

「生命位置」初步統整分析圖

Life Positions

你好

你行

You're ok

With me

 <ol style="list-style-type: none"> 1. 肯定別人、否定自己 2. 自卑、羨慕、輕信別人 3. 理直氣衰、不敢力爭、忍怒不言 4. 反正都是我的錯、我不如人 5. 累積哀、懼為主調的情緒 6. 自責不安、羞恥、罪惡感 不會拒絕、委曲求全、濫好人 過度反省、焦慮求助 7. 退縮、逃避、弱勢、勉力利他 隨俗感恩助人。 <p>我不好 我不行</p>	<p>三</p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1. 自我肯定、肯定別人 2. 自律、自主、自信、信任別人 3. 理直氣和、無私力爭、和而不同 4. 尊重異差、接納短缺、欣賞優點 5. 當下「情緒」「言、行」表達： 就「情」紓情：感覺它十 四它 就「身」療身：感覺它十 四它 就「事」論事：認知它十 四它 6. 性別覺醒、價值澄清 適切拒絕 適時求助、省思因果、釋懷解諒 7. 應能願十 ABCP 平衡而有彈性 自饒饒人自愛愛人、量力利他 衷心感恩助人 <p>我好 我行</p>
<p>I'm not ok with myself</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自我否定，否定別人 2. 自大又自卑（傲慢、卑慢）矛盾 3. 不講理、不處理、爭也沒用 4. 反正做了都是白做、管誰對錯 5. 累積複雜的情緒、疲累不已 6. 自責責人、不競爭。反覆不定、 恩怨不明。不在乎、不求助 7. 消極、眼高手低、走投無路、 袖手旁觀、不感恩不助人 	<p>四</p>	<p>I'm ok with myself</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自我肯定，否定別人 2. 自信、自大、抱怨、嫉妒、多疑 3. 理直氣壯、自私力爭、強勢說服 4. 反正都是你的錯，你很差勁 5. 累積憤怒為主調的情緒。 6. 指責、好競爭、邀功、恩怨分 明、報復、不省思、鴨霸求助 7. 積極、看上不看下、擁有名利成 就、高調利他、優越感助人 

請開心，要幸福嘍！

你不好

你不行

You're not ok

with me

製作：法鼓山人文社會基金會

關懷生命專線 (02)2311-8585

編譯：蔡稔惠老師

繪製：顧靜芬老師