

### 親愛的，勇敢地為自己加值吧！

諮商輔導中心

實習諮商心理師 粘文玲

104年5月4日

我們成長的過程中，可能經驗過被否定、被冷落感受，這些層層堆疊的負面感受，為我們的自我價值感帶來極大的打擊，導致我們其實沒有那麼喜歡自己，因此我們竭盡所能地要表現得更好、更努力，才能顯示出自己是有價值的！我們接收到父母給我們的訊息、教導，每個父母並不是天生就會能夠當個好父母，大部份的父母都不了解如何正確對待孩子，如何好好地回應孩子的需求，因此，多數人在生命早期曾經或長期受到重要他人的否定、忽視，導致我們從小就不喜歡自己。

要如何知道自我的自我價值是強還是弱呢？你可以嘗試這樣自我檢視一下，在生活中，每當有人給予我們指正或否定的評價時，你的內在是否浮現強烈的負面情緒，包括失落、沮喪、難過、受傷甚或憤怒，如果你很容易就會感到難過、受傷而無法自處時，就表示你可能有自我價值低落的情形。同樣情況，如果我們很難承認自己有錯或不足的話，也是一種自我價值感低落的現象。

我們可以如何幫助自己提升自我價值感呢？首先，了解每個生命與生俱來就是獨一無二的珍貴價值，瞭解自我的有限，並接受自己的不完美，這是重要的事實認知。接著，是一個很重要的轉化過程，就是從自我無意識的負面銘印進行轉化。

這個轉化的過程，最關鍵部分是嘗試讓自己與情緒分開，我們都需要明白一件事實，也就是，我們內在所浮現的任何情緒，都只是一種情緒，不是等於我們全部整個人的價值。你可以試著去想像一下，如果我們像個浩瀚無垠的天空，那麼，你的負面情緒就只不過是飄過的一朵雲而已，它的存在並不會影響天空的存在與開闊。因此，當你的這些負面情緒又出現的時候，就只是覺察與感受那個負面情緒，接

受它的存在，讓它自然離去，讓情緒流動，而不要讓自己深深陷入負面情緒，而與那些批評指責攪在一起，進而加深負面情結。

如果想要確實找回屬於你的自信，就是從自我內在的根源處理。你可以去感受、回顧... 在你的生命早期經驗，是否曾經發生過什麼事件，讓我們有著類似被遺棄或者沒有價值的感覺。如果可以找到的話，好好地去感受、陪伴那個情緒，留在感覺裡，看看是甚麼情緒？什麼感受？讓情緒流過我們，不要著急，允許自己一段時間。之後，試試看重新詮釋那個事件。

接著，去接納這一切的發生，包括接納自己，讓這一切自然過去。不要急，我們需要堅定地、持續地做這個功課，總有一天，我們可以回到真正的自我信任，而那時候，我們對這個世界的所有一切，都會浮現真正的愛、寬容以及慈悲。

## 諮商輔導中心活動預告

### 電資學院~職涯能力紮根體驗園(二)

時間:5/6 (三) 15:10~17:00

地點: 工程館 E122

參加對象: 自由報名參加

### 班級輔導(五)

時間:5/7 (四) 10:10~12:00

地點: 各班教室

參加班級: 四電二丙、四電三甲

四子二甲、四訊三甲、四訊二甲

四景三甲、四機二甲

### 工程學院~職涯能力紮根體驗園(三)

時間:5/12 (二) 15:10~17:00

地點: 工程館 E122

參加對象: 自由報名參加

### 團體心理測驗(二) - 工作價值觀量表

時間:5/13(三) 15:10~17:00

地點: 工程館 E122

參加對象: 自由報名參加

大三職涯適性講座~

運用 UCAN 平台栽培就業力(二)

時間:5/14 (四) 10:10~12:00

地點: 行政大樓四樓會議室

參加對象: 自由報名參加

文創學院~職涯能力紮根體驗園(四)

時間:5/20 (三) 15:10~17:00

地點: 國秀樓五樓文創學院會議室

參加對象: 自由報名參加

職涯心視界實務座談會

講師: 盧桂美 老師

時間:5/21(四) 10:10~12:00

地點: 青永館采風堂

參加班級: 四冷四甲、四資四乙

四訊四乙、四英四甲

班級輔導(六)

時間:5/21(四) 10:10~12:00

地點: 各班教室

參加班級: 四機二丁、四機三丁

四化二丙、四化三丙、四工二乙

四工三乙、四子二乙、四子三乙

同儕輔導探索教育營

時間:5/23-24 (六-日) 08:00~17:00

地點: 日月潭青年活動中心

參加對象: 大一及大二同學報名參加

腦內大革命~啟動學習潛能工作坊

帶領者: 陳志恆老師

時間:5/23 (六) 09:00~17:00

地點: 團體諮商室

參加對象: 自由報名參加

班級輔導(七)

時間:5/28 (四) 10:10~12:00

地點: 各班教室

參加班級: 四機二丙、四工三丙

四企二乙、四企三乙、四資二乙

四資三乙、四電二乙、四電三乙

輔導股長培訓講座(四)

講題: 情緒處理的藝術

主講人: 周純媛 老師

時間:5/28 (四) 10:10~12:00

地點: 圖資館 6 樓國際會議廳

參加對象: 各班輔導股長及

四企二甲、四流二乙、四化二丙