



放下執念  
2025年回復你的原廠設定!

- 跳脫三大框架 活出全新的自己
- 接納自我 擁抱不完美





## 前言 Introduction

過去這一年你過得如何呢？是否還被傳統框架與不必要的執念束縛著，是否依舊被「好好先生」、「好好小姐」的稱讚綑綁住，不得遵循著某些隱形的規範與教條，即便感到辛苦，也不敢鬆懈呢？新的一年不妨重新思考、調整自己的步伐，放下這些不必要的框架與執念，2025 年回復你的原廠設定，活出更真實的自己。

---



## 跳脫三大框架 活出全新的自己

每到歲末年初，都習慣大掃除、整理居家環境，檢視家裡不必要的物品，進行斷捨離，但其實除了居家空間需要整理、斷捨離外，心情與情緒也要懂得斷捨離，尤其是過往習以為常，但不必要的執念與框架，例如，認為自己應該隨時隨地保持完美、追求高效率，永遠維持好情緒等等，事實上有許多傳統框架並不見得正確，也不符合人性。許多人不曾質疑，只是因為從小便被教導應該這麼做，長大後便認為自己本該如此，只有這麼做才是對的、才是好的，忽略了自己內心真實的需求，新的一年就讓我們放下框架、打造新信念，活出全新的自己。

### 框架 1 | 時刻追求完美

雖然完美主義不是壞事，追求完美的性格，多數連帶具有使命感、責任感，善於規劃等正向特質，完美主義者在工作、課業上通常也有不錯的表現，只是事事追求完美時，也容易因一點小小的「不完美」而產生焦慮，進而過度苛責自己或他人，導致合作夥伴感到壓力，心理學研究，完美主義者不僅容易帶給自己跟身旁的人壓力，也常因為自覺不夠完美產生焦慮、不安等情緒，久而久之，較容易產生憂鬱、焦慮與強迫症等疾病。



### ♥ 新信念 | 「足夠好就可以! 」

完美往往是自身給予自己的期待，潛意識裡認為唯有達到「100 分」，才能受到肯定與讚美，並從中感受到自我價值，事實上絕非完美才有價值，建議試著去認可「足夠好」的價值，不論是「60 分」或「80 分」都有其價值，不需要因為達不到 100 分而覺得挫敗、責備自己，坦然接受一個「還不錯」的自己或「還不錯」的結果。

### 框架 2 | 追求快節奏、高效率

人們總認為不應該浪費時間，且生活應該充實，因此工作上追求高效，私人生活也安排了滿滿的行程，導致工作與生活上不斷地追求多工、高效，幾乎沒有空檔、無法喘息，然而人們如果天天都如此竭盡全力活著，久了很可能會因腦力過度消耗、壓力無法釋放，導致自律神經失調與身心疾病，且滿檔的生活裡，也很難靜下來認真地傾聽自己內心的聲音。

### ♥ 新信念 | 「時間應適度留白! 」

留白的時間裡，不需要因此感到罪惡或自責，不論「身、心、靈」都需要擁有時間休息或休養，上班時耗費的體力與精力，唯有透過休息才能獲得修復，不論單純的放空、或覺察內心的聲音都是必要的，唯有沉澱過後，才能擁有穩定的情緒、清晰的思緒與充沛的體力，以健全的方式去實踐生活、享受生活。





### 框架3 | 不能生氣、哭泣

長久的文化裡，往往不允許負面情緒表達，不論是憤怒或生氣，都容易被認為脾氣差，哭泣或悲傷等負面情緒也常被貼上懦弱、無能的標籤，常見小朋友哭泣，被父母訓斥「有什麼好哭的，不准哭！」，長大了，若是受委屈，心情不好向親朋好友傾訴，往往也會被告知，「難過」解決不了問題，或是以「會沒事的，別想太多」，「這是小事，別鑽牛角尖」敷衍帶過，所以許多人有負面情緒時，往往不敢開口、不敢表達，甚至認為是自己的問題、自己抗壓力不夠、不夠堅強，便更難以承認與接受自己的負面情緒，無意識地選擇否認或壓抑這些負面情緒與感受，久而久之便感受不到自己的情緒。

#### ♥ 新信念 | 「接受擁有各種情緒的自己！」

每種情緒都有其意義與價值，例如感到擔心或焦慮時，會讓自己提早做好完善規劃，感到自卑時，有助自主學習、提升自我能力，如果能正視並善用情緒能量，儘管是負面情緒也可能帶領我們前進；當情緒出現時，千萬別逃避或壓抑，而是要疏通，否則負面情緒只會一直累積，直到難以壓抑時，龐大的負面能量將可能以難以預期的方式爆發出來，建議可以透過覺察情緒，來了解現當下內心的感受，其實我們的「心」具備整合與調解情緒的能力，唯有瞭解自己的情緒，確認並接受情緒的存在，我們才能好好的整合這些複雜的情緒，成為自己成長的能量、並讓其在不傷害自己的狀況下「離開」。

### 常見三大框架

| 舊框架 |                                                                                               | 新信念 |              |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|
| 1.  |  時刻追求完美    | ⇒   | 足夠好就可以!      |
| 2.  |  追求快節奏、高效率 | ⇒   | 時間應適度留白!     |
| 3.  |  不能生氣、哭泣   | ⇒   | 接受擁有各種情緒的自己! |



# 接納自我 擁抱不完美

許多人從小到大，接受著只許成功不許失敗的信念長大，長大後不論人際關係、工作職場總是戰戰兢兢、想著我應該怎麼做才能做到 100 分，我是不是做得不夠好，時刻糾結自己是否不夠完美，儘管已經做到「98 分」，但僅僅缺少的「2 分」卻形同卡在肉裡的「刺」，不斷地帶著質疑與否定刺向自己，即便在外人眼中已經足夠好了，但卻不斷地苛責自己，生活在無止盡的內耗與糾結中渡過，想擺脫內耗與焦慮就從自我接納開始，重新接收、感受到生活的美好。

## 何謂自我接納？何謂自我批判？

自我接納是指當事人的內在心理狀態，是否能夠坦然地面對與接受自己的各種特質與表現，不論是優點或缺點，都不影響自我價值感，儘管是優點，不會因此過度驕傲、自信，即便是缺點，也不會因此過度自卑、自責。

無法自我接納的人，往往會過度的自我批判，自我批判指當事人心裡對自己的特點或行為進行嚴厲的批評或貶損，包含外表、言行舉止、人格特質等，往往會讓當事人覺得自己「很差勁」、「很糟糕」、「不值得被愛」等，無法在他人面前展現真實的自己，不管做任何事總是先想到別人會怎麼看我，長期下來會嚴重影響身心健康。

## 自我接納的迷思與意義

很多人無法自我接納，在於對「自我接納」存有誤解與迷思，誤以為自我接納等於：一、「怠惰、不求進步」，二、「過度自信、不懂自我反省」，三、「自我、不在乎他人感受」，事實上自我接納代表著對自己的愛與寬容，容許自己有缺點或是不完美之處，不需要透過別人的肯定，才能感受到自我價值，且不需要再為了求得他人的肯定，讓自己總覺得戴著一層面具在生活，即便很努力，每天竭盡全力得活著，但總感受不到真實的自己，感受不到真實的喜悅與平靜，只有不斷獲得別人的讚美與肯定，才能不讓自己墜入自責的深淵。

## 如何從自我接納、進而懂得愛自己

首先要先停止自我批判，透過覺察自己的內心、感受當下的情緒，不需要刻意壓抑負面情緒，接著待情緒平穩後，可以藉由書寫，將腦海裡的感受與情緒一一寫下來，針對書寫下來事項逐一思考與辨認，是否為事實，亦或只是內心的擔憂與恐懼。

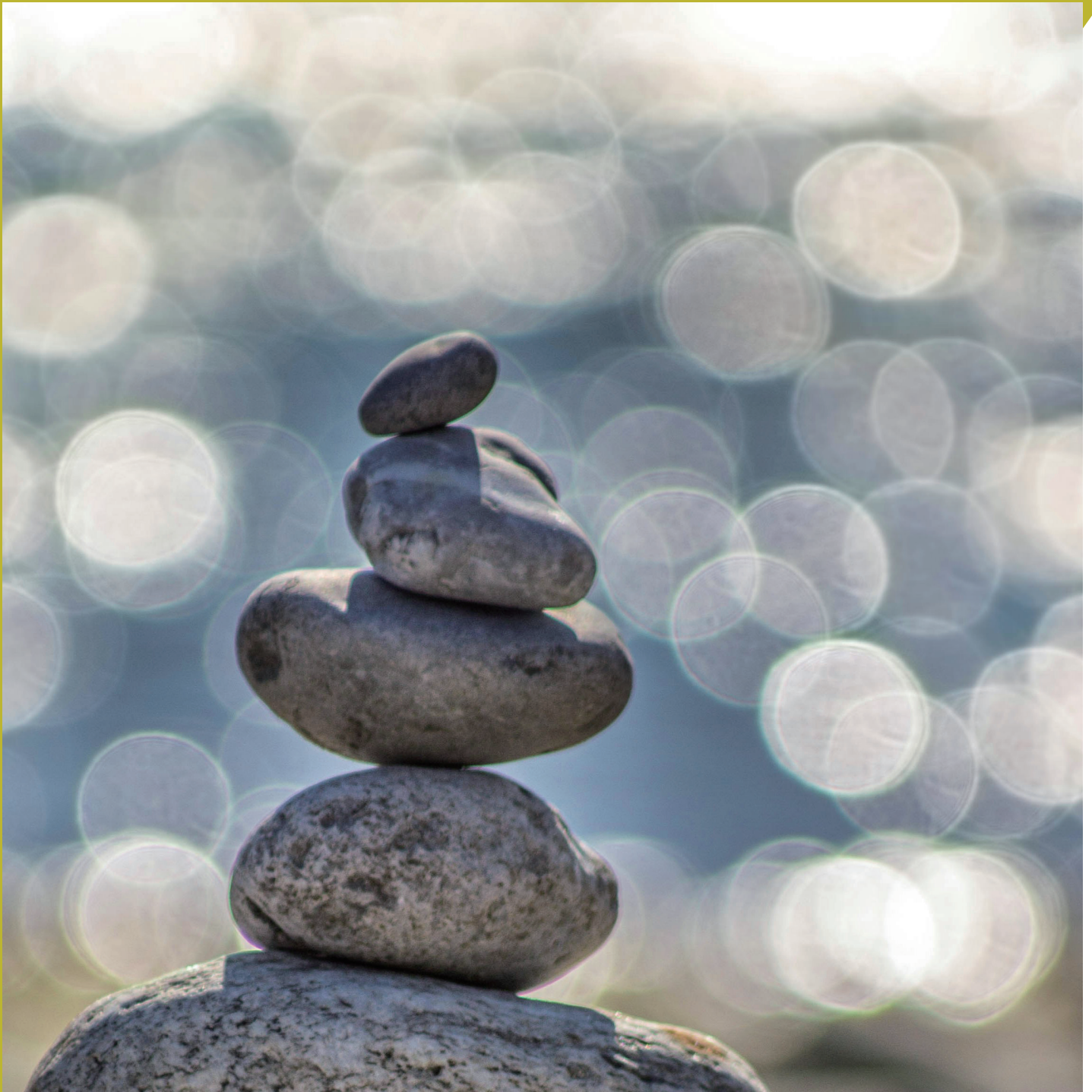


再來，練習自我疼惜與自我對話來激勵與鼓勵自己，藉由轉念或是調整為第三人視角，重新審視自己的內在聲音，如果是你的朋友做了同樣的事情，你認為真的做錯了嗎？有那麼嚴重嗎？如果是的話，你會如何安慰朋友，透過第三人視角，可以更客觀中立的看待自己，並在自我對話的過程中，慢慢地調整自我批判的慣性思維。

改由自我鼓勵來替代自我批判後，不再被自我批判綁架，如果無法接受真實的自己，便很容易活在別人的眼光裡，也常常覺得其他人用異樣的眼光看待自己，又會掉入自我批判的泥沼裡，所以請試著正視自己的不完美，理解與接受這些特質都屬於自己，不論別人怎麼看待，都不影響自己的「好與壞」。

最後，讓自己在覺察自我真實感受的同時，懂得欣賞自己、愛自己，在探索自己的旅程中，以真實的感受與樣貌朝目標前進，進而成為真實的自己，且在其中感受到自信與美好。





---

圖片來源 | <https://unsplash.com/>

**第一金人壽保險股份有限公司**  
**First Life Insurance Co. Ltd.**

110501 台北市信義區信義路4段456號13樓

13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Xinyi Dist., Taipei 11052, Taiwan

Tel // 886 2 8758 1000 Fax // 886 2 8786 7789

免費服務及申訴電話 // 0800-001-110 網址 // [www.firstlife.com.tw](http://www.firstlife.com.tw)