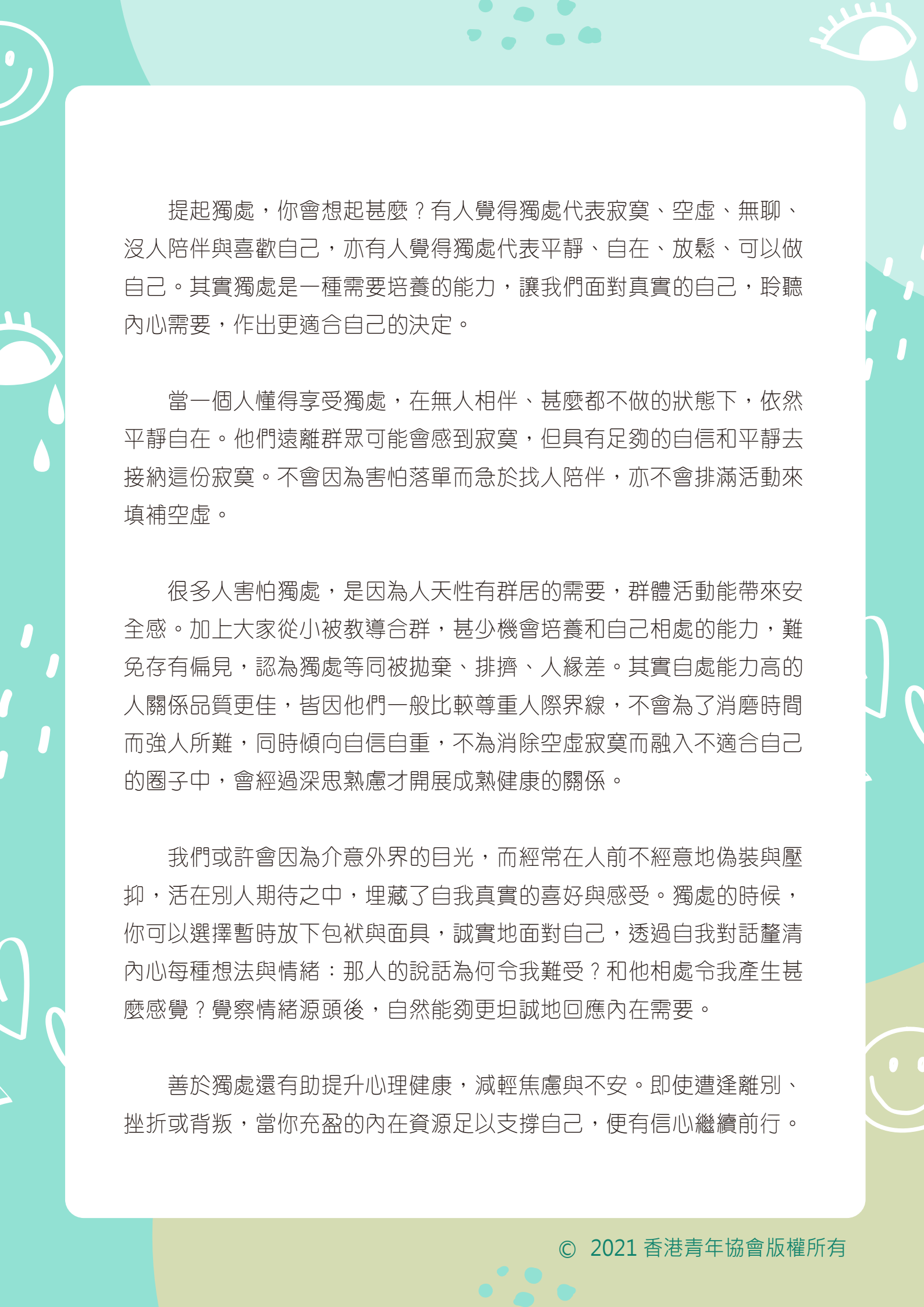


預留獨處空間

你喜歡獨處嗎？定期安排獨處空間，
培養和自己相處的能力，可以更真實地
聆聽內在需要，有助提升心理健康。





提起獨處，你會想起甚麼？有人覺得獨處代表寂寞、空虛、無聊、沒人陪伴與喜歡自己，亦有人覺得獨處代表平靜、自在、放鬆、可以做自己。其實獨處是一種需要培養的能力，讓我們面對真實的自己，聆聽內心需要，作出更適合自己的決定。

當一個人懂得享受獨處，在無人相伴、甚麼都不做的狀態下，依然平靜自在。他們遠離群眾可能會感到寂寞，但具有足夠的自信和平靜去接納這份寂寞。不會因為害怕落單而急於找人陪伴，亦不會排滿活動來填補空虛。

很多人害怕獨處，是因為人天性有群居的需要，群體活動能帶來安全感。加上大家從小被教導合群，甚少機會培養和自己相處的能力，難免存有偏見，認為獨處等同被拋棄、排擠、人緣差。其實自處能力高的人關係品質更佳，皆因他們一般比較尊重人際界線，不會為了消磨時間而強人所難，同時傾向自信自重，不為消除空虛寂寞而融入不適合自己的圈子中，會經過深思熟慮才開展成熟健康的關係。

我們或許會因為介意外界的目光，而經常在人前不經意地偽裝與壓抑，活在別人期待之中，埋藏了自我真實的喜好與感受。獨處的時候，你可以選擇暫時放下包袱與面具，誠實地面對自己，透過自我對話釐清內心每種想法與情緒：那人的說話為何令我難受？和他相處令我產生甚麼感覺？覺察情緒源頭後，自然能夠更坦誠地回應內在需要。

善於獨處還有助提升心理健康，減輕焦慮與不安。即使遭逢離別、挫折或背叛，當你充盈的內在資源足以支撐自己，便有信心繼續前行。

學習獨處

發掘獨處好處

心態決定你能否享受獨處，假如覺得孤身一人好淒涼，時刻渴望陪伴，嘗試放下偏見，思索獨處的好處。獨處自由自在，不必受人管束限制。獨自逛街可細看感興趣的物品，不用怕悶壞約會對象而走馬看花。沒人陪看戲？反正看戲也不能聊天，何不自行觀賞？單人票還更容易買到呢！轉換心態，好好享受一個人的時光。

預留Me-Time

時間表密密麻麻，全為回應別人的期望，快忘記自己的需求。無論多忙碌，也定期預留me-time，例如每星期一日或每天半小時的放空時間，不談電話、不與人互動。在全然屬於自己的時段內，你可以做些事來善待自己，例如運動、聽音樂、享受美食、觀賞大自然，亦可以和自己對話，整理最近發生的事情和引發的感受。

做自己的知己

許多人說知己難求、無人明白我。其實有時我們對自己的身心靈也很陌生。你知道自己穿鞋先穿左腳或右腳嗎？心跳每分鐘多少次？吃甚麼會敏感？你說了一句晦氣話，背後想表達甚麼？何事令你打從心底笑出來？你有不可逾越的底線嗎？嘗試對個人內外都保持好奇心，細察身心變化，成為最熟悉自己的密友。

資料來源：《解憂手冊》，香港青年協會出版