

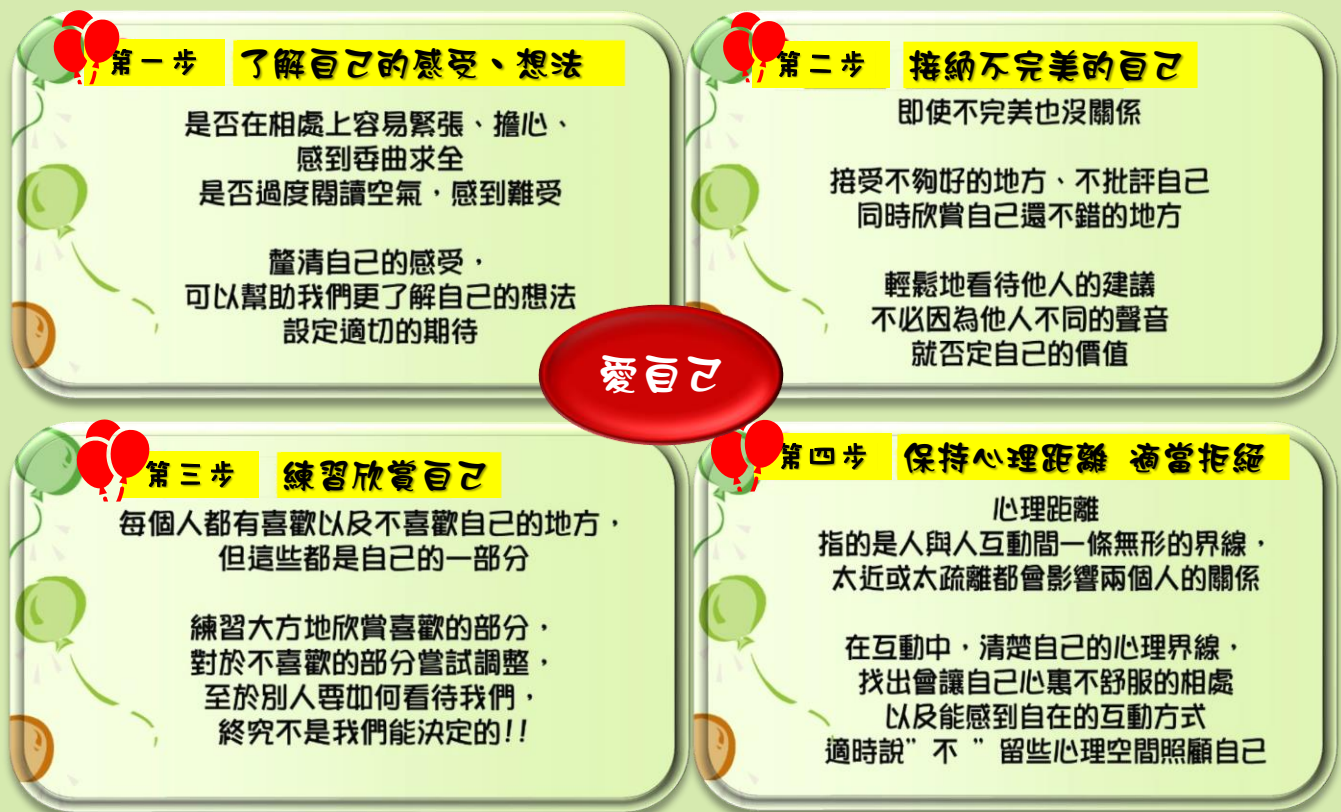
【身心靈健康】大學堂

讓心自由~好關係從愛自己開始

奧地利心理學家阿德勒曾說：「一切煩惱都來自於人際關係」。我們無法脫離社會獨自生存，他人的一言一行常不自覺的牽動著我們的情緒。我們想獲得認同、希望被愛、被接納，因此觀察他人的表情、揣測他人的想法、用力地讀著空氣，希望自己能表現出符合他人期待的樣子。

無形中，我們的心被這些期待綁架了，甚至因為依靠著他人的評價來定義自己的價值而患得患失，這樣的相處也變成了壓力，甚至遺忘了被隱藏在這些期待下的自我。

然而，唯有好好地看待自己、愛自己，建立對自我的正向觀感，不被想獲得認同、接納的期待綁架，才能進一步發展良好的關係。



因為每個人都有自己的狀態和考量，想要對自己有更多了解也非常歡迎到學生輔導中心進行晤談喔！

臺北科大學務處讓您更健康~~

參考資料：李家雯(2021)。你在煩惱什麼。台北市：悅知文化。

胡展皓(2019)。擺脫邊緣人生。台北市：寶瓶出版社。