

怎麼辦信箱，我覺得自己好奇怪，明明深知鑫鑫真的希望我變得越來越好，卻沒辦法坦然接受建議。我到底怎麼了？

困惑的小映 敬上

上星期我參加一場鋼琴比賽，為了有好表現，近幾個月我一直很努力。下臺後，我的好友鑫鑫立刻送上花束和祝福，還鼓勵我：「保持自信，下次會更好！」我們的關係一直很好，我也知道他說的沒錯，可是這句話竟然讓我的心情低落了好幾天。

比賽結束，我反覆檢討自己的表現，回想彈錯的地方，覺得如果再多練習一點，也許結果會不一樣。想到鑫鑫的話，雖然知道他出於關心，卻讓我忍不住思考「下次會更好」這句話，心裡反問自己：我是不是真的表現不佳？



你那麼說讓我很在意

文／侯瀚洋（諮商心理師） 圖／宇卿

精靈有話說

人與人的互動，有時視對方如一面「鏡子」，映照出「我」內心的感受和想法，就是「鏡子理論」。

例如你和朋友談天，對方開了一個玩笑，卻讓你感到不舒服，其實那句話不見得刻薄傷人，而是剛好碰觸到你重視的議題。這時，正是「鏡子」提醒你：原來我心裡有這樣的不安。

同樣的，如果你



看到朋友自信且勇敢，心裡羨慕，甚至想變得像他一樣，這也是「鏡子」告訴你：我有潛力，只是還沒被發現或啟迪。

大家可以透過「自我覺察」發現這種情緒變化。嘗試問自己：「為什麼我會產生這種感覺？是對方做了什麼事，還是我原本就有這樣的想法或擔憂？」這個提問能幫助你從「只看別人」，轉為「看向自己」。

與師長互動，道理相同。有時爸媽或老師的提醒，可



能讓人感到「被批評」，但如果你願意多思考，或許會發現，他們其實是關心你的學習狀況。你有「不舒服」的感受，代表可能「自我要求高」或「害怕被否定」。當你察覺這些情感出現的原因，就比較不容易被情緒牽著走。

「建立內在平衡」是應對不舒服感受的好方法，但不是要你壓抑情緒，而是學習

精靈心法

「自我了解」是慢慢認識「我是誰」的過程。知道自己喜歡和討厭什麼，或容易被哪些事物影響情緒，也認清自己的優點和必須再精進

判斷情感隱含的意義。每次與人相處，也是認識自己的機會。理解感受，再想辦法調整心態，就能成為更穩重的人，不易被外在影響。

下回與人交流，不妨記得「他們就像鏡子」。你可以透過別人看見自己的優點，也能發覺還須成長的地方。當你越來越了解自己，就能在遇上各種情況時，找到更舒服的應對方式，成為成熟且有力量的人。

的地方。當你越明白自己的特質，就越能做出適當的選擇，不易被別人的想法影響；遇到困難，也比較知道如何調適心情，更自信的成长。