

## Chapter 02

閱己納人  
探壓篇

## 一、接納自己的特質

能了解自己且懂得在適當時機展現優點，或將缺點轉化為優點時，將更有自信面對及解決壓力。

請進行優缺點檢視，並將優點轉成亮點，將缺點以另一種角度視之，轉換成優點。

當你看到自己的缺點在不同情境下也能轉變成優點時，也會為自己帶來自信，同時看到別人有相同缺點時，也容易欣賞每人的個別性，並學習由不同角度來欣賞別人喔！

Fun 心書寫

肯定自己的優點，  
轉化自己的缺點

## 1. 我的優點，轉成亮點

我的優點	我的亮點（如何發揮優點）
例如：認真負責	理想易達成

## 2. 我的缺點，轉化成優點

缺點	轉換成優點
動作慢	小心謹慎 深思熟慮



## 二、擺脫重複的困擾，察覺自己的心理運作模式

有時相同的壓力困擾不斷重複上演，例如一再與不同關係的人產生衝突，常因相同問題吵架，時間永遠都是壓力，成績老是拉不上來，常覺得好累好煩，試著寫下這些問題點，有可能問題是在自己身上而非別人。

可以用情緒線索協助自己覺察，問題如下：

1. 我與同學產生衝突前，有哪些不舒服的情緒或感覺？  
沒睡飽或同學的特質與弟弟很像，父母都護著他，說我自私，所以產生厭惡感。
2. 是哪些話或情境刺激了我？  
被說到缺點。
3. 這些話？或人？或情境？是如何讓我不舒服？原因是什麼？  
當聽到別人說我很自私或很懶散時，我無法接受，因為有委屈與被誤會的感覺。
4. 在過去的生命中？有哪些相似的經驗讓我有如此的感覺？  
小時候被老師說過，我很自私只想自己，不顧同學的利益，但無法辨白。
5. 過去的哪些話？或哪些人？或哪些情境？是如何讓我不舒服？原因是什麼？  
老師不明白我的難處，並不是每個人都有能力或義務要幫助同學，況且當時自己真的不喜歡那個同學，為何要我去幫他呢？
6. 過去我是如何應對？應對的結果是好是壞？過去的應對方法，如何影響自己現在的應對模式？  
後來就選擇不面對，因為對於不了解自己的人，解釋再多也沒用。
7. 「現在的我」和「過去小時候的我」在處理相似的問題點有何不同？  
現在會看情況應對，因為不能因為不喜歡就不去幫忙，有時是團體或全班利益。
8. 「現在的我」會希望用什麼方式去處理目前的問題？第一步可以怎麼做？可能的困難又是什麼呢？  
我會試著解釋自己的狀況，與可以協助的能力，可能要稍微委屈自己配合一下；或者，當說出“不”，可能又要面臨被誤解為“自私”的內心委屈感。

★ 「當你真心渴望某件東西時，  
整個宇宙都會聯合起來幫你完成夢想」  
—— 《牧羊少年奇幻之旅》 ★

Fun 心書寫

## 察覺自己的心理運作模式

1. 我的壓力事件？ \_\_\_\_\_
2. 在爆發前，有哪些不舒服的情緒或感覺？  
\_\_\_\_\_
3. 是哪些話或情境刺激了我？ \_\_\_\_\_
4. 這些話？或人？或情境？是如何讓我不舒服？原因是什麼？  
\_\_\_\_\_
5. 在過去的生命中？有哪些相似的經驗讓我有如此的感覺？  
\_\_\_\_\_
6. 過去的哪些話？或哪些人？或哪些情境？是如何讓我不舒服？原因是什麼？  
\_\_\_\_\_
7. 過去我是如何應對？應對的結果是好是壞？過去的應對方法，如何影響自己現在的應對模式？  
\_\_\_\_\_
8. 「現在的我」和「過去小時候的我」在處理相似的問題點有何不同？  
\_\_\_\_\_
9. 「現在的我」會希望用什麼方式去處理目前的問題？第一步可以怎麼做？可能的困難又是什麼呢？  
\_\_\_\_\_



### 三、面具：別人的期待，或自己的渴望

生活中總有一些時候，我必須戴著面具，明明不開心，但又要假裝開心，只為維持形象、討好別人、符合倫理、符合自己或別人的期待，這樣的自己很累，很不舒服嗎？

尤其是，面具與「自己目前的心理感受」差距很大時，情緒表現可能會很強烈且負向，例如很沮喪、失落、哭泣、或暴怒，亦可能表現壓抑、挫折。

有時戴久了面具也會忘了拿下來，想當個乖巧的孩子，才會受到父母、老師疼愛，但是過份的乖巧，聽話，溫順有禮，被人欺負時，也一味隱忍，受委曲時也不抱怨，如此心也很累。

你是否想過？為什麼我要戴面具呢？為什麼我不能自在地表現情緒與看法呢？為什麼我不能自在做自己喜歡的事，而不去迎合別人的需求？我想逃離這虛假的世界？

再思考一下：**如果，每個人都毫不保留的批評你時，直接告訴你的缺點？你是否有此雅量接受？**

看來，當別人毫不掩飾的評價你時，你是否能坦然**接納這個真實的自己**。

相信沒有多少人能坦然**接受別人毫不掩飾的評價真實的自己**。

所以，沒有面具的生活，是不容易的！

因此，在生活與人際相處上，戴著面具是有其功用，因為人生存在這社會上有多重角色需要扮演，如學生、兒女、同學、員工、朋友、顧客、室友等，每個角色都有其任務與職責，帶著面具在角色關係與社會倫常上應對，才能讓大家溝通得更順利。

若能看清每一個面具都有其功能，且是生活應對的一部分，並非全部人生，也非真正的自己，就能自在運用這個面具。「面具」與「真實自己」的差距，也反映出「自我接納」的程度，當差異愈大時，日子會過得更費力，壓力也愈大。

如果我能分辨「目前所需的面具」與「目前心理真實感受」之間的差距，並在不同的角色上，載上適合的「面具」，將能過得更輕鬆與自在。最重要的是學會，「全然接納」這個「真實的自己」，我就不需要那麼多的面具囉！



Fun 心書寫

我有多少面具，  
它與真實的自己差距有多少

例如，面具：乖學生 6分（1-10分，1分最近，10分最遠）

面具 1：\_\_\_\_\_（ 分） 面具 2：\_\_\_\_\_（ 分）

面具 3：\_\_\_\_\_（ 分） 面具 4：\_\_\_\_\_（ 分）

面具 5：\_\_\_\_\_（ 分） 面具 6：\_\_\_\_\_（ 分）

※ 以上，我最不喜歡那個面具，理由是：

---



---



---



## 四、覺察力量所在：回憶過往

從以前到現在，我處理過相當多的壓力與困難事件，也累積不少經驗能力，只是被我忘記了，我其實比自己擁有更多的智慧與能力可以處理當前的壓力事件。

有時遇到壓力來時，很想逃離，放棄，也很想永遠休息。

已經辛苦這麼久了，就讓自己休息一下吧！

當我靜下心放鬆時，壓力突然又湧現？

回憶過往，當時是什麼情境？我又是怎麼處理的，怎麼走過來的呢？

想一想，如果目前的壓力解除了，情境又會有何不同？

Fun 心書寫

### 覺察力量所在：回憶過往

現在的壓力與過往的壓力有何不同？

我目前的壓力是如何造成的？

可能是我過度使用自己的優點，而帶來的壓力？

壓力是來自我所無法接納或排斥的陰影嗎？

因為自己的排斥，抗拒而導致這個壓力被扭曲了，導致事件更難以處理？

如果我可以接納自己的陰影，壓力事件有可能如何改變呢？



其實「我的陰影」也是「我的一部分」，它形成了一個「完整的自我」，當我能接納它時，內在的資源與力量就更加豐厚了，在整合特質與學習處理壓力的過程，我的內在力量更強壯了，在處理壓力的技巧上也更有彈性！

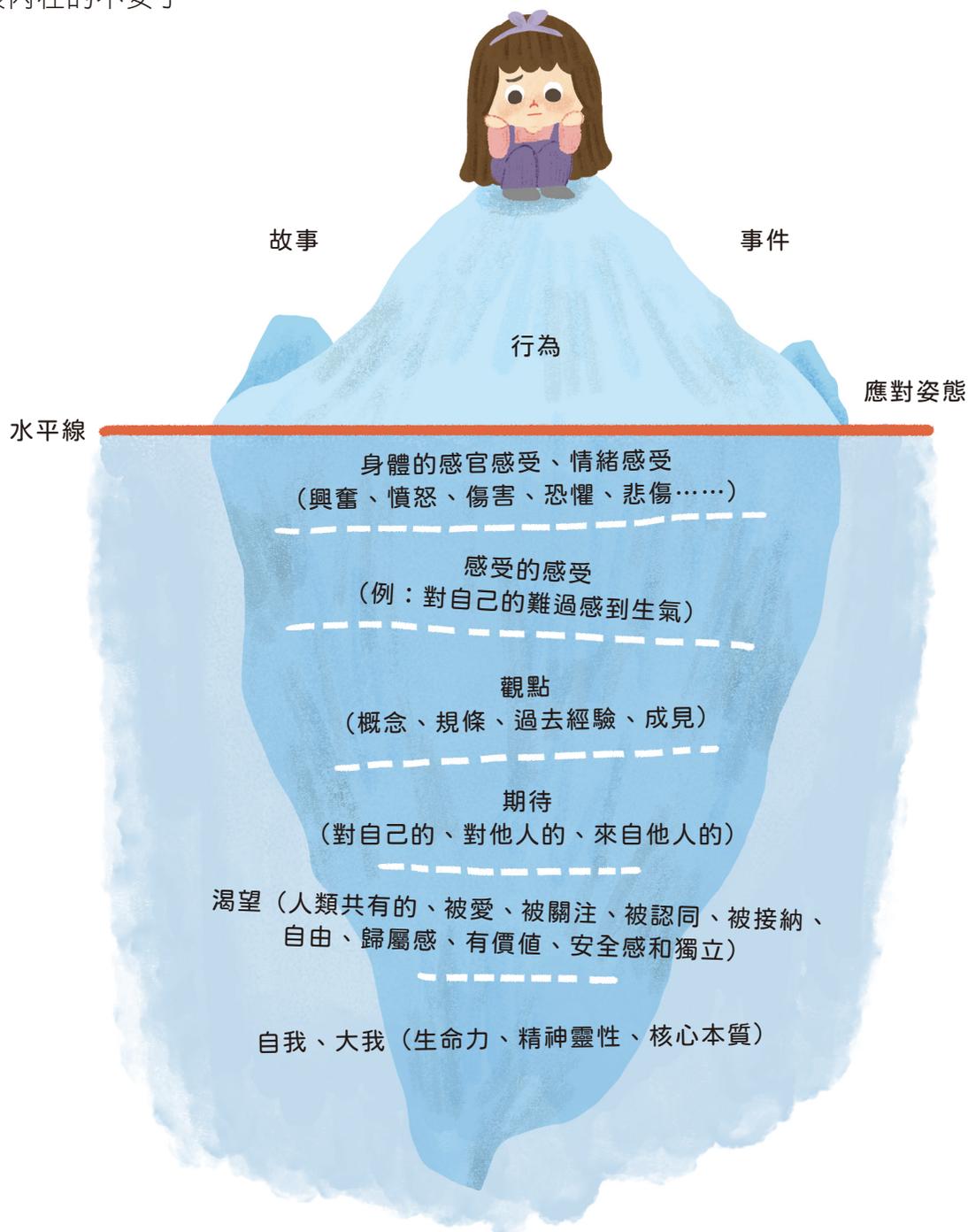
願我能夠更加開闊、寬廣與自由  
放下需要放下的事。

（鄭存琪，2009）



## 五、冰山探索：發掘內在的自己

表象的壓力，常源自內在的感受、觀點，以及深層的渴望與自我不協調、或不一致，當我們觀察別人時，只能看到對方表層的行為、說話內容、表情、聲調、姿勢，尤如冰山在海面的一角；因此，本單元活動將介紹維吉尼亞·薩提爾女士（Virginia Satir）女士所創的冰山理論，在壓力與情緒下（冰山底下）的觀點感受，感受的感受、期待、渴望與真實自我（如下圖）因此，我們必須進行深層對話或自我省思，才得以了解冰山底下潛藏的樣貌，最終期待大家能深入了解自我的期待與渴望，如此重新面對壓力時，將能因為更了解全貌、更理解他人，而改進關係或釋懷內在的不安了。



在此以同學最常見的課業壓力為例，說明冰山各層大家常使用的應對方式並邀請你一同進行自我內在的探索

冰 山 各 層	解 釋	舉 例	事 件 探 索
行為 (事件與故事內容)	看到一個事件的表徵與人的行為表現，以及聽到那個人訴說的故事內容	父親質問兒子成績考不好	
應對姿態 (如下表)	兩位說話者的應對姿態(如：指責、討好、超理智、逃避/打岔、一致性)，其目的多數是為了自保，而說話內容、表情、語調聲音大小高低、姿勢亦是應對姿態的展現方式	父：你這次成績退步很多，到底怎麼搞的，手機滑太多了。(指責) 子：我哪有？(逃避/打岔)	
感受	身體的感受：觸覺感受，如冷熱痛，肌肉緊張、冒冷汗、胃攣縮 心理的感受(情緒為主)：如生氣、開心、羞愧、不滿、自在等	父：頭脹痛，心跳加快，生氣 子：肌肉緊張，不滿，不在乎，生氣	
感受的感受	對於「原本的感受」，有另一層次的感受或評價	父：因生氣之後延伸了愧疚(因為沒有時間陪伴孩子讀書) 子：因生氣產生考不好也很懊惱的感受；不在乎的源由是自卑感(因為成績差)	
觀點 (想法、信念)	觀點來自現存的想法、意見，或源自以往的經驗、成見或規則等。因為過去成功或失敗經驗，形成現在的信念	父：孩子有好成績，自己有面子，成績差未來找不到工作 子：成績會影響父親對我的愛，成績好，才會受重視	

冰 山 層	解 釋	舉 例	事 件 探 索
期待	<p>包括對自己的期待，與他人對自己的期待。</p> <p>我期待成績好，體能好。但若期待落空則會感到難過、不滿、否定自己等情緒。</p> <p>我有能力覺知「不合理的期待」？不受影響嗎？並重新選擇合理的期待</p>	<p>父不合理的期待：成績好就會有好工作；小孩成績好，才有面子。</p> <p>子不合理的期待：成績好父親會愛我，在家中有地位。</p>	
渴望	<p>渴望是人類基本的生存條件，如渴望愛、有價值、被重視、有意義、自由；當渴望被滿足了，人就有安全感，進而能成長</p>	<p>父渴望：被重視，被孩子尊敬。</p> <p>子渴望：被重視，有價值，自由、被接納。</p>	
自我、大我 (生命力、精神靈性核心、本質)	<p>薩提爾稱為「生命力」即自性與本質。</p> <p>第一層次：能接觸自己的感受並承認感受，進而管理感受</p> <p>第二層次：與自我和諧一致（不僅只是與感受一致）</p> <p>第三層次：與靈性的連結與自我連結</p> <p>真正做到與自我連結，就能達到一致性。</p>	<p>父的自我：在這個事件中，感受到自己不是個稱職的父親（低自尊），但仍渴望可獲得孩子的尊敬。</p> <p>兒的自我：感受到自己不是個好孩子（低自尊）但仍渴望可被接納。</p>	

筆者整理自《薩提爾的對話練習》



## 🕒 應對姿態表

應對姿態	在乎自己	在乎他人	在乎情境	慣用語氣
指責 (Blaming) 	○		○	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 只在乎自己的感受與情境，不在乎他人</li> <li>➤ 常用否定與命令句</li> </ul>
討好 (Placating) 		○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 在乎他人感受與情境，不在乎自己</li> <li>➤ 擔心表達自己就得不到他人重視與關愛</li> <li>➤ 常說好，或答應對方要求，表現客氣</li> </ul>
超理智 (Computing) 			○	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 只在乎情境，並過分理性分析</li> <li>➤ 為得到認同總是爭辯，用說理說服別人，不考慮彼此的感受</li> </ul>
打岔 / 逃避 (Distracting) 				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 不在乎他人感受與情境，也不在乎自己</li> <li>➤ 打岔即不回應不溝通，不表達自己，逃避所有</li> </ul>
一致性 / 表裡如一 (Leveling) 	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 同時在乎自己、他人感受與情境</li> <li>➤ 與人溝通時自在和諧的，內外一致</li> </ul>

筆者整理自《薩提爾的對話練習》

藉由冰山理論的探索，期待同學能釐清一些深層的內在感受、觀點與發現自己的渴望，如此較能夠一致性地表達情緒與感受，進而管理自己的情緒與人生，認識自己是一輩子的事，也須藉由各個經驗與事件不斷釐清自己的渴望與真實的自我。有空請利用附錄表格，繼續未完的自我探索之旅程喔！

## 六、學習感恩

某些人遇到外在不順就怨天尤人，絲毫看不到自己的問題，真能擁抱挫折的人，會在當中看到許多寶貴經驗與學習之處，所謂，現在得到，未來可能再失去，但失敗的寶貴經驗卻是別人搶不走的。不論事情結果是否如預期，在過程中，已學會的寶貴經驗，都值得感恩喔。當我們常懷感恩心就不易患得患失，內心也比較安定踏實，壓力頓時也會減輕不少。

例如：今天參加全國技藝競賽失利了，我感謝父母，因為他們生給我還不錯的頭腦與巧手，可以代表學校參加比賽。

我感謝老師的栽培指導與鼓勵，因為老師讓我有信心參賽。

我感謝同學的鼓勵喝采，因為，同學們讓我感到被支持、關心。

我感謝失利，因為失利讓我看到自己錯在哪裡，下次可以再改進。

我感謝自己，因為看到自己的努力不懈，勇往直前，認真的自己，好有勇氣。

Fun 心書寫

### 我想感謝的人、事、物

我感謝的事件\_\_\_\_\_，  
因為\_\_\_\_\_

我感謝\_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_

我感謝\_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_

我感謝\_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_

我感謝\_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_



剛開始，我總是希望，  
能夠證明：「我是誰」，  
努力地證明自己是特殊的：  
隨著生命經驗的開展與回歸，  
我慢慢放慢腳步，看穿表象後的意義，  
慢慢放下許多無謂的對抗，  
單純、自在地，  
只是活出自己的本來面貌。

(鄭存琪，2009)

