

## 活動訊息

- ◇ **考試分發說明會地點更正啟事**：原訂於 107 年 7 月 20 日(五)辦理考試分發選填志願說明會，地點原為禮堂，因故改至忠孝樓 2F 第一會議室，敬請見諒，謝謝！
- ◇ **107 年度體驗百業成就夢想**：歡迎有興趣報名的同學，請上**台中市職涯發展中心網站**(百業專區/活動專區)查詢是否有無名額報名，當天會有專車接送，並以公假辦理。詳情請參閱**輔導處網頁**→**最新消息**，若有疑問請諮詢輔導處詠昌老師。
- ◇ **大學營隊**：近期有許多大學營隊資訊，歡迎同學踴躍報名，增進對大學課程的了解。詳情請參閱**輔導處網頁**→**生涯規劃**→**大學營隊**。

## 生命教育文章

### 總覺得自己不夠好？ 你可能也被情緒勒索了

作者：周慕姿（諮商心理師）2017/04/12

我遇過許多人，他們雖然擁有客觀的高成就，或大量的成功經驗，但是這些客觀的成功，並沒有構成他們主觀認定自己是「有能力成功」的想法。這些成功經驗，反而成為他們「應該要達到的標準」。他們無法肯定自己的能力，享受自己的成果。當「客觀的成功」無法被「主觀的理解」接受時，我們真正的「自我肯定」就很難累積，很難對自己的能力有一定的信心；因此，面對考驗，我們時常會感到焦慮。

#### 被自己焦慮綁架

為了擺脫這個焦慮，我們會更努力的去追求「客觀的成功」，與「外在的肯定評價」，以此做為我們賴以為生的標準；因而，這樣的我們，時常會被外在評價給左右。如果你有這樣的特質：即使你客觀能力再好，你可能都「不覺得自己很好」，都「覺得還好」。但偏偏，每一次的「成功」就是你對自己的標準，因此別人時常覺得你「高標準」、「完美主義」。你也發現，你時常被你的焦慮綁架，沒辦法停下來不要求自己。

這樣的你，可能很習慣自我懷疑，也很希望獲得他人肯定，尤其如果那個人，是個「權威」：他可能是你的老師、教授、主管、某行業的專業人士……如果，他有些要求，而他有意識或無意識地使用情緒勒索的方式：貶低你的能力、讓你有罪惡感等，習慣自我懷疑與希望獲得別人肯定的你，可能就會因此忽略你自己的意願，努力去達成他的要求與期望。

如果你達不到標準，或是不小心失敗了，你就會覺得「自己好糟糕」，認為問題就是出在自己身上。如果你成功了，你可能會跟自己說「應該的」，或認為是因為運氣好，或只是因為「我比較努力」，沒辦法好好肯定做到這些事情的自己。



## 自己的價值無須取決他人

即使你知道自己或許是有一定的能力；但你的自我價值，卻總是取決於「別人是否可以肯定我的能力」，而不是「我能不能重視我自己的感受」。如果你是這樣的人，看到這裡，會不會對於這個過度努力，時常覺得不安，要盡力證明自己是「有價值」的自己，覺得心疼呢？如果可以，好好的心疼自己，也好好的擁抱自己吧！

你能不能愛這樣的自己？能不能對自己說：「嘿，你做得很好，你辛苦了。你就算什麼都不做，我仍然覺得你是有價值的。我愛這樣的你。」

## 我愛這樣的自己

因此，當你面對情緒勒索者時，如果可以，試著問問自己：我能不能尊重我的感受？當我不喜歡這件事時，我能不能就拒絕？而不需要擔心、焦慮、恐懼、覺得自己不好或很糟糕？

當別人用『你不答應我的需求，我就會貶低你，或是覺得你不够好』時，我能不能不接受這樣的威脅，而相信一件很重要的事：只有我自己，可以定義我自己。當我能夠相信我自己夠好，我就不用總是必須，向這個世界證明什麼。我需要證明我夠好嗎？不，我不需要。因為我相信我夠好。

當你開始練習相信自己「夠好」，存在於這個世界有其重要性與價值，重視自己的需求與感受甚於他人，不會常常委屈自己時，那麼，你就有足夠的自我價值感與勇氣，去抵抗情緒勒索的手段。

## 溫柔對待自己

或許，在看到「相信自己夠好」的文字時，你可能內心閃過：「我知道，但要怎麼做到？我就是做不到這件事。」

如果你有這樣的想法，我想邀請你感受一下：「你平常都是怎麼對自己說話呢？」多半是鼓勵的語言，還是指責、挑剔的語言？

如果你發現，你對自己說的話，時常是挑剔、責怪、指責的語言。那麼，你很難相信自己夠好。身邊與我們有關的人，對我們的責備，會對我們的自我價值傷害如此之深。更何況：如果是你最親近的人，也就是你自己，時常指責、挑剔、責備自己，那麼對自我價值的傷害，將會是多麼的深？

尤其是：我們總是知道，說什麼話會最讓我們自己在意，最讓我們自己受傷。而我們會這麼對待自己、對自己說話，很多時候，是將過往童年時大人對我們說的話，包含父母、老師等，學了起來，內化成我們內心的語言。

諷刺的是，我們痛恨他人如此挑剔、指責我們，但我們卻又下意識地認為：「唯有如此嚴厲地對待自己，我們才會進步。」在這樣語言的「洗腦」下，我們不覺得自己夠好，也不相信自己夠好。所以，如果你願意開始嘗試用不同的方式對待自己，請你練習辨識自己習慣對自己說的話，是否是一些負面的語言？

如果是，請停下內心對自己的挑剔與責備，告訴自己：「我已經努力做得很好了，我不需要這樣挑剔、責備自己，我也能做得很好。」如此，你開始願意溫柔地對待自己，你才會願意開始相信：「我是夠好的。」

（資料來源：本文節錄自寶瓶文化 [《情緒勒索》](#) 一書）