

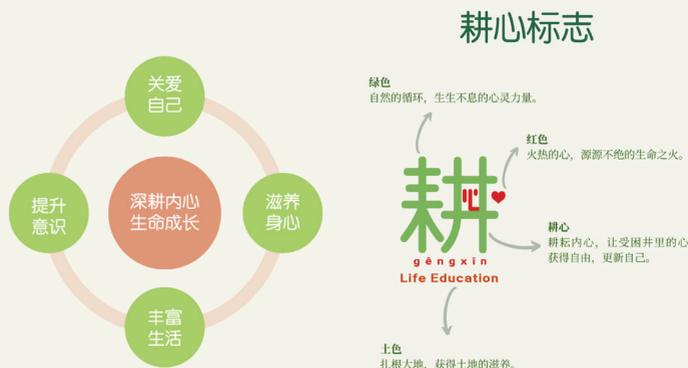
走出情绪的迷雾



认识耕心

耕心生命教育 (Gengxin Life Education) 成立于2023年, 源自创办人陈玉莲博士对生命成长与心灵疗愈的深刻热忱。她在长期的学习与实践中, 发现现代人面对生活压力、情绪困扰和自我认知的挑战, 亟需一个温暖而专业的支持空间。

耕心致力于通过生命教育, 帮助人们重新连结内心, 提升情绪觉察与自我接纳的能力, 进而走向更加完整与自在的生命状态。秉持着陪伴、尊重与成长的经营理念, 耕心不断拓展服务与课程, 致力于让每个人通过深耕内心世界, 更新原有的生活模式与信念, 走向生命的成长与自我实现。耕心的标志充分体现了这一完整的理念。



通过多元服务, 包括协谈、课程、主题讲座、耕心♥同行计划, 加上耕心网站 gle.asia 上不时更新的丰富内容, 耕心致力于让每个人都能深耕内心, 实现关爱自己、滋养身心、丰富生活、提升意识的生命成长历程。

在耕心, 我们相信每一个生命都是独特的。我们不提供标准答案, 而是提供一个安全、温暖且开放的空间, 让参与者在互动中自我觉察。无论是面对成长的困惑、生活的压力, 还是对生命意义的探求, 耕心生命教育都愿化作一盏明灯, 陪伴你走过这段自我发现的旅程。

创办人



耕心的创办人陈玉莲博士是马来西亚大学中文系博士，创立耕心生命教育的初衷，源于她对生命本质无尽的好奇。在马来西亚大学攻读学士与硕士期间，陈博士以李清照为研究对象，细腻探究这位词人生命中情感与文字的流动；博士阶段，她将本身从事的文字、出版与身心灵服务整合，系统地探讨马华少儿长篇小说中，青少年的情感、关系、爱、死亡、自尊与自我实现等成长主题。

投入生命教育领域 10 年，并且服务生命 7 年，陈博士陪伴了超过 1,000 人次进行一对一协谈与能量疗愈，同时主讲约 100 场生命教育课程与讲座。她也进入校园与线上平台，谈论情绪、关系与成长的课题。这些经验让她深刻体悟，许多人被繁琐的日常、固有的信念与无意识的惯性，遮蔽了感知生命美好的能力。

陈博士擅长以语言文字为服务的基础，再逐步引入更多元的工具，编织出耕心专属的生命成长路线图。在服务他人的同时，她也持续学习，不断扩充自己的“工具箱”——叙事、对话、书写、视觉心像，并且开始涉猎颂钵、绘画、牌卡。她坚信不同的人在不同的时间点，或者同一个人在不同的时间点，需要不同的工具去碰触生命的最深处，并通过丰富多元的探索方式去带动生命成长。无论如何，她也始终强调在生命教育中，工具是桥梁，人才是主角。因此，人和生命的温度永远凌驾于工具。

陈博士深信，每一个生命的内在，都蕴藏着一座适合耕耘、播种的心田。用心耕耘这片心田，就是安顿好自己的内在，找到立足于世界、好好生活的根基。持续地关爱自己与滋养身心，就像为自己的心田松土、施肥，使它逐渐成为一个稳定而丰盛的所在；而前行的方向则始于播种——一场静心、一场协谈、一堂课程、一篇短文、一张涂鸦，都是种子的形态。这些微小的播种行动，不仅丰富了我们的日常，也能协助我们成为自己最好的老师，逐步提升内在的觉知和生命的深度。陈博士为“耕心”取名，正寓意于此。



目录

前言
免责声明

Part 1 | 我怎么了？

焦虑的常见表现及缓解方法 · 8

情绪的背后隐藏了什么？ · 12

情绪失控的背后，是那个还没被接住的内在小孩 · 14

Part 2 | 靠近自己的内心

看见内在小孩，认识过去的自己 · 19

解读潜意识程式码 · 21

Part 3 | 我可以活得不一样

改善人际关系的四个方法 · 24

重新定义属于自己的成功标准 · 27

结语

前言

人的一生中，总会遇到一些心烦意乱的时刻。可能是突如其来的焦躁，可能是明明不想却又失控的情绪，或者是怎么也理不清的人际关系。那种被某种力量牵着走的无奈，常让我们觉得是外界的人或事出了问题。

实际上，真正主导我们行为和情绪的，往往是那个在内心深处、还没被我们看见和照顾好的自己。

在“耕心生命教育”的心灵部落格中，我们用最通俗易懂的话，聊聊这些心里的坎。这本书精选了八篇关于情绪、关系与成长的文章，希望能陪你一起从迷茫和焦虑中，慢慢找回内心的平静。

这本书没有高深的理论，只是邀请你停下来看一看：情绪不是你的敌人，它是带你了解自己的线索。

我们陪你一起去看看情绪的来源，弄清楚那些习惯性的反应到底是怎么形成的，并从中找回改变的动力。无论你现在正经历什么，愿这本书能像一把实用的钥匙，帮你解开那些纠结已久的情绪之结。

欢迎你和我们一起，开启这段向内探索、重建自我的旅程。



免责声明

《走出情绪的迷雾》所包含的内容旨在分享成长经验与提供启发，并非医疗建议或专业诊断手册。书中的观点、方法和建议仅供读者参考，不具有医疗、临床心理治疗或法律依据。

心理健康受多种复杂因素影响，若您正面临严重的心理困扰、精神疾病或相关法律纠纷，请务必寻求持有执业资格的医疗专家（如精神科医师、临床心理学家）或专业法律顾问的帮助。作者及“耕心生命教育”不对因参考本小册子内容而产生的任何直接或间接后果承担法律责任。

Part 1

我怎么了？



焦虑的常见表现及缓解方法

文 / 黄佩琪 ● 审订 / 陈玉莲



什么是焦虑？

有没有试过这样的时刻：思绪转个不停，睡觉前还在担心明天的会议怎么办？心跳突然飞快得就像刚跑完一场马拉松，却不知道为什么。这种感觉，就是焦虑。

焦虑并不一定是坏事，它就像生活中的小风浪，虽然偶尔会扰乱我们的节奏，但同时提醒我们需要调整状态。这篇文章将带你认识焦虑的表现，并告诉你如何用简单的方法缓解它。

补充说明：这里我们聊的是日常的焦虑情绪，是暂时性或短暂的，而不是焦虑症。焦虑症是需要专业诊断和治疗的心理健康问题，比如持续数月的严重焦虑感。如果你感觉自己的焦虑已经对生活造成了严重影响，不妨先请家庭医生协助诊断，再决定后续的步骤。

焦虑的四个常见表现

你可能会好奇，焦虑到底有哪些具体表现呢？下面是四个最常见的焦虑信号，看看你是否有共鸣：

1 持续担忧：思绪停不下来

无论是工作上的事情、家庭琐事，还是根本不需要担心的小问题，都会在你的脑海里不断“循环播放”。这种“停不下来”的思维会让你感到疲惫不堪。

例子：经常在各种担忧，如：如果忘了带钥匙怎么办？如果工作没做好会被批评吗？

特点：这些担忧和紧张感觉没有实际依据，但它们就是在那里，让你无法安心。

2 睡眠问题：躺下了，脑子却很清醒

失眠是焦虑的“好搭档”。躺在床上时，那些白天的担忧会在黑夜里放大好几倍。你可能很难入睡，或者半夜醒来后就再也睡不着。

特点：不是身体不累，而是心无法“安静”。

3 注意力下降：事情还没做完，思绪已经飘走了

焦虑会让人很难专注在一件事情上。你可能刚开始写邮件，突然想到还有一堆待办事项，然后就分神了。久而久之，这种分心还会让效率变低，压力更大。

特点：想集中注意力，但总感觉脑子不在状态。

4 回避行为：能躲就躲，结果压力更大

面对让你感到焦虑的事情时，可能会选择回避，如：不接电话、不出门、不参加会议。问题却没有因此消失，反而越积越多，焦虑感更强了。

特点：短时间的回避能让你轻松一会儿，但长期来看会让情况更糟。

缓解焦虑的五个实用方法

1 深呼吸：让身体慢下来

想象你正在处理一个复杂的项目，突然觉得喘不过气。此时，停下来，坐下来深呼吸几次，你会发现身体开始慢慢放松，因为深呼吸能“通知”你的大脑，告诉它现在的环境是安全的，可以放松。

具体做法如下：

- 坐下来，用鼻子慢慢吸气，数到 4；
- 然后用嘴巴缓缓呼气，再数到 4。
- 重复几次，直到心跳慢下来。

2 动起来：运动是焦虑的“天敌”

运动不只是为了健康，也是对抗焦虑的好方法。快走、慢跑、瑜伽，甚至只是随一首喜欢的歌跳一支舞，都能让你瞬间感觉好很多。因为运动能释放“快乐荷尔蒙”内啡肽，让你的心情更轻松。

建议：每天花 20 分钟活动一下，比如快步走或者做些拉伸运动。

3 设立“担忧时间”（Worry Time）

如果你总是忍不住担忧，可以尝试这个小技巧：每天设定一个固定的“担忧时间”（比如下午 3.00 到 3.30）。在这段时间里，好好感受所有让你担心的事情。其余时间，如果担忧出现，就告诉自己“等到担忧时间再处理”。

这个方法能帮助减少全天的“焦虑干扰”，让其他时间因免于焦虑而更自在。

4 感受当下：自我安抚

焦虑往往伴随身体的不舒服。感到焦虑时，你可以闭上眼睛感受当下身体的哪个部位最不舒服。接着，把手放在感到不舒服的位置上，想象呼吸把新鲜的空气带到这个部位，直到不舒服的感觉缓解而你感到平静。

不论是疼痛、酸软、僵硬还是其他感觉，你可以通过缓解当下身体的不舒服来和焦虑共处，而不是被焦虑左右。

5 寻求支持：让专业的人帮你

焦虑感无法自行缓解时，别忘了求助心理咨询师或协谈师。他们会引导你发现焦虑的根源，并提供个性化的缓解方案。

焦虑是生活中的常客，通过理解它的表现和掌握适当的缓解方法，你完全可以重新找回内心的平静。

情绪的背后隐藏了什么？

文 / 庄子彤 ● 审订 / 陈玉莲



情绪是对外部事件或内在想法的反应，它影响着我们的决定、行为和人际关系。触发情绪的因素包括：

1 是否被满足的需求

情绪往往是需求是否被满足的表现。例如，感到喜悦可能是因为表现被肯定了；感到愤怒可能是因为界限被侵犯；感到悲伤可能是因为需要被理解或支持。心理学家马斯洛（Abraham Maslow，1908~1970）的需求层次理论指出，人类的需求从基本的生理需求到自我实现需求层层递进，情绪可以作为需求是否满足的信号。

2 过去的创伤

情绪有时与过去的经历有关，尤其是未处理的创伤。例如，一次失败的经历可能会让你在未来面对类似情境时感到焦虑或恐惧。这种情绪反应是一种自我保护机制，但也可能限制你的成长。

3 认知偏差

我们的思维方式会影响情绪的产生。认知偏差，如“非黑即白”的思维或过度概括，可能导致不必要的负向情绪。例如，一次小小的失误可能被放大为“我总是失败”，从而引发沮丧情绪。

4 生理状态

情绪与生理状态密切相关。睡眠不足、饥饿或荷尔蒙波动都会影响情绪稳定性。例如，低血糖可能导致易怒，而睡眠不足则可能增加焦虑感。

如何识别情绪触发点？

情绪触发点（Emotional Triggers）是让我们产生强烈情绪反应的特定情境或事件。只要敏锐观察自己在不同环境中的情绪波动，我们就能识别情绪触发点。识别情绪触发点不是要快速解决情绪问题，而是为了逐步建立对自我更深的觉察与接纳。

把情绪的触发转化为认识自己的机会，我们就能一步步找回内在的力量，建立更完整的生命。

情绪失控的背后， 是那个还没被接住的内在小孩

文 / 黄佩琪 ● 审订 / 陈玉莲



你有没有这样的时刻？

因为一句话，瞬间就爆炸，事后又懊悔不已。

面对亲密的人，总是控制不了情绪，想好好沟通却又讲不好。

明知道要冷静，但情绪就是一波一波地涌上来，甚至连自己都觉得：“我不是太情绪化了？”

我们总以为，情绪失控是“脾气不好”、“EQ不够高”，但你有没有想过——

也许，那个突然炸掉的你，并不是现在的你，而是你内心深处，那个还没被好好接住的“内在小孩”。

情绪失控，不一定只是“现在的你在反应”

很多时候，当我们因某件事产生强烈情绪，比如极度愤怒、莫名其妙的焦虑、委屈得想哭，其实不完全是因为眼前的这件事、这个人，而是它触发了我们内在旧有的伤口。

举例来说：

- 你明明是个成熟大人，却总在被否定时感到被击垮，也许小时候你常常得不到认可。
- 你在关系中常常担心被丢下，也许童年曾有被冷落、忽视的经验。
- 你对别人的情绪变化特别敏感，也许你小时候一直在“读空气”（源自日语，意思类似察言观色），小心翼翼地生活。

这些反应，并不是你“想太多”，而是你的内在小孩还在“等待被看见”。

谁是内在小孩？他为什么这么容易受伤？

“内在小孩”这个概念，最早由心理学家荣格（Carl Jung, 1875~1961）提出，指的是你心中那个曾经受伤、没被安慰好却一直默默存在的小时候的自己。

他可能经历过：

- 太早懂事：为了让大人喜欢，学会隐藏自己的情绪。
- 被忽视、被比较、被批评：渐渐觉得自己不够好。
- 没有安全感的成长环境：让你习惯过度担忧、敏感多疑。

于是，这个小孩就住在你心里某个角落。平常没什么，但一旦现实中有类似的场景出现，他就跳出来，带着当时的痛苦、害怕、委屈，和你一起“失控”。

因此，你的情绪，并不只是你“太情绪化”了，而是你内在的孩子在求救。

情绪失控，其实是你“还没被接住”的部分在说话

想象一下，现在的你，就像一个大人，正牵着小时候的自己一起生活。每当：

- 被批评时，你很生气——内在小孩或许在说：“我不想再被骂了。”
- 被忽视时，你觉得很委屈——可能他在说：“我也需要被看见。”

- 被拒绝时，你极度焦虑——可能他在说：“我怕又一个人了。”
- 情绪的爆发，其实是内在小孩在跟你说：“你还好吗？我很需要你。”

当我们看懂了，情绪就不再是敌人，而是一次次自我疗愈的机会。

情绪管理的第一步：不是压抑，而是接住你内在的小孩

很多人处理情绪的方式，是：

- 压下去：“不准哭、不准想、不要说。”
- 怪自己：“我怎么又这样？我太弱了。”
- 忽略它：“赶快找点事转移注意力就好。”

其实，真正的“情绪管理”，是让你开始愿意听见情绪背后的声音。

从这四件事开始尝试陪伴自己的情绪：

1 情绪来的时候，先暂停，问问自己：

- 我现在真正感受到的是什么？
- 我是不是在重复小时候的情绪模式？
- 我的内在小孩，现在需要我怎么陪他？

小提醒：你不一定要马上“解决问题”，先“陪伴情绪”，反而更重要。

2 写封信给小时候的自己

- 写下你记得的小时候的画面，也许是一张照片、一段对话。
- 跟那个孩子说说话：“我知道你那时候很努力、很委屈。”
- 告诉他：“现在我长大了，我会陪你面对这一切。”

这个过程很私密、很真实，也非常有力量。

3 情绪激动时，别急着责备自己

- 别再说“我怎么又这样”、“我真差劲”。
- 练习对自己说：“我可以难过，也可以重新来一次。”
- 你在学着长大，也在学着照顾过去的自己，这是很棒的事。

4 感觉需要更明确的指引，找个可以信赖的人说一说

- 向身边可以聆听你、同理你的人倾诉。
- 这个人可以是你的亲友，也可以是让你感觉舒服自在的咨询师。

在耕心生命教育，咨询师所做的是陪伴个案，让个案有能力去陪伴内在小孩。会谈是引导，也是陪伴。陪伴，是支持和安抚内在小孩最有效的方式。

不是你的情绪不好，而是你太久没被温柔对待

我们都曾以为，情绪失控是一种弱点。其实，你只是终于开始诚实地面对自己，学习照顾那些没被照顾过的感受。

我们内在的某个角落，那个还在等待被安慰的小孩，在轻轻地说：

“我还在这里，你能不能来看看我？”

愿你在每一次情绪起伏里，都对自己多一分理解、多一点温柔，慢慢学会：不再逃避自己，而是接住自己。

Part 2

靠近自己的内心



看见内在小孩，认识过去的自己

文 / 关系花园 ● 整理 / 耕心生命教育



回看成长之路，我们不难意识到，父母的教养方式早已在不知不觉中，成为潜意识的一部分。

小时候若被过度溺爱，我们可能在长大后习惯以自己为中心，却难以独自承受挫折；若常在贬低与羞辱中长大，内心的那个小孩或许容易感到自卑和缺乏自信；如果长期不被倾听，我们便学会压抑感受，对世界始终缺乏安全感。

这些被收藏在潜意识深处的童年经验，持续影响着我们的情绪反应与人生选择。

看见“内在小孩”是一段探索自我、接纳阴影、并逐步疗愈的旅程。以下分享，帮助我们更深入了解内在小孩，并进行疗愈。

内在小孩模式

在成长过程中，为了满足父母的期待或保护自己不再受伤，我们的内在小孩常常发展出不同的应对模式。这些模式包括“乖巧听话型”“贴心懂事型”，也有些孩子会透过调皮、闯祸、制造问题，甚至反复生病来吸引父母的注意与关爱。

理解这些模式如何在潜意识中影响我们，是走近内在小孩的重要一步。

整理过去经验，觉察内在情绪、感受和身体状态

当我们开始整理过去的经验，便会慢慢唤醒被压抑的记忆与感受，尤其是童年那些不被理解、被忽视、被遗弃或心碎的时刻。许多强烈的情绪，其实源自尚未被疗愈的童年创伤，它们正反映着内在小孩的伤痛。

当情绪浮现时，透过深呼吸、陪伴与接纳，我们可以学习不再抗拒它。同时，情绪也会在身体上留下痕迹，如心跳加速、肌肉紧绷、胃部不适或胸口沉闷，觉察这些反应，有助于发现内在尚未被照顾的伤痛。

面对和表达内在小孩的伤痛

疗愈的起点，是愿意面对而不再逃避这些情绪。我们可以透过写日记、绘画、倾诉或参与疗愈活动，让情绪有出口。与内在小孩进行温柔的自我对话，问问当时的自己真正需要什么、为何感到害怕或受伤，并对那个自己说出理解与安抚的话。

看见内在小孩，不只是回顾过去，更是透过理解、接纳与疗愈，重新选择如何活在当下。透过整理成长的历程、面对情绪伤痛并逐步接纳阴影，我们才能走向完整的自我。

真正的疗愈，并非变得完美，而是从陪伴与安抚情绪开始，学会接纳自己的不完美，温柔地与自己相处。

解读潜意识程式码

文 / 关系花园



潜意识就像一个巨大的资源回收桶，存放着我们过去的经验与记忆，尤其是那些受伤的、不被接纳的、被压抑隐藏的部分。

这些深藏于潜意识的“代码”，常在我们毫无察觉的情况下，影响着我们的想法、情绪、感受、言语、态度和行为，进而对生活的方方面面产生深远的影响。

潜意识的形成

在孩童时期，为了避免重复遭受痛苦，我们会压抑那些不舒服的感受，如：受伤、委屈或挫折，并将它们藏于潜意识中。这些感受看似被遗忘，实际上并未消失，就像电脑中被删除的档案，仍然被存放在资源回收桶里。

潜意识的影晌

被压抑的这些部分，会在潜意识中继续酝酿，逐渐形成强有力的“代码”，透过生活中的事件被触发与浮现。例如，某些事件就像一把钥匙，打开潜意识的大门，将过去的经验和情感带回到现在的事件中。

潜意识影响我们的几个例子：

- 一个童年时常被父母贬低的孩子，可能在潜意识中形成“我不够好”的信念。长大后，这种信念可能让他自我否定、缺乏自信，即使努力也难以相信自己的价值，甚至选择放弃。
- 被溺爱的孩子，在潜意识中形成“我应该得到一切”的信念。成年后，这种信念可能让他在人际关系中过度索取，无法接受“得不到”，因而采取破坏性的行为。
- 童年时经常目睹父母争吵的孩子，在潜意识中“对亲密关系产生恐惧”。成年后，可能逃避建立亲密关系，或在关系中表现出不安和控制。

潜意识对我们有着深远以及持续的影响。在这个时空的经验里，疗愈“内在小孩”的伤痛，才能放开潜意识的限制和束缚，活出自在、真实的自己。

Part 3

我可以活得不一样



改善人际关系的四个方法

文 / 庄子彤 ● 审订 / 陈玉莲



在人际关系中，未被觉察的情绪往往影响了互动的质量。无论是在家庭、友情、职场或亲密关系里，情绪都会透过语气、态度与反应悄悄流动。当情绪被压抑、错误解读或失控时，再亲近的关系也可能在一瞬间爆发冲突。

许多看似“不良”沟通的背后，其实是情绪没有被好好看见与表达。学会觉察和理解自己及他人的情绪状态，人际关系就有机会从对立走向连结。

1 关系核心：共情

共情（Empathy）是指能够站在他人的角度理解其感受和需求的能力。它是建立深厚关系的基础。心理学家马歇尔·卢森堡（Marshall Rosenberg, 1934~2015）在《非暴力沟通》中指出，倾听时应关注对方的情绪而非内容。因此，共情能力越高的人，越容易令人亲近，以及获得他人的信任与支持。

以下是提升共情能力的几个建议：

- **倾听而非评判：**当他人分享时，专注于他们的感受，而不是急于给出建议或批评。

- **换位思考：**尝试想象自己处于对方的情境中，感受他们的情绪。
- **表达理解：**用语言或肢体动作让对方知道你理解他们的感受，例如真心地跟对方说：“我能理解你为什么感到难过。”

2 沟通技巧：减少误解与冲突

良好的沟通是人际关系的桥梁，沟通过程中的许多冲突都源于对情绪的错误表达和解读。若能参考以下建议先安顿好情绪，就能提升沟通的品质，改善人际关系。

- **在语句中使用“我”来表达感受：**例如，“我感到有点不安”比“你让我生气”更容易让对方接受。
- **避免指责：**指责会引发防御心理，试着以建立共识而不是指责为目的去沟通。
- **清晰表达需求：**明确告诉对方你的期望，而不是让对方猜测。

3 关系基础：建立信任

信任是关系的基石。没有信任，关系很难长久维持。你可培养以下习惯，与他人建立互信，进而维系彼此关系。

- **保持一致性：**言行一致是建立信任的关键。
- **兑现承诺：**如果你答应了某件事，一定要尽力做到。做不到的话，诚恳说明原因，无论那是外在的因素，抑或你内在所经历的情绪感受。
- **坦诚沟通：**遇到问题时，坦诚地表达自己的想法和感受。



4 寻求帮助：寻找适合自己的路

如果你发现自己总是陷入相同的人际关系而感到无奈模式，或者情绪困扰已经影响到日常生活，寻求适合的人支援你是明智的选择。适合的人可以帮助你深入探索情绪的根源，并陪伴你做个性化的应对。有些人际关系问题，可能源自更深层的心理模式或过往经历，而我们自己无法发现。通过协谈你可以获得一个安全的空间去表达自己，找到适合自己的方法。

改善人际关系并非一蹴而就，而是一个持续学习和实践的过程。通过提升共情能力、改善沟通技巧以及建立信任，你可以逐步构建更健康、更和谐的关系。

重新定义属于自己的成功标准

文 / 庄子彤 ● 审订 / 陈玉莲



在社会中，我们常常会因为“成功”而感到迷茫。太多外在的声音告诉我们“应该”成为谁，要成绩优秀、工作体面、婚姻美满、拥有高收入等。当追求“成功”变成一条通往他人期待的道路，努力成了一种理所当然的生活态度，或许我们就忽略了更加根本的问题——我们究竟在追求谁定义的成功？

成功可以是内在的满足感

每个人的生命阶段、价值观与需求都不同。对某些人来说，成功是创造影响力；对另一些人来说，成功是能陪伴孩子成长、照顾年迈的父母，或是活得自在不累。你无需复制他人的路线，而是需要找到适合自己的路径。

1 允许自己“暂时没有答案”

当你感到混乱无措时，请不要强迫自己立刻“想通”或“做出改变”。真正的转变，从允许迷茫存在开始。迷茫不是失败，它是成长的步伐。别着急，先把心放下，慢慢看见、陪伴你的感受。练习原谅和接纳自己，对自己说“暂时没有方向也没关系”。

2 花时间与自己对话

我们习惯向外寻求答案，却忘了最清晰的声音，其实来自内心。这个声音却很微弱，常常被生活的杂音盖过。因此，需要好好地问问自己：

- 你过去设定的目标，有多少是别人强加给你的？
- 你是否拥有“看起来很好”的生活，却总觉得缺了什么？
- 哪些时刻让你感到真正的满足？
- 如果完全不受外界评判影响，你会如何安排你的人生？

3 欣赏自己

不要过多关注别人的“应该”，而是好好地看向自己已经做到的。不必一味的追随别人的脚步，将注意力放在自己的步伐。比如：

- 按时完成了某一件事。
- 好好地与自己对话。
- 坚持运动了一个星期。

成功就是活出自己的样子，而不是活成别人的期待。日常生活中那些小成就同样值得肯定。

4 看看其他人的故事

一个人走得快，但一群人走得远。当你无法为自己定义方向时，听听别人的故事，也是一种靠近自己的方式。每一个人，都带着独特的故事，也许他们的故事片段，正好与你的生命某处呼应。所谓它山之石可以攻玉，通过有共鸣的生命故事，你将慢慢走出专属的成功步调与节奏。

结语

走完这段旅程，你或许已经发现，情绪从来不是为了被压抑或消除而存在，而是为了被理解与接纳。

当你学会洞察内在小孩的需求，看见那些藏在角落里的阴影，真相会慢慢浮现。那些曾被视为脆弱的部分，其实只是从未被好好承接；对关系的回避，也源于尚未体验过真正安全、稳定的连接。

愿这本书化作一股平实且坚定的力量，让你在情绪的浪潮中依然拥有觉知，在接纳的土壤里生发出深爱自己与他人的勇气。



耕心



Gengxin Life Education 耕心生命教育



Gengxin Life Education 耕心生命教育



gengxin_life_education



<https://gle.asia/>



想聊聊 / 预约约谈

