

## ※近期重要訊息

1. **【親師座談會】**: 全校親師座談會於 10/2(六)早上 9:00~10:30 全面線上辦理，請同學務必轉知家長留意本校首頁公告之最新訊息。
2. **【我們的心關係 - 人際互動工作坊】**: 輔導處將於 10/24(日)辦理「我們的心關係」人際互動工作坊，邀請對社會心理、醫藥衛生及管理學群有興趣的同學踴躍參加。
3. **【國立中山大學特殊選才】**: 說明會與相關資訊，請參閱輔導處最新消息。



## ※生命教育文章

練習，喜歡自己：



**不要丟棄了自己的快樂，等著另一個人來替你招領**

作者：肆一 2016-03 圖片：unsplash.com

你要第一個喜歡自己。不要把時間拿來擔心，不要活在別人的眼光裡，你的人生應該是在自己的手裡。你的快樂是自己的。

總是難免會有討厭自己的時候吧。尤其是遇到挫折的時候，總會自責是否是自己不夠好，或是做錯了什麼，才會導致結果如此？你會檢討自己，甚至看到鏡子裡頭的自己還會別開眼去，因為你打從心底否定了自己。會有這樣的想法，往往是因為自己是個善良的人，所以才會把問題往身上攬；善良是好的，它會讓你的人生變得柔軟，溫柔待人，這些都是優點，但若只是一味地放大了自己的缺點，就會把它變成是一件壞事。

之所以會有這樣的心情，常常都是因為自信心不夠的緣故。看到別人做得好，就自慚形穢；認為自己不如人，覺得被自己發現的缺點別人一定也會看到，於是自己先打擊了自己。因為缺少了自信，所以才會老看到自己不足夠，才會不斷覺得是自己不好。你看到了別人的好，記得稱讚對方，卻總是忘了要鼓勵自己。然後日子一久，就會跟著開始討厭起自己。

你並不想不喜歡自己啊！可是當發現的時候，自己卻正在這麼做：你否定了自己，還以為這樣會得到進步，但最後只是換來更多的沮喪。日子變成了一種惡性循環。如果是這樣的話，請停止跟別人比較吧。

人是群居的動物，很難避免與人相處，但每個人卻也是獨立的個體，都有其各自的魅力。有時候你以為的缺點，在別人的眼中或許是優點也不一定；就像是善良，也使得你更加富有同理心；而反過來說，自己一定也擁有別人所想要的才能吧！當你在忙著羨慕他人的時候，相信同時也有人正在羨慕著自己。或許試著從別人的角度觀看自己，試著去觀察自己的一舉一動，然後客觀地評價自己；而不是從自己的角度只選擇去看見自己的不完美。因為別人看到的你，一定跟自己看到的不一樣。

沒有一個人可以討全部的人的喜歡，沒有人可以做到這樣的事。再完美的偶像，都還是會有人討厭；所以不要白費力氣去想要變得讓所有人喜歡，因為當你越來越想要親近更多人的時候，只會離自己越來越遠，開始變得不像是自己，最後連自己都不喜歡自己。

喜歡自己的第一步，就是學習承認自己是一個怎樣的人，不管好的或壞的都去接受，那些全是自己的一部分，是它們讓你變成獨一無二的這個自己，而不是只想著要留下優點。不想著被所有人喜歡，就能從網綁之中解脫出來。

練習喜歡自己是一種堅固。當你可以打從心底肯定自己，就不再需要靠外面的偶爾的討厭自己沒有關係，就跟人的情緒會有悲有喜一樣，只要不危害到自己的生存就沒關係，所有的情緒都可以是好的。只是一定要記得，討厭的情緒過後，請繼續去發現自己的優點、繼續去喜歡自己，即使這樣的自己有點笨拙、不時常都是聰明，但卻無比真誠。去練習喜歡自己，一天一點，即使緩慢也無妨，或許有時候也會往後退了一點，但只要能比昨天更喜歡今天的自己就好。越來越喜歡，慢慢就會很好。

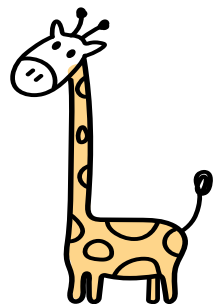
Dear,

太在意別人的眼光，所以綁手綁腳；  
太想要討人喜歡，所以做著自己不喜歡的事；  
太需要別人的肯定，因而不斷地讓步與妥協，  
最後變得不像是自己。  
別人不喜歡這樣的你，  
連你也討厭這樣的自己。

可是，  
世界上的人有千萬種，你無法討好每一個人；  
地圖上有東西南北，每個人指的位置都不相同。  
你要先學會感動自己，做自己喜歡的事，成就自己。  
你要去為自己而感動，有天才會有辦法感動別人。

自己先喜歡自己，  
去喜歡不完美卻可愛的自己，  
別人才會喜歡你。

祝好。



不要丟棄了自己的快樂，等著另一個人來替你招領；  
自己要擁有讓自己快樂的能力，而不是把快樂寄託在另一個人身上，也不是等著別人替自己帶來快樂。自己有自己的快樂，才會真實

本文節錄自三采出版《練習，喜歡自己：一天一點，比昨天更喜歡今天的自己》一書