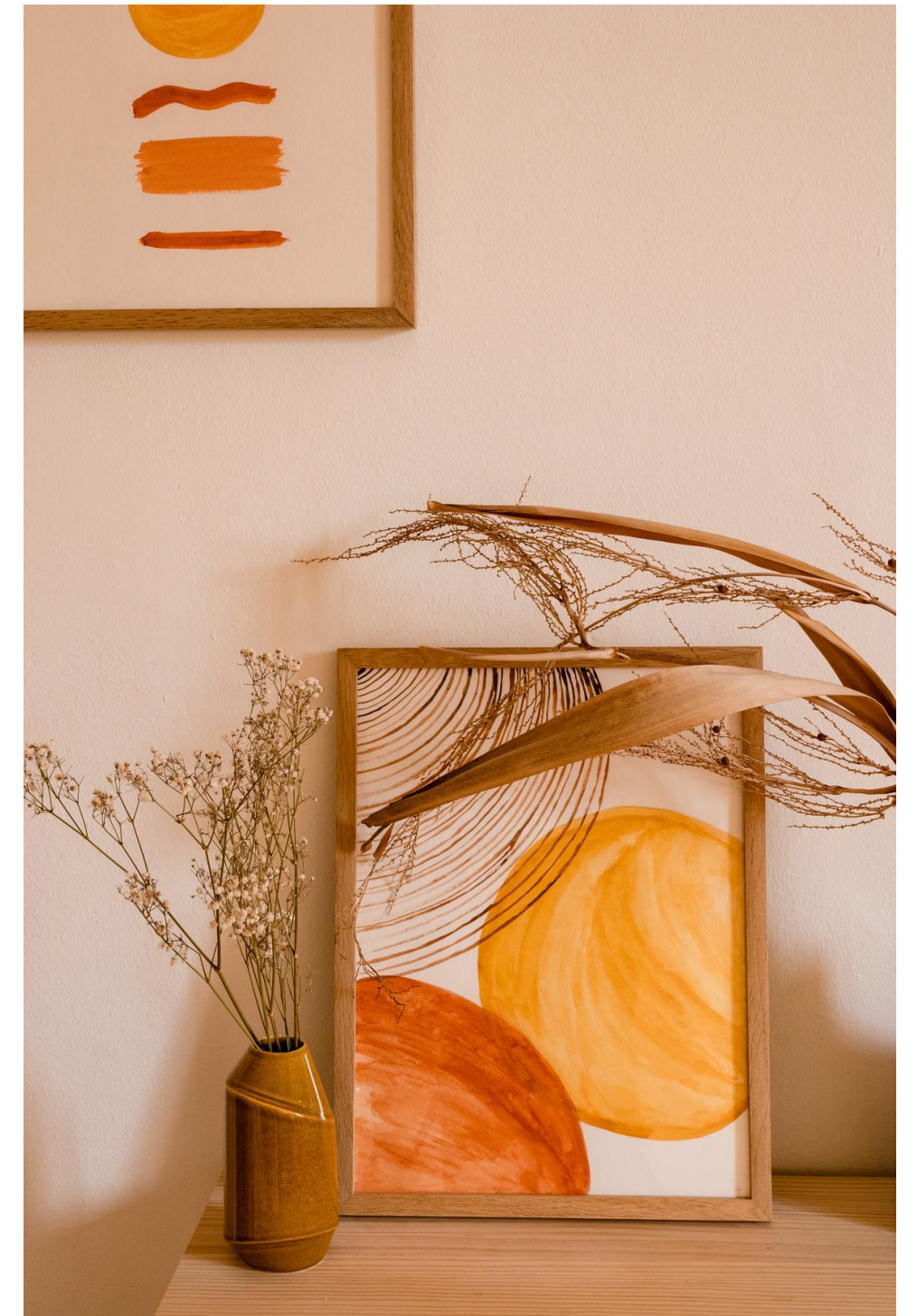
「我允許我就是這個樣子
我允許，我就是這樣的表現
我表現如何，就任我表現如何
因為我知道
外在是什麼樣子，只是自我的積澱而已
真正的我，智慧俱足
若我覺得應該是另外一個樣子
傷害的，只是自己
我唯一能做的
就是允許」
---德國心理治療師Bert Hellinger



自我價值指的是一個人對自身價值的評價，包括對自己能力、特質、重要性的感受。它影響著人們如何看待自己，以及如何面對挑戰和失敗。然而，它雖然稱作「自我」價值，卻經常受到「父母價值」、「伴侶價值」、「主管價值」、「社會價值」，這些來自外在的價值系統影響。

在我們的生活中充斥著許多價值判斷，像是：「聽話的孩子才是好孩子」、「有房有車代表成功」、「白富美/高富帥是理想對象」。想一想，當你在評價自己的時候，是否曾經不知不覺受到這些看法的影響？當我們過度內化這些價值觀念，習慣透過他人的肯定來建立自信，這時你的自我價值就已經不再屬於你自己。

因此本期文宣的主題是「重拾自我價值」，而非「創造自我價值」。個人的價值不需要透過額外的努力去創造，而是與生俱來的東西，只是在外界喧喧擾擾的評價聲浪中，我們經常會忘記這一點。那麼我們究竟該如何跳脫這些束縛，重新看見自己的價值呢？這邊跟大家分享幾個方法：



一、發現自己的天賦與熱情

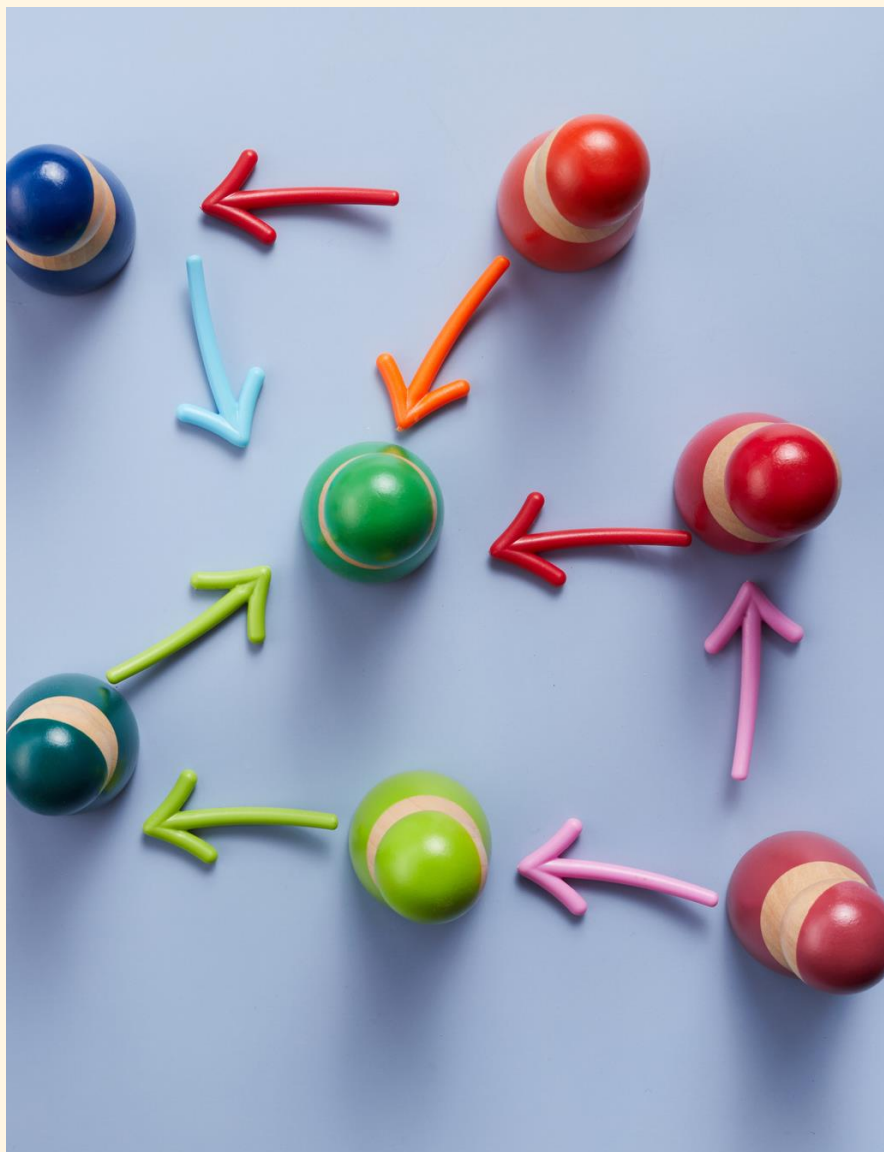
我們在甚麼時候最容易感受到成就感？通常都是在做自己擅長或喜愛的事情上吧！這些事情不一定和外在成就有關，需要達成某個標準或勝過他人，例如：考上名校、職位晉升，而是在從事時能夠自然感受到發自內心的喜悅，或許是拼完一整套拼圖、煮了一道自己滿意的料理，這些令人滿足的經驗能夠幫助我們看見自己的能力與價值，對自己更有信心。

二、尋找生命中的例外經驗

焦點解決治療(SFBT)認為：「人不可能無時無刻都在出問題，一定有問題沒有發生，或是沒有這麼嚴重的時候。」舉例來說，一個認為自己脾氣暴躁的人，在面對孩子卻能克制情緒不發怒；一個認為自己耐心不佳的人，卻能看完一整本長篇小說。這些點點滴滴的例外經驗，就是我們重新書寫自我價值的素材。當我們把眼光從問題經驗移動到例外經驗上，就能夠書寫出另一個不同版本的自我價值故事。下一次當我們心中出現：我不夠好、我比不上別人...這些負面的聲音時，記得重新翻看過往的生命經驗，問問自己：真的總是這樣嗎？

三、讓自我與他人產生連結

美國心理學家肯尼斯·格根(Kenneth J. Gergen)指出，個人的心理狀態其實是社會實踐和關係的產物，只有從關係的過程中人們才能創造內在世界。你是不是也有這種經驗，當被別人批評時，親朋好友會安慰你：「不要管別人說甚麼」、「你就聽聽就好」，看似很有道理，但實際上卻很難真的不在乎。這是因為我們的心理狀態和人際關係是息息相關的，研究顯示，有穩定、親近的人際關係，有助於自我肯定與提升自我價值感。但這並非要你去討好每一個人，而是選擇值得經營的關係去好好維繫，因為這些關係會在你面對負面評價時，時刻提醒你：「在我眼中，你是很好的！」



四、接納自己的不完美

自我價值不只建立在成就與優點之上，更包含了我們對自身不完美的接納。心理學家Kristin Neff所提出的「自我慈悲」(Self-Compassion) 理論指出，學會溫柔看待自己的缺點與失敗，是培養穩定自我價值感的關鍵之一。個人中心學派治療師Carl Rogers認為，心理困擾的成因大多來自於「理想我」與「現實我」之間的差距，當我們越想成為不是自己的樣子，就越可能產生痛苦與挫折。因此「如其所是」的接納自己，不論是好的、不好的，都是屬於我的一部分，就是尋回自我價值的開端。



請別忘記還有EAP員工協助方案，讓專業人員幫助您，陪伴您一起面對！可直撥免付費專線或來信 eapc@eapcenter.org，洽詢員工協助服務中心(EAPC)。



員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立竹科實中教職員工
- ◆ 服務內容：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務、管理或是其他與個人有關之議題
- ◆ 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：
教師：每人每年3次
(另有教育部教支中心每人每年6次,服務諮詢專線:02-2321-1785)
職員工：每人每年5次
- ◆ 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!)
- ◆ Email信箱：eapc@eapcenter.org

EAPC官方Line@

