

**【珍惜生命心理健康好文分享】 - 《做人守住這三點 遠離他人消耗》**

1 封郵件

諮輔暨校友中心 &lt;schoolcounseling@dila.edu.tw&gt;

2024年10月17日 上午10:51

收件者: all\_students &lt;all\_students@dila.edu.tw&gt;

凡是負能量的東西 你都不要去回應

一個負能量的人，他不光傷害他自己，他連帶讓他周邊的人都跟著遭殃。  
很多人這一輩子是怎麼毀的，就是把負能量傳染給你，把你的正能量給偷走了。  
所以你要守護自己的能量，你才能成為幸福的有錢人。

有三個秘招，跟大家分享：

**第一個**

《不要過度地去同情別人的遭遇》，天天吸收別人的痛苦，你自己成了情緒的垃圾場。

你這個分寸要拿捏，你不能太深入。

一個人如果長期曝露在共情的壓力下，那麼人的身體和情感會感到疲憊，以及會產生功能障礙。

人不是萬能的，我們不可能用自己的力量，去照顧所有人。

**第二個叫**

《不過度的去糾纏》，糾纏什麼，糾纏一些破事。

你遇到爛人爛事，最有水平有檔次的處理方法，就是遠離、不糾纏、不要較真。

除了不惹全身充滿負能量的人，還有一種是跟事情糾纏，就是非得討個公道，天地間沒有絕對的公道，同樣的事放在不同的地點、不同的時機，它有不同的定義。所以為什麼要糾纏。

**第三件事情，**

叫做《不過度的去干預別人的因果》

有一些事情，該發生的終究就會發生。做人的一個智慧叫做只選對的、不改錯的。幫人也是一樣，要幫對的、不幫錯的。這個度大家要拿捏得好。

換一個角度來講，不干預因果，但是我們要創造好的因果。去選擇你要跟誰在一起。與善人居，如入芝蘭之室，久而不聞其香。

跟什麼樣的人為伍，決定了我們是怎麼樣的人。

摘自臉書「周老師精華課」

-----

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/>

即時就業資訊：[https://cac.dila.edu.tw/?page\\_id=4993](https://cac.dila.edu.tw/?page_id=4993)

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