

編輯手札

## 親愛的自己-徐曉晰

文：學習長 陳秀芬

2023-02-01



當你看到這篇短文時，表示農曆新年結束，正式迎來兔年。在為期10天的假期中，也是與家族、同學、朋友聚會的時間，你的感覺如何？在愛團共學影片中，我們曾觀賞過哈佛大學「成年發展研究中心」花了75年的追蹤研究，發現塑造人一輩子的幸福感，不是財富與權勢，而是取決於我們跟「他人」的關係。互動關係的密切、穩定有利於人身心的幸福感與健康。反之，疏離、冷漠的關係則不易建立幸福感與身體健康。

但是，人際關係恰恰好也是很多人壓力的來源，尤其是無法選擇的血緣親情，或是短暫無法結束關係的工作與婚姻，甚至是熟悉的好朋友。在關係中如何互動是門大學問，所以坊間才会有那麼多的課程或書籍討論這個話題，例如阿德勒的書〈被討厭的勇氣〉，談的就是關係的處理。

一切的關係都要從自身出發，固然人不能任性妄為，卻也不必委屈求全，親愛的你自己很重要，別為了讓別人幸福就把自己“交”出去，而埋下哀怨的情緒黑洞。這次的共學影片〈親愛的自己〉主講徐曉晰分享她的自身經驗，值得我們想一想。

影片連結網址：

 **【人文講堂】20200118 - 親愛的自己 - 徐曉晰**

影片簡介：

人生難免有風雨，當風雨來臨時，有的人深陷其中難以自拔，有的人度過了坎坷，開啟全新的人生。相同的困境，發生在不同的人身上，會有截然不同的結果，關鍵就在於你怎麼面對，你有沒有愛自己。徐曉晰曾經是知名VJ，歷經人生的困境低潮，從此對自我成長和心理學產生興趣，閱讀許多相關書籍，並參加世界知名心靈成長大師課程，由內而外徹底改變了生命，也幫助許多人走出困境。