



德明科大舉辦「夠好就很好：脫離取悅別人的生活」班級座談活動



圖：「夠好就很好：脫離取悅別人的生活」班級座談活動照片

能夠被認同、被喜歡，是每個人普遍的渴望，為此我們會努力地表現較討人喜歡的樣貌，然而當我們習慣了依賴他人的期待或鼓勵來定義自己，就無法從內在長出價值感。有鑑於此，德明財經科技大學學生輔導中心特辦理「夠好就很好：脫離取悅別人的生活」班級座談活動，邀請林培欣心理師、林佳慧心理師、吳宛亭心理師蒞校演說，活動共計六場次。

講師一開始即提到「討好/取悅」大多源自於幾個因素：一、「不安全感」，害怕被拒絕，所以討好；害怕被孤立，所以委屈；害怕被討厭，所以偽裝。二、「自卑」，覺得自己很卑微、不重要、不夠好，只有讓別人喜歡和滿意，才能感覺到自己的存在價值。三、「對自己的陌生」，不知道自己喜歡什麼、要什麼，不知道怎麼生活會比較快樂，只好不斷追求他人認為「好的」與「成功的」。講師鼓勵同學檢視自己是否也有過類似的經驗，並留意自己是否總是困在類似的心境。緊接著，講師提供一些應對方式，包含：協助同學實際操作周哈里窗的活動，檢視自我的四個部分(開放我、盲目我、隱藏我、未知我)，以了解更全面、完整的自我，並邀請同學透過自我省察、他人回饋，接納各個面向的自己；鼓勵同學透過課業、社團、愛情、打工、創作、講座活動、自助旅行、戶外冒險等多元方式，增進對自己的認識，練習不僅看到他人立場和發生的事情，也能檢核自己的想法和情感，並在練習過程中為自己記錄，尤其是做得好與被鼓勵的部分，方能逐步接納、肯定自己；設立心理界限，練習表達真實自我、關注自己真正想做的事，讓自己的價值觀能夠更加穩定。

本次班級座談活動共計 264 位學生參與，參與學生反應熱烈，包括：「選擇在於自己，活出自我」、「不要太在意別人的眼光和想法，人生不是為了別人而活，做原本的自己就很好了」、「發現自己是屬於討好類型的人，更認識了自己」...等。並期待未來該校學輔中心再度舉辦相關議題的活動或講座。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧真主任 聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230

秘書室 敬啟