

自我覺察是改變的入口

心理健康與諮商輔導組 張愷晏心理師



成為心理師之前，因為想要成為一個有效能的心理師，所以對自我覺察非常有興趣；成為心理師後，常常聽到個案關於其生活中人事物的抱怨，同時感受到其強烈情緒，更想把自我覺察的概念和活動放在工作中。

人的身體是一個接受體，對外界所有訊息有所感知，生活中外在訊息何其多，如果我們沒有刻意練習靜下來往內覺察，很難有所改變。

常常有人問：「自我覺察要覺察什麼？」自我覺察是一個人可以從主觀、客觀的角度觀察自己在想法、情緒、行為的變化；一個人知道、了解、反省、思考自己在情緒、行為、想法、人我關係及個人特質等方面的狀況、變化、影響及發生的原因。

自我覺察並非漫無線索與無目標地進行覺察，覺察的線索包含生理感官、肢體動作、情緒感覺與想法念頭等四個來源，方法可區分：體驗和思考兩種。筆者將自己至今體驗過或常常放入生活中練習的方法陳述如下，供讀者嘗試看看：

一、心理移位法寫日記

1. 以「我」為主詞寫日記。
2. 同一篇日記，主詞改成「你」。
3. 同一篇日記，再將主詞改成「他」。

這個方法可以幫助一個人從主觀和客觀不

同角度看自己。

二、畫畫

1. 流動性高的媒材，例如：水彩、粉彩、水墨。這類媒材很能貼近自己的情緒和感受，挑選顏色、意境、顏料濃淡厚薄都可以從情緒和感受出發。
2. 近年常見的禪繞畫，運用很細的黑筆或白筆，在白紙或黑紙上依照圖樣規則畫出規律的線條，組合成一幅畫作。這個畫法很適合用來覺察想法和呼吸。

三、禁語散步

一般的散步，但是不跟人交談，和自己的身體連結，傾聽身體的狀態，可以覺察壓力是否停留在身體的某處。

四、靜坐

是一個覺察呼吸、情緒和思緒的方式，只要找一張椅子，脊椎打直，雙腳平放在地板上，眼睛閉上或專注在鼻尖，可以從 10 分鐘開始練習，慢慢增加時間。

除了上述的方法，有些人喜歡跑步、游泳、爬山、旅行、烹飪、打掃、手作……等，只要能在從事活動時將注意力回到自己的內在狀態進行自我覺察，也都會是很好的方式。

缺乏自我覺察，我們的生活與關係將被挑戰所支配、可能不相信我們具有面對外界挑戰的能力、可能抑制跟他人的聯結、可能將自己的能力像朦朧般籠罩、可能造成感覺上的失聯。倘若能提升自我覺察的能力，比較能知道自己內在發生了什麼，上演了什麼劇碼，也才能替自己選擇是否要繼續演出一樣的戲碼，才可能開始改變。

