

自我感覺良好？好與不好？

心理健康與諮商輔導組 謝喆瑋心理師

『自我感覺良好』這個詞，在人們的嘴邊氾濫已久，常常當我們看到一個人較為我行我素，不理他人感受的時候，我們就說那個人『自我感覺良好』。由此看來，這是個負向的詞語，可能跟自大、自誇、自我中心等概念有關連，而『自我感覺良好』的人，也可能是較不被人喜歡或靠近的，因為他們的世界大概只剩下自己吧！

真的是這樣嗎？我們真的不能自我感覺『良好』？究竟『自我感覺』該如何呢？

自我感覺一詞，雖然沒有明確的定義，究其語意不脫離『對自己的感覺』、『對自己的評價』、『自尊』、『自信』、『自我效能』等範疇，這一類的詞語在社會心理學當中屬於人的『自我概念』，從一個人對自己的認識當中，衍生出各種感受。簡單的來講，『自我感覺』要問的是：你認識你自己嗎？你喜歡自己嗎？你覺得自己好還是不好呢？若是在這個基礎點上，『自我感覺良好』，實在沒什麼不好，甚至我們要說：怎麼可以自我感覺『不良好』呢？

自我感覺良好對個人而言是一件很美好的事情，那意味著我對自己有充分的了解，我喜歡自己，我能夠開心的活在這個世界上；我可以很自由的面對這一切，而不用擔心他人的眼光；我腳底下踩著想走的道路，而渴望的目標就在前方；沒有人可以成為路途中的絆腳石，即便有，我也無所畏懼。

但我們當然知道所謂『自我感覺良好』卻被大家討厭的人是怎樣，原因無他，就是『別人感覺不好』，或者說『自我感覺太好』。一般來說，『自我感覺良好』屬於個人的層次，但一個人的生活不會僅僅是處在一個人的封閉世界裡，每天在學校、在家裡、在各種生活場所，我們都會跟好多人發生關係，一個人對自己有自信的感覺，就好像太陽，帶給身邊的人溫暖與支持，自信的時候展現出來的笑容，也給人帶來歡笑和開朗。可是，當自信變成自傲、自誇、目中無人的時候，過剩的自我感覺就會變成輻射線，暴露太多會生病，讓人感到嘔吐、頭暈、避之惟恐不及。

有部美國影集《歡樂合唱團》一個女高中生傷心的對著她的好朋友說：我只是真實的把我所看到的我聽到的事情講出來而已啊，為什麼大家都討厭我？難道他們自己不是正在做著我所說的那些齷齪事情嗎？那是個自我感覺相

當良好、相當漂亮、也相當指高氣昂的女高中生，但我想她令人討厭的原因就在她自己說的話裡面了。她可能覺得自己在說實話，但沒有考慮別人是否因此而受傷；她認為自己應當是要被喜歡的、被接受的，反正那些都是實話啊，可是她沒有看到別人滴下的淚水，又怎能強求別人刀傷嶙峋之後，還要來喜歡與接受她呢？

剩下來的就是『拿捏』的問題：要怎樣才能夠自我感覺良好，而又不讓他人感覺不好？首先你必須很瞭解自己，全部喔！不只是那些看起來美好的而已，你要連自己的弱點都深深的了解。你必須真實的擁抱自己，了解自己的優勢，了解自己的弱點，這樣才能用真實的面貌呈現在別人面前。你可能會因為自己的弱點而感到自卑，但如果能接受，即便是這樣自卑的自己，仍有存在的價值，衰弱到了極點反而攻無不克，你將會找到打敗自卑迎向陽光的勇氣，也能夠從自我感覺不好，轉向自我感覺良好。你也得好好保守住自己的優勢，就好像當你自卑的時候最怕別人用閃閃發光的眼神看著你一樣，你的優勢也會變成刺穿別人劣勢的最佳武器，如果那人是敵人，也許無所謂，如果那人是你最重要的朋友，就得仔細想想如何在展現自我能力的同時，也讓別人感到溫和而不刺眼。

當然，你也得知道別人的限度在哪裡？別人眼中的你又是什麼樣子？在人際關係當中正確的認識自己，包含著你對自己的認識，對他人的認識，在他人眼中的你，以及在關係當中的你們兩個。要把感覺從自己推廣到別人身上，你必須知道不是只有你有你的感覺，對方也有屬於自己的感覺，你不想任何人扭曲你的感受，對方也相同。所以在人際關係當中，我們總要不斷的嘗試，好像跳舞一般，你進我退，我進你退，有時是我帶領著你，有時候則由你主導這關係的旋舞或旋律。自信就好像一把刀，你可以把它磨的很銳利，一揮出去就能斬人，但那必須是敵人而不是朋友；你也可以磨銳利之後，幫它加個刀鞘，一擺出來就讓朋友覺得很有安全感，知道你是可以信賴的，不會受傷的，可以共同對抗強敵的。

我相當鼓勵每個人的自我感覺都能夠很良好，如同一把銳利而自信的刀，但要加上一把名為安全感的刀鞘，這樣才能讓自己感覺良好以外，讓他人感覺也可以很良好。

HAPPY NEW YEAR 2012

誠心感謝與祝福



林啟禎學務長暨全體同仁 敬賀
100.12.20

印刷品

學生事務簡訊

Newsletter of Student Affairs



國立成功大學八十週年

敬請公告或傳閱週知，謝謝。
如有任何意見或建議，歡迎提供。



【版權所有，未經同意請勿轉載】

發行 | 國立成功大學學生事務處

發行人 | 林啟禎

總編輯 | 李劍如

編輯委員 | 蘇重泰 崔兆棠 呂宗學 陳孟莉

| 王蕙芬 李怡慧 鄭匡佑

執行編輯 | 蘇鈴榮

美編排版 | 蘇鈴榮 郭竹笙

校稿 | 鄭進財

印刷 | 鼎雅打字印刷品社 (06) 2086492

地址 | 台南市 70101 東區大學路 1 號

電話 | (06) 2757575 轉 50300

傳真 | (06) 2753851

電子信箱 | em50300@email.ncku.edu.tw

網頁 | http://osa.ncku.edu.tw/