

解憂雜貨店

這裡不賣日常生活用品，但提供一個抒發情緒的管道
歡迎與我們分享你的心情與故事

我其實是想問的事情是，到底該怎麼做才有辦法不讓自己一直往壞的方向去想？其實我一直有跟我最好的朋友討論這件事情，但我也很討厭這樣，很怕把負能量丟給他。我很想要有一個公式把路走下去，但是這應該是不可能的，我想要跟著別人，但是我的想法我的設計還是我的（應該說我必須要有一個屬於自己的想法，但是我做得好辛苦好痛苦好討厭沒有成就感只知道怎麼那麼廢國中高中不想通通都丟到大學才去想這些事情，對啦就是從來沒動過腦想所以現在才要想這些事情我覺得好累人生好難看起來超沒希望的為什麼不能早一點開始呢），這應該有辦法走出一套自己的路，但是我好害怕，我怕到不想面對，我怕到想哭，我很常覺得自己很沒有用，但是我朋友都說我要多看我自己好的地方，要是我做不到怎麼辦？我看到我的缺點之後會一直覺得我好糟糕好糟糕好糟糕，然後再花很長的一段時間去調適心情因為還有事情要做，但就有點半放棄或半哭泣的把事情繼續做下去。我心情難過的時候設計就做不下去，然後就想逃離，就想哭泣，我抗壓性很低到底該怎麼辦...

from 霏恩米平

哈囉~霏恩米平，透過你的心情分享，我想你內心一定是非常的難過，自責自己過去不努力、擔心自己帶給別人負面能量、對於自己的失敗感到很失望等等。我能理解你現在很無助、不知道該怎麼辦的心情。不過有一點你可以稍微不用這麼擔心，如果我是你的朋友，我會很開心你願意跟我分享你現在的心情，是因為彼此信任和彼此有一定的情感基礎，你才會跟我分享，你也不妨聽聽你身邊朋友心裡是怎麼想的哦~

再來是你目前困惑的問題，我舉一個我身邊朋友的例子給你聽聽，其實你們都是會顧慮他人感受的小天使，心想說不想把負能量把別人身上倒，只能一直積在自己的心裡面。我那位朋友他總覺得自己哪裡不足，像是不外向、身材不好、只要有團隊活動就覺得自己是雷隊友，把自己否定到無地自容，就是他不想成為別人的負擔，即使心中已累積了龐大的壓力，還是自己扛著。不過你或許可以找個興趣，從中建立自己的信心，我那位朋友非常喜歡籃球，但是在高中總是不敢參加班際比賽，上了大學，他試著跨出自己的舒適圈，參加了籃球系隊，後來有了一群跟他一起努力、練球的夥伴。

如你所說，可以在更早的時候開始想未來、更早開始累積自己的能力會更好。時間是單向的箭頭，無法逆轉，我們只能從現在開始把握，你從現在就開始，你就比之前的自己早了一步，跟自己比就好。或許你也可以請教其他做設計的夥伴，互相交流及學習，進步也會更快。

有時候我們太多的壓力，來自於外在環境的影響，但是外在環境是我們無法改變的，我們只能改變自己面對事情的看法，我知道這樣說你會覺得哪有這麼簡單，當然，就是不簡單，所以你選擇與我們傾訴你內心的事，這就是為了改變而做得一個決定。我們無法給你實際的做法該如何提升你的抗壓性，這需要你去嘗試每一件事情，消化後才能產生的美麗果實。

最後針對你的問題，提供你一個由董氏基金會所提供的自我檢視表

(<https://www.jtf.org.tw/overblue/taiwan1/>)，你可以做個小測驗，大概了解自己目前的狀況以外，它也會提出一些建議供你參考，不過，我想是否患有憂鬱症可能還是需要醫生的評估才能夠診斷出來。

在這邊推薦你聽一首歌，陳綺貞的台北某個地方

(<https://www.youtube.com/watch?v=OZXy0t2i21A>)，我覺得他下面有關歌的簡介寫得很寫實，其中有段對白「沉浸在失敗的感受，再重新站起來，每個人都需要面對這樣的過程」只能對你說，在未來的日子裡，難免會再遇到些你認為無法闖過的關，沉澱一下再勇敢的面對吧!

如果有需要的話，也可以來諮商中心與老師聊聊，或許更能了解你的狀況，給予你更適當的建議唷~