

執行日期：113 年 4 月 4 日至 113 年 5 月 16 日

癒勢

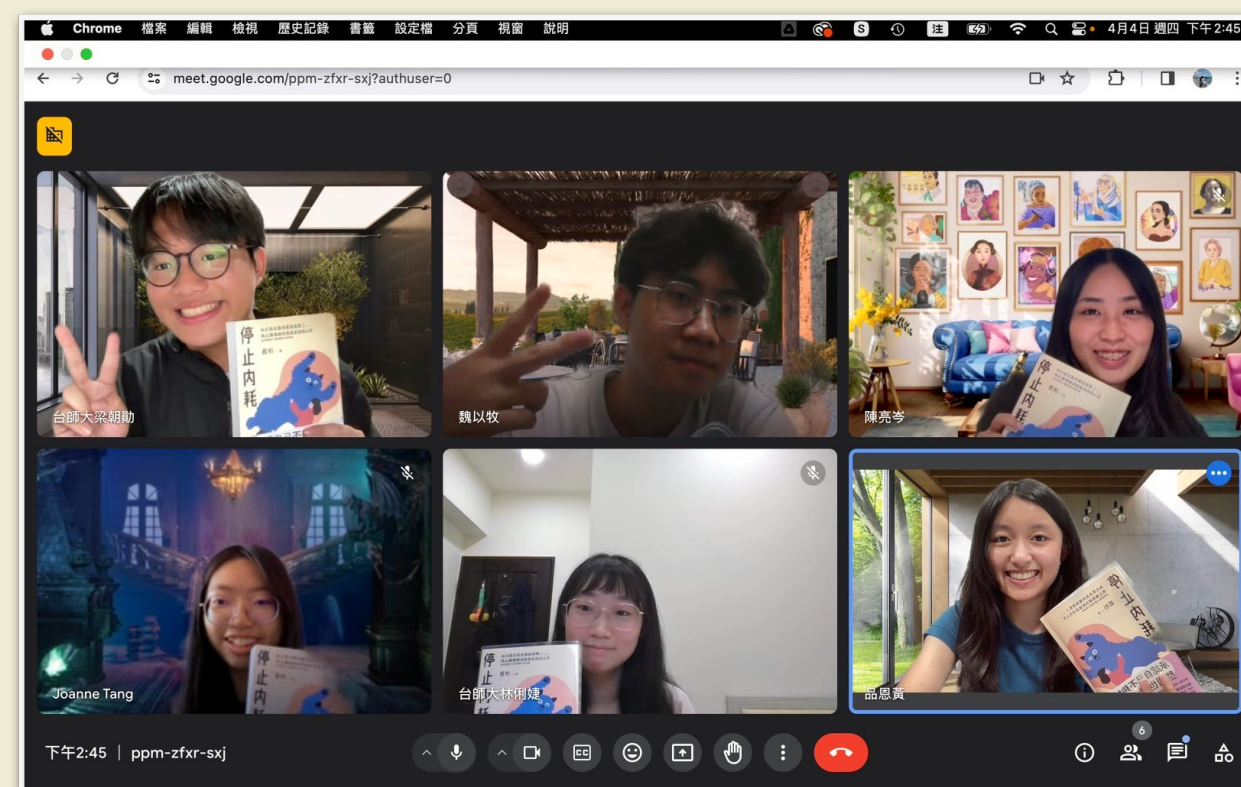
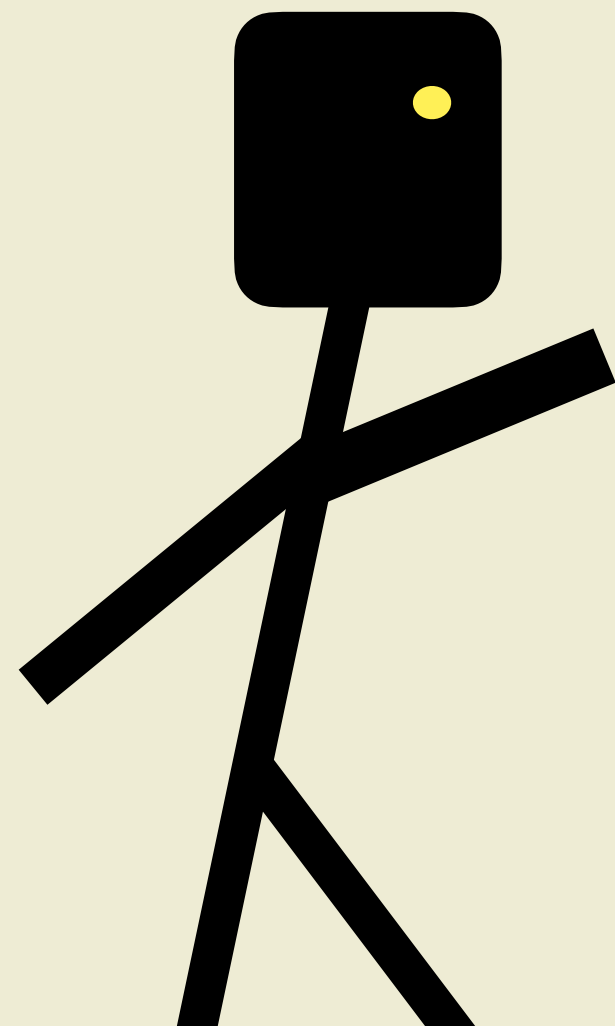
迎浪造浪 掀起自我照顧的 閱讀衝浪！

｜內耗人自救會 梁朝勛 黃品恩 魏以牧 林俐婕 唐梓瑄 陳亮岑｜

「願我們在喧鬧的世界裡
依然看得見 自己」 — 若杉

「全心全意的照顧別人，還有時間關心自己嗎？」

有 **讀心術** 的我們都是取悅者？



穩定陪伴

Z
世代姿態

安心交流

被搶救
被動

被服務
受教者
接受資訊
理解流程

青
→
年

行動者/教育主體
能動

自我療癒
選擇適合資源
覺察狀態和模式
互相支持
分析資訊
表達情緒

停止內耗：為什麼光是待著就很累？

停止讓情緒內耗偷走你的人生（內耗型人格自救小本本）。

☹ 停不下來的「想太多」，老是擔心自己不夠好，總是三心兩意、戰戰兢兢。

☹ 過度追求完美、追求「更好」，否則就是不上進！

☹ 上癮的討好他人，太習慣活在別人的眼光裡，人前委屈人後憋屈。

☹ 大家都說你是好人，但你這個「好人」好得不像人！

☹ 過度敏感、沒自信，不知道什麼才是真正的「做自己」。

☹ 什麼事都沒做，也累到不行，對生活的熱情如一攤死水。



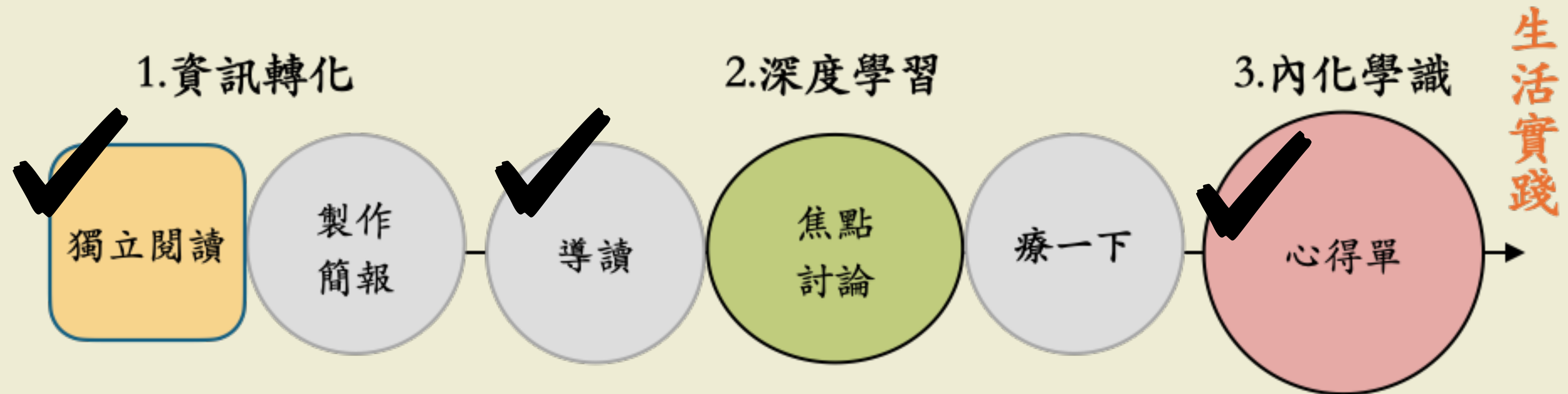
「上述，成員都深有同感！」



個人學習歷程

五個章節 # 建立讀書會運作自我檢視指標

連結資源與資訊分析 # 轉譯與引導反思



探索歷程

補充

身心容納之窗

周哈里窗

「我」的描述句

內在小孩檢測

焦慮症量表

自我覺察 → 自我反思 → 自我激勵

找到一個
完整的自己

終結自我
角力的內耗

告別
完美主義

情緒自由

過一個
不累的人生

1

5

感知他人 疏忽自己
高標來自**早期的重要他人**
社會認同標籤
做自己
多面性

運用否認當防衛機制
擅長的事不一定是喜歡的事

面對自卑、討好型人格
選擇與承諾同等重要
如果你聽了很多道理依舊不會拒絕
與人合作消除自卑感

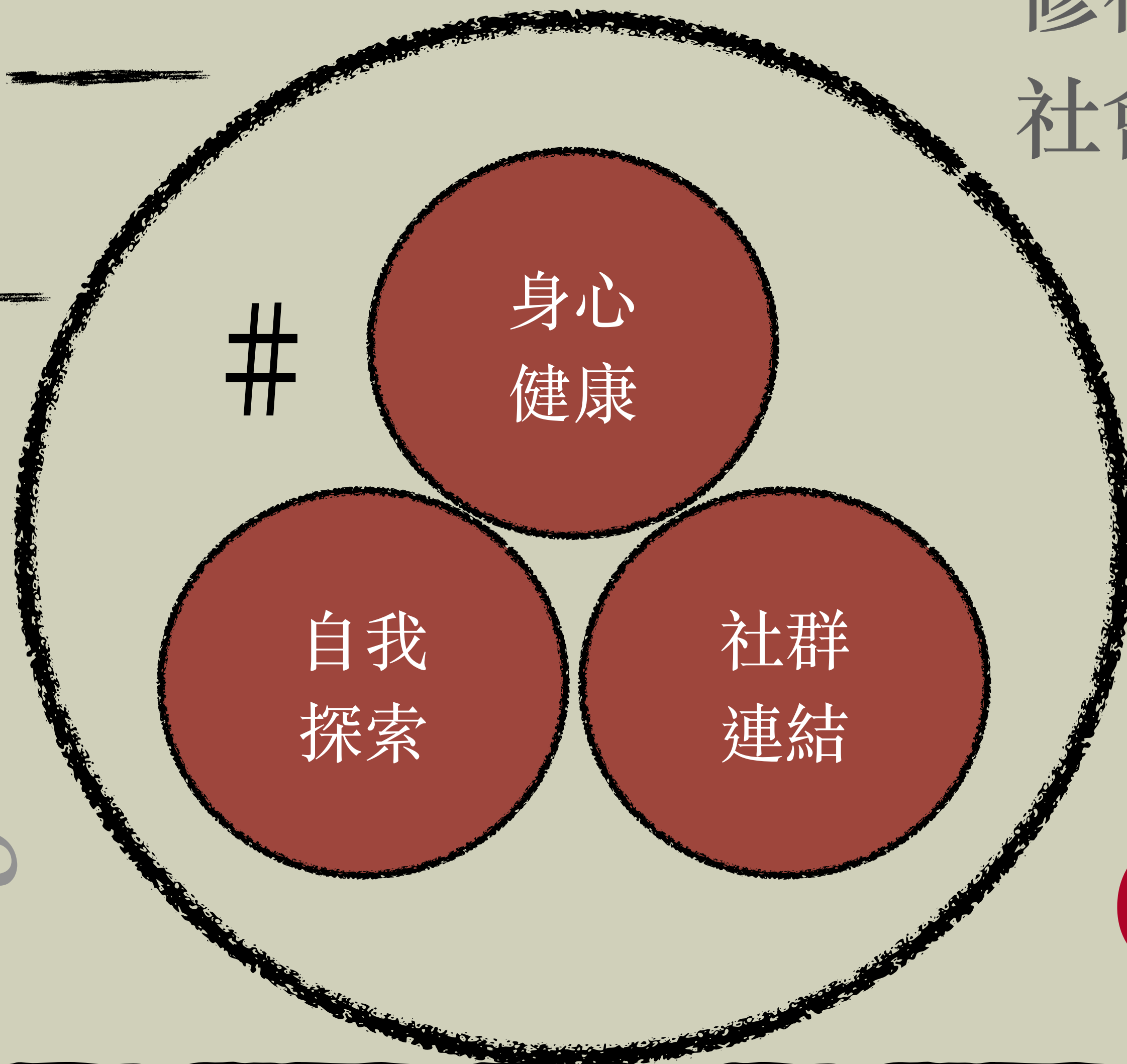
孤獨卻未獨處
焦慮有時是體醒自己認真應對挑戰
剛剛好的壓力
內心戲 懂事崩
幸福：知曉 承擔 接受 享受

Cure

一層層地擁抱自己

自救

痊癒？



修復圈

社會支持網絡

支持 照顧

Care

「我練習**應用書中知識**處理內耗和完美主義。」

「不再僅是著眼於外在的糖衣，
而是親手為心中孩子織條毯子，**意識並且坦承面對**。」

「能夠清楚認知到自己正在內耗、原因是什麼，
並能**有意識的決定**是不是有必要繼續擔心焦慮。」

「當我在分享我的難處，抑或缺點時，**他們總能**自然的接話，提點我的優點，或是以自身經驗回應我現階段的瓶頸。」

成為海綿之後
別忘了偶爾擁抱自己

Thanks