

# 培養自我關懷：邁向真實正向的指南

本次網絡研討會深入探討了自我關懷的轉化力量，它能夠抵消普遍存在的「有毒正向文化」和不良的比較習慣。在當今社會，人們往往承受著必須保持永遠積極外表的壓力，而這常常忽視了人類情感的複雜性。本次研討會為培養更真實、支持性及富有同理心的自我覺察與情緒健康提供了重要資源。

## 學習目標

- 了解「有毒正向」的本質、其對心理健康的影響，以及培養真實正向心態的策略
- 識別不良比較的觸發因素及其影響
- 掌握培養自我關懷的實用技巧

## 課程大綱

### 揭開有毒正向的面紗：理解有毒正向及其影響

- 定義有毒正向，了解其主要特徵，以及它與真正正向心態的區別
- 識別有毒正向對心理健康和人際關係的負面影響
- 學會識別自己和他人的有毒正向，並將有害的「正向」表述轉化為更支持性和富有同理心的回應

### 逃離比較陷阱：理解不良比較及其影響

- 定義比較，並區分向上比較與向下比較，了解它們對自我認知的不同影響
- 識別何時比較變得不良並導致負面情緒
- 學會識別自己和他人的不良比較傾向，培養更健康的心態和自我接納

### 掙脫束縛：運用自我關懷策略超越有毒正向與不良比較

- 了解自我關懷的概念及其在克服有毒正向和不良比較中的作用
- 學習並應用 SAFE 技巧 (Soften、Allow、Feel、Expand)，作為在挑戰情境中培養自我關懷的實用框架
- 探索更多自我關懷策略，例如使用支持性觸碰和對自己保持友善的心態，以增強情緒韌性和心理健康