

## 珍惜生命心理健康~【談談自我中心的困擾】

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2023年1月17日 上午9:29

收件者: all\_students <all\_students@dila.edu.tw>, 校內教職員 <all\_staff@dila.edu.tw>, all\_teacher <all\_teacher@dila.edu.tw>, all\_volunteer <all\_volunteer@dila.edu.tw>, all\_alumni <all\_alumni@dila.edu.tw>

--願大家多思考、多讀書、多跟有意思的人聊天、提升自己，新年快樂🌸--

### 【談談自我中心的困擾】

自我中心的人，

內在狀態停留在幼兒化的心智，

未能客觀、理性的認知世界。

毫無修整的認定別人的存在都是為了他的需求，

必須依照他的標準和立場，

單向的認定不符合期待和標準的都是錯誤及不應該存在的，而亟欲攻擊和消滅。

自我中心的人，

可能發展為自戀型人格和自卑型人格，

前者要求世界來滿足和供應需求，崇拜他；

後者則陷入鬱鬱寡歡，覺得全世界都拒絕他、排斥他。

自我心中的人在心智上缺失彈性和換位思考，

以及客觀釐清事實的能力，

時常以「我」做出發點，而沒有對方的存在，

在關係裡缺失重視和尊重他人的能力，

而容易走向不健康的人際關係，

過度索求別人，不然過度漠視別人。

自我中心是兒童時期的特性，

但隨著成長和心智發展，

以及客觀思考和辨識分析能力的提升，

我們都能漸漸走出「自我中心」的既定視線，

不再單一的用自己有限的知識和理解就想斷言他人和世界的樣貌，而能去探究和接觸，以期認識他人和世界的更多樣態。

在自我內在練習上，

我們可以在一事件上觀察及思考多樣的因素，

也能試著移動他人的角度和位置，

去體會他的立場和態度，

如果你可以理解別人的行為反應背後的因素和脈絡越多，

你離開自我中心位置的可能性就越大。

事實上，一個人自我發展和個體界限健康的人，

才能離開自我中心的死守位置，  
因為他會知道去理解別人、尊重別人、思考現象，  
都不會因此造成失去自我，  
因為「自我」是安穩而真實的存在本體，

只有過度害怕自己無存在感和失去掌控的人，  
要以過度膨脹、誇大的自我去吞噬、侵佔他人，  
試圖將別人和世界做為他的自我延伸、征服物，而不是客觀存在的個體。

摘自《蘇絢慧分享空間》臉書

-----

法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

\*\*校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

申辦校友證：[http://cac.dila.edu.tw/?page\\_id=972](http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972)

線上捐款：<https://dila.eoffering.org.tw/contents/project>