



## 未成年 主張

玩具總動員 4 裡面的胡迪，一直很在意叉奇為什麼不想要當玩具、想要自甘墮落當垃圾？可是他真正在乎的其實是：為什麼自己失寵了？於是透過反覆地把不知好歹的叉奇撿回來，來填補自己內心當中的一點點空虛—可是他真正需要的，是把自己撿回來。你曾經在感情或人際關係當中遺失了自己嗎？因為太過在意某一個人或某一些人，而變得患得患失嗎？那時候的你體驗到哪些情緒呢？

- ✪ 我認為太在意某一個人，會太過依賴他，然後忘記自己的原則，當他不理你以後你會開始難過。701 林郁潔
- ✪ 沒有，如果去聽別人的指示，而排擠他人，那變成自己被排擠時，心裡也會難過，我覺得不必為了別人而改變自己。702 余琬葶
- ✪ 沒有，我會主動澄清、溝通來維持人際關係，尊重彼此的想法，所以沒有患得患失的經驗。703 侯依岑
- ✪ 我喜歡我的偶像—Gfriend，我本來對太瘋狂於綜藝節目，過度沉迷於自己的世界的偶像，會有一點反感，因為我認為那些出道的偶像們，就應該溫文儒雅，友善、有禮、給人留個好印象，但是看到 Gfriend 那麼開放，完全沒有偶包，我本該反感的，但我反而覺得很開心。704 吳家芸
- ✪ 我喜歡一個人，可是有時候我可能會讓自己的情緒不穩定，因為我太過在意他，所以我沒有真正的了解自己的感受。我覺得試著讓自己的情緒放鬆一下，不要因為在意他而沒有考慮到自己。705 李瀾嫻
- ✪ 有時候可能自己在意某人，比如最好的朋友、喜歡的人、最親的人發生了某些不好的事，雖然他的事和自己無關，卻會對他感到在意、擔心、焦慮，讓自己無法專心在自己的事情上。706 李宇恬
- ✪ 曾經有過，曾經太在乎一個朋友。但其實你不用這麼常和一個人待在一起，那反而會讓別人感到厭煩。失望、疑惑、無力、緊張。707 林晨欣
- ✪ 沒有，我的結論是我並不會因為別人對我的看法而因此不高興，我有自己的想法及看法，我能尊重他人想法但不會太過於在意他人對我的評論，但我也會從他人對於我的言語來了解自己做不好的地方，從中來學習。708 黃郁恩

有些時候你心疼別人過得好辛苦，其實是一種投射。你過得並不好、可是你並沒有發現自己過得不好，或者是你雖然發現了，可是卻不覺得自己「值得」過好，所以你會把注意力放在別人身上，在乎別人開不開心、快不快樂、對你的想法如何，但你卻很少關心，自己過得好不好。

◎如何關心自己、照顧自己？

### 一、 感受自己的感覺

你察覺到內心的自我批判嗎？你能不能不帶任何評價，只要單純地觀察自己的思緒與情緒？情緒傳達出你的內在需求是什麼？真正需要的又是什麼？

### 二、 思考最佳替代方案

如果你的需求無法被滿足，會不會怪罪別人或歸咎到其他事上？這種怨天尤人的行為會帶給你什麼好處？又會讓你付出什麼代價？你能不能答應自己，不論發生什麼事，都要照顧自己最深的需求？

### 三、 換個角度看人生

覺得你的人生好像以某種方式在跟你唱反調嗎？今天你會如何讓自己快樂？即使生活充滿挑戰，你能不能選擇接受現況？

### 四、 活在當下

你對過去心懷怨懟，或對未來焦慮不安嗎？要怎麼做，才能放下這些情緒，接受現實？要怎麼做，才能讓你只要踏出小小一步？

### 五、 無論如何都要尊重對方

你對任何人都抱有敵意嗎？如果站在他們的立場思考，會是什麼感覺？就算他們並未對你表示尊重，你還是可以尊重他們嗎？

### 六、 聰明付出，獲得更多

不論面臨什麼處境，你都會產生匱乏的恐懼感嗎？你要怎麼做，才能將遊戲規則從索取變成付出，從互爭輸贏變成三贏？

## 學校 課程活動

### 童軍領袖營



### 走讀空間-駁二參訪計畫

