

《好好在一起》

找回親密享受獨立，在關係中自由

1-1 【找回你的歸屬感與安全感】

我們正身處資訊溝通最方便、聯繫最有效率，
隨時都能找到人互動，**卻也是最孤獨、寂寞的時代。**

【找回你的歸屬感與安全感】

- 關係帶來的傷害，往往都跟「拒絕」有關。
- ✓ 當我們感覺到自己不符合某個標準時，其實心中就會有一點點被否定、排除在外的感覺。
- ✓ 被排除在外的感受，會實際引發生理上的疼痛感。
- ✓ 離群索居越久，攻擊性越高，越難適應正常社會。

【找回你的歸屬感與安全感】

- 找人陪，就有歸屬感？

✓人在關係中，不可能完全避免任何的傷害，當對方的想法跟你不同，所做的決定、行動，不是你喜歡的，你就會有被拒絕、被否定的感覺，伴隨的情緒反應，就是生氣或難過。

【找回你的歸屬感與安全感】

- 你真正獨立成熟了嗎？
- ✓ 所謂的成熟，是在心理上，能夠完全**為自己的行為和需求負責**。
- ✓ **了解自己的情緒**，不論是正面還是負面，你都能理解消化，不會否定或壓抑，透過做一堆事情來轉移注意力。懂得情緒對於個人成長的意義。
- ✓ **知道怎麼消化別人的想法**，不把別人的拒絕，當做是對自己整個人的否定。

【找回你的歸屬感與安全感】

- 來自關係的痛，造成的三種行為反應：
 - ✓ 第一種學會「否定自己的需要」
 - ✓ 第二種「更用力的索討」
 - ✓ 第三種變得「過度討好」

【找回你的歸屬感與安全感】

- 對關係沒有安全感的9種反應：

- 1.當有人批評你時，你會非常受傷。要不**攻擊**回去，要不就是非常**自責**。

- 2.如果有人態度或口氣比較冷漠、疏離，你就會**變得討好**，試圖拉近關係。或**乾脆逃開**，避免一切尷尬、不知所措的狀況。

- 3.發現別人已讀不回，心中有許多小聲音，不停的在想為何對方不回，是不是自己做錯了什麼。

【找回你的歸屬感與安全感】

4. 感覺別人有可能傷害你時，**先反擊**回去。
5. 很**害怕衝突**，避免自己跟人太靠近。
6. 一旦投入關係，就會**過度依賴**。如果對方沒有報備行蹤，不知去向，會胡思亂想，焦慮、生氣。
7. 需要很高的掌控感，**不喜歡事情失控**的感覺。
8. 對**自我要求很高**，很常需要透過外界的肯定來確定自己的價值。
9. 很想要有人陪伴，但又很怕麻煩。

【找回你的歸屬感與安全感】

- 他人即地獄？

- ✓ 因為當你沒有穩定的自我概念，不會有真正的獨立，和滿意的關係，很容易隨著外界的變化，而受到影響。
- ✓ 經常是用對立的想法，把「自己」和「他人」區分開來，進行比較和判斷，很難感覺到歸屬感與安全感。

【找回你的歸屬感與安全感】

- 先能自愛，而後愛人

- ✓ 你可以保有自我，同時感受到對他人的價值，做到既獨立又親密。
- ✓ 在自我和團體中，自由的切換，成為一個真正自信、成熟又獨立的大人。