諮商心聞報

【第 530 期】

忙著生活，也別忘了看看自己

諮商輔導中心 陳祉妤 社工師 整理提供

大學生活充滿各種可能，也伴隨著課業、人際、社團、打工與未來規劃等壓力。當生活被一件件事情填滿，我們常常努力把「該做的事」做好，卻在不知不覺間，少了關注自己感受與需要的時間。

其實，自我照顧不一定要等到撐不住時才開始，也可以是日常裡溫柔的練習：留意自己的狀態，聽聽自己需要什麼，並給自己適當的回應。

●照顧身體：為自己累積力量

睡眠不足、飲食不規律、長時間久坐或缺乏活動，都可能讓身心更容易疲憊。自我照顧可以從好好吃飯、維持穩定睡眠、找時間活動身體開始。這些日常的生活習慣，都是照顧自己的方式。

●理解情緒：與自己真誠相處

焦慮、失落、煩躁或無力，都是生活中可能出現的感受。自我照顧不是要求自己「不要想太多」，也不是一定要保持正向，而是試著理解自己的情緒。寫下感受、散步、聽音樂，或和信任的人談談，都能讓情緒有被看見與安放的空間。

●經營關係：也不忘自己的需要

朋友與重要他人的支持，是面對壓力時很珍貴的力量。但維持關係，也不代表凡事都需要配合。可以練習說「不」、表達自己的需要，或在疲憊時暫時退開、休息一下。這不是疏遠他人，而是照顧自己與關係的一種方式。

●放慢腳步：找到自己的節奏

我們容易將忙碌當成努力的證明，卻忘了，休息也是生活的一部分。有時候，可

諮商心聞報

以為自己留下一些時間，回頭看看什麼對自己是重要的，也允許自己偶爾慢下來。生活不需要時時刻刻都維持在最好的狀態。找到自己走得下去、也感到舒服的節奏，就已經很足夠了。

自我照顧，不一定是把自己變得更完美，而是在忙碌的生活裡，偶爾願意停下腳步問問自己：「最近的我，還好嗎？」如果長時間感到疲憊、低落，或有些情緒很難靠自己處理，也不需要一個人承擔。尋求諮商中心的支持，讓自己多一個可以安心說說話、整理心情的地方，也是一種照顧自己的方式。

努力面對生活的同時，也別忘了留一點時間和空間給自己。不只是照顧生活裡的每一件事，也記得聽聽自己的聲音，陪著自己，一步一步走過每一天。

諮商心聞報

各學院院心理師，歡迎各位老師指教	
諮商輔導中心主任	吳沛儒（2281）
工程與科學學院 (機電系、纖複系、工工系、化工系、精密系、航太系) (電聲碩士學位學程、綠色能源科技碩士學位學程、產業碩士專班)	劉于嘉心理師（2286）
工程與科學學院 (應數系、材料系、光電系、環科系) (數據科學碩士學位學程)	宦宇宣心理師（2285）
資訊電機學院、創能學院	張誠芳心理師（2264）
建設學院、建築專業學院	張怡文心理師（2292）
商學院 (企管系、財稅系、國貿系、財經法律研究所) (商碩、商學博、商進、國企全英班(BIBA)、科管碩)	廖嘉齡心理師（2263）
商學院 (合經系、會計系、行銷系、行銷系全球行銷碩士班、經濟系) (統計系、統計與精算碩士班)	李婉瑜心理師（2293）
國際科技與管理學院、經營管理學院、 **通識中心全校國際生大一不分系學士班**	宦宇宣心理師（2285）
人文社會學院	蔡孟瑋心理師（2284）
金融學院	賴佳樺心理師（2290）