

Employee Assistance Program (EAP)

2023 年 12 月 EAP 關懷報



重新梳理生活，試著多愛自己一些

當我們遇到一些壓力事件或挫折經驗時，除了找人聊聊外，也可以透過書寫的方式，稱之為「心理位移書寫」。在書寫的過程，除了幫助我們記錄當下最真實的感受，也能促進自我覺察，還能起到療癒自我的作用，在往後的回顧也能發現自己的成長。

如何幫助我們去了解自己

我們會照鏡子來認識自己的外貌，而我們也需要一面心靈的鏡子，來認識自己的內在的感受與想法。什麼是心靈的鏡子？它不像真實的鏡子一照就令人一目瞭然，心靈的鏡子更像一段旅程，它需要沈澱與梳理、要經過澄清與對話，自我才會更加清晰。很多人在心情不好的時候，會想找人聊聊，因為透過談話，我們的心情得到同理與安慰，而困擾得到深究與澄清。在互動與對話中，我們更認識自己。

只是我們的心力有限，要找到信任的人訴說並不容易，若只有自己一個人該怎麼辦呢？沒關係，還有一種方法也像這面心靈鏡子，幫助我們踏上這趟旅程，經歷內在的種種變化。

這方法就是書寫，它是自我對話的一種形式，透過我們寫下自己的感受與想法，也許一開始，我們並不清楚自己的感受與想法，它還顯得籠統模糊，但透過書寫，我們嘗試把這些模糊的感受表達出來，愈寫愈清楚，漸漸會有一種「懂了」的覺察。

什麼是「心理位移書寫」？

這種書寫的方式叫做「心理位移書寫」，顧名思義是透過不同位格的角度來書寫自己的煩惱與壓力，首先從第一人稱的「我」開始，用「我」的角度寫下自己的感受，第二步則用「你」的位格，對自己說話，第三步再用「他」的位格來寫自己，最後再次回到「我」，藉由這些位置的轉換，我們能用不同的角度與距離觀看自己，進而有不同的態度與思考。像是使用「我」書寫的時候，較容易貼近與宣洩自己的感受，使用「你」書寫的時候，較容易給出同理，使用「他」的時候，較能客觀評估、給出建議，而再一次回到「我」，就有機會採用不同的觀點來面對自己的問題。

「心理位移書寫」的練習，在事件裡「我、你、他及我」的位置轉換

【舉例小故事】

成勳最近剛換工作，到新公司上班，但在第一次開會提案的時候，被主管指責不夠用心、搞不清楚狀況，心情感到沮喪。這時成勳可利用「心理位移書寫」整理自己的思緒，**建議每一部分至少要寫 200 字**，內容才不會過度流於表面。**示範如下：**

一、我：

剛到新公司已經很緊張，結果第一次開會就被主管罵，不但變得更緊張，對自己也很失望。當初會到這上班，是因為對這領域有興趣，相信自己可以勝任，沒想到一開始就被說搞不清楚狀況，實在蠻難過的。跟同事還不太熟，也找不到人可以聊聊自己的心情，甚至不太清楚可以找誰討論與協助。

當主管說我不夠用心時，我感到很委屈，因為這幾天我花了很多心力在準備這份提案，但是他一句話就輕易否定我的努力，難道我真的這麼差嗎？為什麼我的努力都沒有被看見？

二、你：

你一定有很多委屈吧！雖然你的努力還沒有達到主管想要的結果，沒有看見你在當中投注的心力，那種感覺一定不好受。聽見你自責、對自己失望，甚至懷疑自己的能力。

來這公司上班是你的夢想，這是因為過去的生命經歷，你對自己的興趣和能力有更多的了解，而你也願意給自己挑戰，期待可以在這裡展現身手，證明自己。你也提到，剛到公司有點緊張，這是人之常情，愈期待反而愈放不開，你需要再給自己多一點時間適應，接受自己這段期間的表現，等到上手後，大家一定會看到你的不同。

三、他：

他剛到新公司上班，很希望自己的表現受到大家的肯定，因此看起來很緊張，這也影響到開會的表現，他的提案被主管否定，甚至被說不夠用心，搞不清楚狀況，他的心情很沮喪。不過他剛到新環境，一定有好多需要適應的地方吧！也許太急了，反而讓自己得失心太重。想告訴他：沒有關係，一開始都是辛苦的，他慢慢就會知道主管的期待，會調整好自己努力的方向。

建議他先多認識同事，從中尋找可以協助他的對象，一方面上班時有支持，另一方面幫助他解決問題。

四、我：

第一次提案就被否定，雖然很沮喪，但也提醒我需要調整，或許我太一廂情願，想用自己的方式解決問題，卻沒注意到自己的侷限，主管的話確實厲，我注意到自己因此更緊張，我告訴自己，需要適時放鬆一下，並練習接受一開始的不完美。

自己想要被人肯定時，反而得失心很重，就會顯得焦慮，結果表現更不如預期。或許我不用給自己這麼大的壓力，剛到公司一定有需要學習的地方，我要先把焦點放在自己每天的進步上。

在不同視角的轉換歷程中，和自己告解

下次遇到壓力心情不好的時候，不妨試試「心理位移書寫」，走上梳理自我的路程。只要記得，這不是參加作文比賽，而是對自己誠實的書寫，把自己的所思所感寫下，練習跟自我對話，它會幫助我們更了解自己，從我們自己身上獲得療癒的力量。

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

撰文顧問：黃柏威諮商心理師 EAP 聯絡電話：0800-025-008 Email：service@ffceap.com.tw

重要提醒：EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。