

## #27 | 慣性忽視自我價值嗎？扭轉大腦迴路正面看待自己

**LIKE: Hi 大家今天過的好嗎？**

**歡迎收聽理科PD**

DEBBIE: Hello 我是黛比這集是理科黛比記

我最近啊

在做一個self flect 在自我反思

我就讀到一本書

它叫做人們為什麼想要被認可？

那我其實是因為他的書皮那個薄荷綠超吸睛的

所以我就拿起來的

可是後來我看他後面講了

問了一些問題

那我決定要買這本書

那我也真的覺得這本書幫助了我很多

所以今天想要跟妳聊聊認同還有認可這個主題

好啊，那後面有八點我想要share (分享)

那大家聽聽看

覺得你中了幾點？

第一點：對方露出不高興的樣子，就會擔心是不是自己的錯。

第二：害怕破壞現有關係，不敢說出自私任性的話。

第三：如果意見對立，因為怕尷尬，不太會堅持己見。

第四：受人拜託時，很難開口拒絕對方。

第五：會順著對方喜歡的方向說話。

第六：總是在觀察周遭人的臉色。

第七：只要事情能圓滿解決，犧牲自己也沒有關係。

那最後發文後反覆觀看，想得到熱烈回覆與點讚。

**LIKE: 妳剛剛講的那八點**

**誼，我我，我可能一個都沒有**

**可能是因為我媽教我的關係吧！**

**我就真的比較沒有在看別人怎麼看我**

**那當然後來當了YouTuber之後**

**變成公眾人物了**

**非得看人家怎麼看妳不可**

所以那段時間我是適應了一陣子  
那我覺得妳剛剛講的這本書其實是應該在探討自尊相關的問題吧  
我沒有看過那本書  
但妳剛剛講的那八點  
我的第一直覺是  
哎，這個好像是 嗯，比較低自尊的人會做的事情  
呃，自尊這個概念英文是self-esteem  
那它esteem是think valuable的意思就是覺得  
自己很有價值self-esteem  
那如果我要向小朋友解釋什麼是自尊  
我會跟他說  
自尊是從內而外  
你喜歡自己的靈魂  
喜歡自己的外表  
你有多喜歡自己  
還有覺得自己多有價值  
妳剛剛隨便說意見對立  
因為怕尷尬  
不太會堅持己見  
其實怕尷尬回頭想就是他怕人家不喜歡他  
或覺得他不好嗎  
可是如果他真的是你的意見的話  
你要相信你的意見也是有價值的  
在跟別人交換不同的意見的時候  
即使是對立相反的還是有討論的價值  
可他沒有辦法看到自己有那個價值  
那這個跟對方露出不高興的樣子  
就會擔心是不是自己的錯  
我覺得是同一件事情  
也跟害怕破壞現有關係  
不敢說出自私任性的話是同一件事情  
那受人拜託時很難開口拒絕對方  
第一個可能是跟畫界線有關  
我只有以前跟我媽很難劃界線  
對於其他人其實是還算簡單的  
所以這個因人而異吧？  
你可能要有某些人生中的大魔王！  
但如果他不是你的家人的話  
如果他是朋友  
或者什麼要跟你借錢  
這也是怕人家不喜歡你  
會覺得你不好

所以你很難拒絕啊  
順著對方喜歡的方向說話也是同一件事情  
總是在觀察周遭人的臉色  
追本溯源  
就是看他對你有沒有皺眉頭  
有沒有覺得你是好的喜歡你  
還是一樣的東西啊！  
發文後反覆觀看  
想得到熱烈回覆與點讚  
我不知道現在收聽的妳是怎麼想的  
但如果這幾點你很多都有中的話 嗯，我我，我會覺得蠻蠻心疼的  
我相信在長大的過程之中應該是過得蠻辛苦的  
但沒有關係  
我們今天就是來討論我們可以怎麼樣擁有健康的自尊  
自尊高自尊低  
嗯，太高太低跟體溫一樣都不好  
我們就來講一下從我最喜歡講的生理反應開始講好了  
自尊比較高的人跟外表沒有什麼關係  
而是跟內心有關係  
內心打從心底知道自己可能有一些缺點  
但是也知道自已有一些優點  
覺得這樣子  
自己這樣子的自己也可以可以接受現在這個樣子  
然後對自己蠻誠實的  
如果別人稱讚你  
你也有辦法接受  
心裡還是有一把尺的就是呢  
比較穩定的高自尊的人  
比如說你今天突然說我做一件事情做得很不好  
我不會馬上就動搖就覺得 天吶，我怎麼那麼差？  
我可能會退移步去分析說好他講的這個件事情有沒有道理  
然後去核對我心中這把尺  
說不定是你的標準跟我的標準完全不一樣  
我們會想過一遍之後在想  
嗯，你講的或許其中兩點我可以拿來用  
可是其他的八點  
嗯，因為價值觀的不一樣  
所以我不採納  
我還是還不錯的  
他這個不是一個要矇蔽自己  
而是他還是有辦法自己有一個程序去接受人家的批評指教  
也喜歡自己的

可是相對的自尊比較低的人就會覺得他可能不會那麼清楚地覺得他不喜歡她自己  
可是他其實做的事情你仔細看都是覺得自己比較不重要  
自己的意見比較不重要  
自己的需求比較不重要  
他不會去要求  
他比較不會去說出來  
然後他也比較擔心別人不喜歡他  
那這個東西其實跟從小的照顧者的關係  
我覺得也是有一點牽涉  
我之前有看到有有些人在討論  
他說當你在小的時候啊  
情緒如果沒有被同理比  
如說一哭  
大人就會要求你不要哭  
不要有這些情緒  
一壓抑小朋友那時候就會覺得我已經用哭表達我的需求了  
可是我表達了  
我也得不到回應  
那可能他之後就會變成比較脆弱的高自尊  
我等下會解釋  
比較脆弱的高自尊就是他會因為可能外在的人說他好  
嗯，他自尊就比較高起來  
他今天事業做得很成功  
他就可以維持在比較高的自尊  
但如果他今天事業失敗了  
他可能成績考不好了  
他馬上就會降下來  
變成沒有  
就變成比較覺得自己沒有價值的狀態  
他的高自尊是有條件的  
然後也不穩定  
那小的時候你跌倒了  
有沒有有沒有大人打地板說地板壞壞？

DEBBIE: 有

LIKE: 其實呢  
跌倒就是跌倒了  
跟地板沒有關係  
這就是跟小孩說站起來就好了  
小男生超級常跌倒的我兒子褲子整個都會破掉啊什麼的  
從小到大  
從他開始學走路

他跌倒了  
我就會很注意我臉上的表情  
其實很多時候小朋友是會觀察大人的反應  
再去做反應的  
我就會很冷靜地走過去  
先把他扶起來  
然後就默默說有沒有痛啊  
還會不會痛啊  
然後他就會說痛  
或者是不會痛  
然後我就我就說好  
那我們就站起來  
我們繼續走  
一歲的時候剛開始學走路嗎！  
其實語言表達能力他沒有那麼清楚  
我必須用我的身體跟肢體面部表情告訴他  
這個沒有關係  
我就會用眼角的餘光看他是否掉在非常尖銳的地方  
當然如果噴血  
我就會很緊張  
但是大部分時間就是跌倒而已  
我就會走過去  
然後好像非常沒事  
每天每個人都在跌倒的把他扶起來  
小孩其實他是會懂得  
他之後他就會由內而外知道  
跌倒了就站起來  
可是我們那年代可能跌倒了  
阿嬤會打地板  
你就多了一個手續了  
就表示你跌倒是有一個東西是錯的  
他要負責  
然後那是那個東西是地板  
你長大之後遇到挫折的時候  
你會不會就是去找一個人負責？

DEBBIE: 推卸嗎？

LIKE: 應該是。。。我不確定他是不是推卸  
可是 其實你要誠實的面對跌倒這件事  
有啦，有可能算推卸  
就是你要找別人幫你負責  
可是跌倒其實就是自己跌倒的

所以你有辦法越誠實面對自己的感覺  
你可以把它發出來看清楚  
你就越能發展出你真實的自尊心  
它就不會多一層少一層！  
曾然後呢 現在如果現在有點在緊張  
覺得自己是低自尊怎麼辦的人  
你也不用擔心  
因為我們的頭腦的結構是可以改變的  
有神經科學家發現啊  
比如說稱讚好了  
稱讚是我們自尊的墊腳石  
你得到稱讚了你就會覺得自己很棒！  
你多收集了這些稱讚  
你就會慢慢的建立自我的價值  
因為我們小的時候  
一定是從外在得到刺激嘛  
小時候那知道說哦  
我現在喝奶喝得很棒  
你不知道  
那從這時候開始  
你的大腦其實就是會開始連結  
當我們變成大人之後  
我們得到別人的稱讚  
我們頭腦裡面就會噴多巴胺出來嘛  
就覺得哇，真的是非常愉悅  
我很喜歡聽到這些東西  
這類的稱讚就會讓你心情好的這個大腦的反應是一樣的  
他們去觀察自尊比較高的人的大腦發現啊  
這種稱讚  
獎勵式的快樂體驗  
這個是這這一塊腦部的區域和負責掌管自我概念的大腦區域有緊密的連結  
也就是說  
自尊比較高的人聽到稱讚覺得愉悅的話不僅僅是大腦那個快樂的區域會快樂  
對於處理自我概念這塊大腦的區域也是可能產生影響的  
但是他們再去觀察自尊比較低的人  
這個連結是沒有那麼高的  
也就是說比較低自尊的人即使聽到了稱讚  
也會自動地把稱讚還有自我概念這兩件事分開  
你就會看你自尊比較高的人就會得到比較正向的回饋嘛  
那這尊比較低的人  
因為他是分開的  
他沒有這個正向回饋

他就會更專注在他的負面回饋的這個模式  
但不用擔心  
當你的思考模式改變大腦的連結  
大腦  
也就是說  
大腦的構造也是會改變的  
你是可以改回來的  
很久以前我們相信我們發育完之後大腦就不會動了  
但最近  
幾10年來  
我們就是知道大腦有可塑性  
只要你願意改變的思想  
你可能甚至做運動或什麼的  
你的大腦的連結都會產生改變  
那連結一多  
你其實那個結構性上的改變  
你去照fMRI的時候都會可以看到  
你知道英國考計程車非常的困難？

DEBBIE: Why?

LIKE: 要讀兩年的書  
因為他們必須要記得，呃，比如說倫敦裡面城市的每一條路在哪裡  
怎麼走？  
他還要記得倫敦各種的節慶  
然後發生的活動  
大大小小的  
還有規則  
所以他們去掃那個fMRI腦部掃描  
當計程車司機之前  
然後過了兩年之後  
他再掃一次  
就是他考到了那個很難的考試之後  
他們看到一塊區域是長的不一樣的  
那個那塊那塊連結什麼各種變厚了  
所以這個就是一個很直接的證明告訴你  
你可以變！  
而且你可以從生理上的改變  
所以大家聽了有沒有鬆一口氣呢？

DEBBIE: 那因為剛好我們這個世代有點跨年代  
我們的爸媽，我，我覺得這樣聊一聊妳媽媽可能有一點點  
可是我爸媽是非常標準的traditional (傳統) 的parent (父母)

他們不是以鼓勵或獎勵的機制來照顧小孩  
像我在教育我小孩的時候  
我就有一點想要訓練他們  
改變他們的思維  
像如果像妳剛剛講的小孩摔倒  
我爸媽是不會說要打地板啦  
可是他們就是哎唷，夭壽！  
就開始有很大的反應  
那個時候我就真的會發現小孩就會嚇到以後才哭  
他其實不是痛哭  
他其實是被你嚇到哭  
所以我跟我姐就一直在鼓勵他們說你就是不要有反應  
就是看他就好  
看他做什麼  
那其實我們的我也是跟你一樣  
餘光看  
那小孩也是餘光在看我們  
所以我們就是真的儘量不要有表情  
然後不要有太大反應  
我真的覺得他們自己就會摔了  
就知道要爬起來  
拍一拍就好了  
所以其實我也一直在訓練我爸媽  
我其實生孩子之前我真的覺得他們好stubborn (固執)  
固執到  
可能對於我啦  
他們真的很少改觀  
可是對於孫子輩的他們真的就比較。。。。

**LIKE: 不一樣**

DEBBIE: 願意讓努力不一樣

**LIKE: 對，對孫真的是不一樣！**

DEBBIE: 我覺得就像妳之前提到說妳有Miles之後  
妳媽媽才開始會說I love you (我愛妳)  
對妳真的就。。。。

**LIKE: 算了！**

**沒關係**

**我不需要**

DEBBIE: 你們有你們的習慣  
我覺得真的都可以訓練

LIKE: 我們上一代常常聽到他們上一代在說自己很很辛苦啊  
要養上面有要養下面的  
我們這一代也很辛苦  
我們要教育上面的也要教育下面的  
就是自己要也是要調適跟自己說要改變的只有自己跟小孩  
長輩有一點改變我覺得那都是樂透了  
像我兒子現在五歲嘛  
他那天在浴缸裡面很高興在那邊上下跳來跳去啊  
玩玩玩  
結果他的下巴去撞到浴缸的大理石  
然後就一小塊可能0.5公分的皮掉下來  
那當然是非常非常痛的  
我就馬上安慰他說  
沒關係沒關係  
然後就幫她處理傷口  
那同時我有看到  
他就已經在哽咽了  
他在哽咽說他沒事什麼的  
我就跟他說  
沒關係  
你可以哭  
哭完之後你就會覺得比較好一點  
就像你哭的時候  
你頭腦會分泌一些物質  
讓你覺得比較平靜  
比較不痛  
比較開心  
沒有關係  
但總之，我幫他處理完傷口之後  
他就跳來跳去又跳走了  
看到我媽  
他就說阿嬤阿嬤  
妳看我妳看我這邊有個傷口！  
然後我媽馬上就問說  
那你剛有哭嗎？  
他就很驕傲地說沒有  
然後我眼神就掃過去  
當然我媽不知道我在看什麼  
之後，我就找一個比較適當的時機

再跟我兒子重複一遍  
跟他說哭沒有關係  
哭是人的正常反應  
就像你會笑你也會哭啊  
那為什麼身體會讓我們會笑又會哭  
就是它有它的功用在  
所以當你想哭的時候  
我們就把他哭出來  
媽咪學了很久才學會哭  
才知道怎麼把情緒發過來  
所以你現在不用學  
你想哭就哭吧！  
那我當然就跟我媽講說妳以後不要再跟他講得好像不哭  
好像很厲害很勇敢一樣！  
我們現在已經沒有要走用全身的力量去壓迫情緒那一套了  
但是我媽也沒有  
就是她要跟我反駁什麼  
反正她覺得女兒就瘋瘋癲癲的  
隨便就這樣子

DEBBIE: 那我剛好就是呃  
妳可能跟妳媽  
所以自己親生媽媽  
所以妳可以這樣  
我是跟我公婆住  
那我公公還蠻常講  
對我小孩講的就是你是男生啊  
你不能哭  
然後再來就是妳是姐姐  
所以妳要讓弟弟  
妳要把玩具現在就給他  
那妳排隊這樣  
其實根本就是姐姐先拿到玩具的  
然後小孩子就只會用一個很不懂的眼神看著我公公或者是長輩說  
為什麼我是姐姐我就要排隊？  
那這玩具本來就是我先拿到的  
反正就是你常常看到小孩子就是一個很不懂的眼神  
因為是我公公  
所以我也沒有辦法太直白地跟他說  
那我就會很婉轉的  
可是也是大聲到  
我可以確保我公公有聽到  
就是說你是男生

不管你是男生女生  
你都是可以哭  
你只要痛就哭  
哭出來沒有關係  
我真的就是跟妳工作開始很多東西也改觀  
不然要是以前的我  
我可能也會因為我媽媽爸爸也是這樣教我的  
我也會很習慣地跟他說  
男生不可以哭  
可是跟妳工作以後  
我也會開始想說  
為什麼男生就是不能哭  
沒有這個道理啊？

**LIKE:** 對！因為如果我們不從現在開始教我們的小孩的話  
因為小孩年紀這麼小  
他還沒有辦法有批判性的思考  
大人跟你講什麼  
他愛你  
他全盤接收進去  
就把你的價值觀當成他的價值觀  
到長大之後  
像我這樣  
我有好多觀念是我不知道為什麼我竟然當初大人跟我講什麼  
我就相信了  
在我頭腦裡是有非常多小矛盾  
在長大之後再把它梳理開  
其實很花時間  
不如現在就讓小孩知道是我跟你解釋  
如果你覺得不合理  
你也可以不要這樣子做  
從小讓他知道你可以這樣子  
但因為你現在還小  
媽咪希望你先這樣子  
那我身邊啊  
大部分其實就是比較偏逆媳路線的  
就我朋友會跟我說她婆婆啊  
說什麼怎麼樣怎麼樣  
以後妹妹就要幫哥哥啊  
然後我朋友就會說為什麼一定要幫哥哥？  
妹妹不能有自己的事情嗎？  
逆媳路線！  
然後不然就是有一個好像哦是公公的媽媽是她的

反正就是阿祖  
公公的她的公公那邊的阿祖  
就在她女兒很小的時候餵她吃好像什麼芋頭酥還是鳳梨酥吧  
然後她就直接整個把她女兒嘴巴打開  
在她阿祖面前拿出來  
拿出來那個東西  
我說，哇，其實我們附近的長輩要能忍受我們  
心臟要很大顆誼  
就想說怎麼會有這些  
有這些逆媳  
娶這些逆媳進來  
但總之，我覺得如果我們能就是抱著比較輕鬆幽默的態度去看  
它比較不容易變成家庭戰爭  
其實遇到這種觀念不合啊  
其實就不要硬碰硬  
有的時候幽自己一默  
有的時候幽長輩一默 說，哇，你這肚量很好哎  
像我們這種逆媳都能接受  
其實開開玩笑  
它就可以化解掉了  
但如果真的硬碰硬的話  
吵起來真的我覺得也很難收場了  
好，我們再回來  
其實自尊高自尊低  
自尊這個概念它不像身高體重一樣  
有個數字可以衡量的  
你可以說它是真的  
你也可以說它不是真的  
但總之它都是一個可以幫助我們適應現在的生活  
還有讓我們對於生活有比較高滿意度的東西它我們就先這樣子看  
也因為像有另外一派說法  
是很鼓勵小朋友  
從小就是告訴他培養自尊的觀念  
但有另外一派  
他就會說  
這樣會養出一些自我為中心的孩子  
我覺得都有道理  
所以我們就自己判斷  
我們可以在教育小孩的過程之中  
同時也告訴他  
我們要尊重其他的人  
你想要這樣子

你覺得自己有價值  
所以你的意見很重要  
沒有錯  
但別人的意見同樣有價值  
我覺得可能我們自己要加進去一些更多的想法  
幫助孩子瞭解這樣子的世界  
那怎麼樣有比較穩定的自尊呢？  
其實我在諮商室裡面學到的  
常常跟大家分享的  
就是擁有自己的自評系統  
家庭的  
工作的  
健康上的  
或甚至你任何想要擁有自評系統的東西  
因為當你擁有了一個自評系統之後  
他心中已有一把尺了  
別人說你怎麼樣  
你會先經過自己的自評系統  
而不是先別人說你不好  
你馬上覺得自己不好  
你會有擁有自己的意見  
在家庭這樣可能對父母  
對子女  
對你的親戚  
你想要為他們做到什麼？  
你想要跟他們擁有什麼樣的quality優質的時間？  
你想要安排什麼樣子的資源？  
分配？  
這些其實都可以寫出來的  
因為你不問自己  
你就不會知道  
常常我們覺得我們知道  
但是你沒有真的寫出來  
你真的不知道  
再來工作上  
當然你會小的時候  
10歲的時候說我要當太空人  
15歲的時候說我要當微軟的總裁  
有夢很好嗎！  
它可以讓我們小時候很有動力啊  
各種的想要去追求  
可是現實上是20歲

大學畢業之後  
研究所畢業之後  
出了社會才知道說  
嗯，現實原來跟我想的不太一樣  
那身為大人  
我們其實是有辦法去根據這個現實去調整我們對自己的期望的  
地長大之後我們看到了哦，社會是這樣子運作的  
我們當然會跟著去調整自己對自己的期待嗎  
不會說一出來  
我就是要賺呢  
10億  
100億這樣  
而是先從我們出社會之後  
呢，就大家的薪水是怎麼樣？  
如果我想要找工作的話  
或許我就以那個東西為目標  
然後慢慢的在符合現實的狀況之下慢慢上去  
那你每完成一個小的milestone  
你每完成一件你答應自己會做  
但是而且你有做到的事情  
你就會對自己更有信心  
你的自尊其實就會更穩  
因為很現實的事情是活在這裡  
這活在這個世界上就需要錢  
你如果都說我不想談錢這個東西可能就是不實際  
因為你至少要能先養活自己  
不造成別人的問題為自己負責嗎  
好，那錢足夠了之後我們就可以來想  
那你工作上你想要做什麼  
你會有成就感  
真的  
你也可以把它寫出來  
你工作做到怎樣了就表示你夠好了  
你當然做工作上最好是跟你的主管的期待有一致  
如果沒有一致  
你們也可以來溝通啊  
就是主管希望你多做什麼多做什麼  
說不定你就做得到嗎  
那說不定有些東西你覺得就沒有辦法  
說不定  
我不知道  
大家是不是覺得這是有點空話

但要是我是敢跟主管講啦  
就是我覺得你東西給我太多了  
我可能沒有辦法做好  
但是你前面講的**ABCD**  
我有信心可以把它做好  
然後後面如果可以的話  
延後時間或者是請別人做之類的  
我覺得我會講這樣的話  
但我不知道  
又因為有的時候太理想化了  
大家就覺得啊  
這個又不可能  
誰敢這樣跟主管講？  
但講話是要藝術的嗎！

DEBBIE: 我也覺得看你怎麼說  
或者是那個人怎麼接受

**LIKE:** 對！

那工作上你也可以想說好  
我現在穩定的做這份工作  
我對自己的期待是一路做到退休  
然後領退休金  
因為我是個保守的人  
這樣很好  
那你也可以說  
哦，我做到這個東西之後  
我覺得我接下來就已經收集到足夠的能力去再往上一階做另外一個更大的**project**  
那個對我來講就是一個晉升  
那這個也很好  
總之你真的就是要回過頭來問自己到底想要什麼  
想要做什麼？  
再來健康  
我覺得很重要  
因為你知道生病的人  
你就算要他提高自尊  
其實都是很難的  
因為生理就是影響到心理嘛  
會比較沒有精神  
然後會覺得自己不好  
這些都超越正常  
我們在生病的時候掩掩一息不能動的時候  
你怎麼可能會覺得自己好？

所以日常的照顧自己的身體是非常重要的  
當你可以真的在那個健身房舉起40公斤  
硬拉了個50下的時候  
你就不會覺得自己非常強壯  
其實那是你的頭腦在告訴你說你很好  
你很強壯  
你其實也是需要這樣子的刺激來維持  
告訴自己很好的  
他自尊這種東西並不是那麼的虛無飄渺說  
哦，心靈上我追求  
只要我覺得好就好  
是需要各個方面配上支持性的證據  
你才會真的很踏實地覺得自己不錯  
如果你覺得你是自尊比較低的人  
其實沒有關係  
大腦會根據你的思考行為模式改變它的結構  
你是可以永久改變你的思考方式的  
你的年齡  
基因  
你的身體狀況  
你的社交的地位跟你的思考模式都會影響到大家的自尊嘛  
所以如果你覺得你自尊比較低  
你覺得自己比較沒有價值的時候  
你可以嘗試找到證據來支持自己是有價值的  
所以你有這些證據可以支持你是一個有價值的人  
你也相信這件事情不使自己在騙自己  
那你就會慢慢的比較對自己比較認識  
然後可以比較有穩定的  
覺得自己還不錯  
所以我們的重點就是要擁有自己的自評系統  
還有有了自評系統之後  
我們比較不容易受到外在的評價而影響  
我們也要同時來看說我們一路上有沒有試圖用我們銀行帳戶有多少錢  
開什麼車  
住什麼房子  
或是跟同班同學去做比較  
或是想要得到非常非常多人的稱讚來確定自己夠好  
這都是人之常情  
可是我們要知道那些東西都是自己沒有辦法去控制  
而且不然就是外在他這是非常外在的條件  
外在條件過了一個水位之後其實他對於你自己的自尊就已經沒有那麼重要了  
就像你說那個臉書創辦人

現在叫Meta嗎

Mark Zuckerberg

他已經這麼成功了

可是他因為他的元宇宙Metaverse做的不好

虧了非常多的錢

他要是把他的自尊綁在短期的這些performance上面

那他現在不就應該已經每天起床就在哭嗎？

但是有非常多客觀事實可以說他是一個很成功的人

還有他自己必須要知道他是這樣子的人

我覺得世界也是蠻殘忍的

元宇宙沒有成功

什麼東西都在批評他

各種雜誌啊

評論員啊

反正就是他得到非常多的批評

但我懂啦

他是公眾人物

又是管理這麼大一間公司

就是必須要有那樣子的心理強度

就像我是YouTuber

影片出來之後

會有非常多人說我喜歡

我不喜歡

然後怎麼樣怎麼樣

他會講出他自己的意見

那我就一定必須要有我自己的自評系統告訴自己說我這做這支影片

我錄這個Podcast

我覺得這樣可以了

那剩下人家要再怎麼講？

或許你有辦法接受一些有建設性的事情

但人家對你情緒性的謾罵說啊

你這個什麼都不會

什麼都不行

你當然就不會當真了

心情也就比較不會受影響

我們要很誠實的面對自己的感覺

自己有什麼

自己想要什麼

還有自己真正做了什麼

你才能有辦法慢慢的堆疊堆疊這些支持性的證據

慢慢的有一個穩定的自尊

不然其實你說人到中年

如果對這個概念都不是非常清楚的話  
就會可能一不小心起床就跟人家比較  
比完之後可能心情就很差  
就覺得啊  
為什麼他現在這麼好？  
可是那是他的發展歷程  
跟我們的歷程是我們走不一樣的路  
我們必須要知道  
我們就是一個電玩裡面的主角  
我破的關  
我遇到怪物跟別人是

DEBBIE: 這個我狂點頭  
因為像我自己本身知道我是低自尊高自信的人  
像剛剛我們讀的那八點  
其實我會買這本書  
就是因為有好幾點都正中我心  
我真的還蠻常會為了別人的  
不管是肢體語言或者是表情或者是言語而改變我自己的想法  
就為了怕衝突  
或者是讓人家不要覺得說我可能不懂或者是沒腦  
那我真的覺得跟妳工作以後  
我瞭解了自評系統  
我就有慢慢自己也去想我自己有沒有這個ability (能力)  
當了全職媽媽快五年  
自己有慢慢的訓練到自己好像好像有一個穩定的每一天帶他們的一個系統  
那現在又出來工作了  
我反而很多時候又覺得我當媽媽的那個角色好像又退步了  
然後工作也還再學的我  
工作的部分也凸槌  
所以好像兩邊都沒有做得很好  
那很多長輩就為了要安撫我  
就會跟我說  
那妳就好好當媽媽就好了  
反正小孩還小  
妳就是不要做  
就好好在家裡  
我，我知道那是出於愛  
會想安撫我會這樣講  
可是反而夜深人靜的時候  
妳再慢慢回想那些人講的話的時候  
就會開始覺得自己說我到底在幹嘛？  
我現在選擇出來工作是不是對的？

還是我應該就是好好乖乖在家裡帶小孩就好了？

**LIKE:** 其實這是非常多職業婦女職業媽媽會有的  
我其實也問過我的心理師說我花這麼多時間在工作  
別人整天在陪小孩  
我是不是不好的媽媽？  
我是直接這樣子問的  
那這又回到自評系統  
我認為當一個好媽媽要做到什麼？  
我覺得要陪伴  
要愛孩子  
小孩放學要看到我坐在那邊到他睡覺  
這就是我對我自己當好媽媽的條件  
我週末都在陪他  
我做到了這樣就好了  
所以我在工作的時候  
我不想媽媽這一塊  
反正小孩他現在在學校裡面  
那我，我在工作的時候我就會想  
我當然工作條件列的非常多  
要做什麼做什麼做什麼  
我做到了別人也不會說為什麼妳現在要帶小孩啊？  
雖然說我是老闆  
沒有人敢這樣跟我講話  
但這個是一個非常血淋淋的  
你必須要知道你要什麼  
而且你要做到  
你就問心無愧啊！  
我，我說我要怎麼樣當媽媽的我有做到  
那你覺得你應該要怎麼當媽媽是你家的事情  
就是我问我的孩子負責嗎  
那你喜歡怎麼當媽媽？  
你可以這樣做  
但我不用跟你一樣  
這就是你有穩定的自評系統  
你可以說出來的話  
那至於說跟你說  
那你就回去當媽媽就好了  
那你的需求是不是有一個沒有被滿足了？  
就是你想要在工作上得到成就感  
你想要可能學習新的東西  
接觸到新的人  
當然長輩可能會跟你說

那你就不要做當媽媽  
那我就問說  
那你要給我錢嗎？  
如果你們要多給我錢的話  
其實我就是需要這份工作啊！  
就是為什麼都要把女生犧牲掉？

DEBBIE: 那像第11集妳跟李心潔聊天的當中  
妳有提到說大人有時候要回覆小孩的動作  
或者是小孩的一些問題的時候  
大人會是以一個怕輸給小孩的姿態回應  
我覺得那一句話整個烙印在我腦海裡  
因為我非常地時常會提醒我自己  
回覆他們是要高姿態或者是自尊心  
還是以一個自信心來跟他們溝通？

LIKE: 我必須說有些人他的自尊心比較高  
你知道  
中文說自尊心高  
就是說這個人比較愛面子啊  
不能輸  
爭到贏各種的  
但他後面有他自己的心理的歷程  
這邊就先不講了  
因為他的行為模式  
他在面對大人的時候  
他就是習慣他要爭到贏了  
所以這時候他面對小孩小孩說不要不要的時候  
其實對他來講是戰爭的開始了  
你不要  
我就是一定要你要這樣  
我才會贏  
但通常我覺得大部分的時候大人都忘記了  
你現在面對的是一個前額葉還沒有發展得很好的小孩  
然後他也沒有辦法知道真的要做什麼  
他只是當下不要而已  
他並不是為了要就是激怒你  
所以說不要的  
小孩子很簡單的  
他沒有要跟你挑戰你的權威或者是什麼  
當然小朋友會試探界線  
那是另外一件事情  
但是他並不是為了要跟你爭輸贏才說不要的

所以大人就必須要再退一步  
我知道蠻難的  
如果你的習慣就是一定要贏的話  
你現在是在教育小孩  
你現在不是要跟他吵到贏為止  
然後大人在生氣的時候  
你知道小小孩很小  
可能有沒有80公分90公分？  
那大人很大  
尤其像我覺得我是比較高大的女生  
我就會儘量的注意自己的肢體動作跟我的面部表情  
我不想要看起來像一頭很憤怒的熊  
因為大人生氣的時候  
聲音很大  
很情緒很激動  
你知道對小小孩來講看起來有多像猛獸一樣的可怕嗎？  
我不想要嚇到他  
我不想要用武力讓他聽話  
我不想要因為我現在超級生氣的  
所以你要聽我的  
那不，那就是用武力來逼他嗎？  
因為小孩這時候就會覺得會不會可能他要打我了？  
生命要受到威脅了？  
因為小孩不知道到底發生什麼狀況  
所以我生氣的時候  
我就會很冷靜的跟我兒子說  
我跟你說媽咪快要生氣了  
因為我現在跟你講  
你也不聽我的解釋  
我不知道要怎麼跟你講  
所以我要我現在生氣了  
我先去旁邊  
然後之後我再回來  
然後再講到我要生氣的點  
我再走  
超級難的！  
我都覺得我為什麼要搞成這個樣子  
但我就是不想要我那個樣子讓兒子看到

DEBBIE: 我相信這很多媽媽或者是家長好了都會常碰到  
譬如說像小孩  
因為甜食就是一個小孩很愛吃的東西  
我管的還蠻嚴的

如果是跟我的話  
我不會讓他們吃巧克力跟甜食跟糖果啦  
蛋糕還可以  
反正就是糖果跟巧克力  
這樣講好了  
那爸爸跟爺爺奶奶或阿公阿嬤會給他們吃  
所以他們就是不懂怎麼樣拿捏  
為什麼？  
如果你是吃對我不好  
那每一個人都不給我吃  
他們就會懂  
可是某些人會給他們  
那我不行  
所以他常常就問我說  
為什麼會這樣子分？  
那以一個如果我自尊高高姿態回覆他的話  
我就會跟他說  
不可以就是不可以！  
就是不可以吃！  
可是我沒有進階的去跟他做更多的解釋說  
譬如說像你以前講的  
你如果吃零食  
你就肚子沒有空間裝健康食物  
就會對你的身體不好  
那因為我愛你  
所以我希望你先吃健康食物  
吃那些吃足夠的量  
以後你再吃一點食是可以的  
那也許很多大人不會去花那個更多時間去這樣做解釋  
只會跟他說  
no就是no  
那像自信心的話  
譬如說像很多時候  
小孩現在在一個10萬個為什麼的階段  
他就會問我很多的問題  
真的有很多他們問的問題  
我不知道的時候  
我又想到  
你講的就是會跟小孩說  
媽媽不是什麼都知道  
我不是萬能的  
我可以先去做一點功課

然後我再回來教你

**LIKE:** 那我覺得那個是比較在講大人自尊心的部分

他跟自尊

或許

可能比較沒有那麼多的關係

就是你習慣就這樣做

覺得大人有一點再注意就好了

所以希望大家都可以

大概的知道說怎麼樣幫自己建立自評系統

當然這個世界不可能每個人想的都跟你一樣

不可能都每個人都喜歡你

在這樣的狀況之下

你還是要有辦法覺得自己不錯

自己是有價值的

不管現在環境怎麼樣

人家怎麼看你

時間都是繼續往前行的

你的時間

我的時間

他的時間過了都不會再回來

那屬於我們的人生

實在太寶貴了

實在不需要活在別人的眼裡

所以希望每個人都可以看到自己的優點看到自己的價值

我們也沒有說你一定你是要停在這裡

我也相信有這樣子的心態的人會持續前進

你現在覺得自己很好

你繼續做一些小事哦

符合自己的期待

再繼續往前五年

十年

再回過頭來看

你會前進非常多

那今天就這樣啦

歡迎到YouTube或PODCAST留言跟我分享你們想聽的事

謝謝收聽理科PD

喜歡的朋友們幫我到APPLEPODCAST留言加按5顆星

理科PD我們下次見