

## 個人內在冰山



## 自我價值

- 自我價值是對自己主觀的評價與感受。
- 高自我價值的生態：一個開放溫暖的系統，充滿滋潤性的互動：支持、接受不完美、鼓勵、合理的期待、合理的規範與規則；反之，若成長經驗中經歷許多負面經驗及負面訊息，會內化成人格的一部分，影響自我價值的發展。
- 人們常常因為低自我價值，不敢面對事實，或是誇大、扭曲事實，引發更多人際傷害與痛苦。

低自我價值	高自我價值
我想要被愛	我被自己與他人所愛
應對姿態：不一致： 我會做每一件事〔討好〕 我要讓你感到愧疚〔指責〕 我與現實疏離〔超理智〕 我否認現實〔打岔〕	應對姿態：一致： 我做適合的事 我尊重我們的差異 我將你和我涵括進來 我接納情境
頑固的 批判的	確認的 有能力的 有自信的
即時反應的 (Reactive)	回應的 (Responsive)
被家庭規條與“應該”引發動機	對選擇與負責的覺察
外在地界定 防 衛  壓抑感受 留在熟悉裡	接納自己與他人 信任 坦誠 接納感受、統整與人性 願意為不熟悉作出冒險
以過去為焦點 想維持現狀	以現在為焦點 願意改變