

成績與評價之外的自己

自我價值、方向與人生轉折 23 | 看見多種角色，讓在意的生活也有位置。

你可能正在經歷

結果好的時候，你暫時安心；一次不理想，又像整個人失去價值。當考試、職稱與工作成果占據大部分自我評價，其他經驗可能逐漸變得很小。

這冊邀請你在表現之外，重新看見關係、角色與日常在意的事。你不必放棄目標，也不用立刻對自己充滿信心；先讓生活有更多可以被看見的部分。

寫下兩個不靠成績或職稱描述自己的角色，以及一件你在其中做過的小事。

這一冊怎麼用

第 2 至 5 頁各處理一個具體情境；先選最貼近目前困難的一頁試做，再用第 6 頁留下自己的安排。每一步都可以依現實條件調整。

四個練習，從這裡開始

頁次與主題	這次要留下的線索
02 · 把一次結果放回它的範圍	一個結果，先放在它能說明的範圍。
03 · 找回正在生活的其他角色	用真實經驗，看見不只一種自己。
04 · 把重視的方向變成小行動	讓重視的事，在這週有一個動作。
05 · 練習接住來自他人的看見	讓具體的支持，也成為你理解自己的資料。

何時適合拿出來

適合表現波動容易帶來整體否定，或長期把其他生活都往後排時間讀。這是一份反思指南，不是用幾個問題評定自尊程度。

本冊為一般學習與生活指南。案例、步驟及紀錄單是原創設計，來源支持的範圍見第 6 頁。

把一次結果放回它的範圍

01 實作 | 看見多種角色，讓在意的生活也有位置。

先看清楚這一步

分數與評核可以提供特定任務的資訊，但不能完整描述所有能力、關係與生活。先說清楚結果測到了什麼，也承認它沒涵蓋什麼。

試著這樣做

1. 選一個最近影響自我評價的結果。
2. 寫下它實際反映的任務與條件。
3. 另列至少一個它沒有測量的生活面向。

一個結果，先放在它能說明的範圍。

依你的情況調整

不需要否認結果的重要性。把影響說清楚，與把它擴大成整個人的判決，是不同的動作。



一個結果，先放在它能說明的範圍。

考生情境

這次模擬考顯示部分題型需要加強；它沒有測量你如何照顧家人、維持友誼或面對新事物。

專業工作情境

一份工作評語可指出本次交付缺口，卻不能完整說明你在所有場景的表現與價值。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

找回正在生活的其他角色

02 實作 | 看見多種角色，讓在意的生活也有位置。

先看清楚這一步

你可能同時是朋友、家人、學習者、照顧者或社群成員。角色沒有標準清單，也不需要每個都表現出色；先記真實存在的關係與活動。

試著這樣做

1. 列出你目前認得的幾個角色或生活面向。
2. 每項寫一個近期具體經驗。
3. 選一個被擠壓、但仍想保留的位置。

用真實經驗，看見不只一種自己。

依你的情況調整

不要把角色清單變成新的全能要求。少數真實經驗就足夠，不需補齊所有類別。



用真實經驗，看見不只一種自己。

考生情境

除了考生，也可能是願意陪朋友談話的人、喜歡畫畫的人，或正在學習照顧自己的人。

專業工作情境

除了職稱，也可以寫與家人一起做飯、參與社群或學習新技能的經驗。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

把重視的方向變成小行動

03 實作 | 看見多種角色，讓在意的生活也有位置。

先看清楚這一步

「我重視關係」「我想保持好奇」可以接到今天能做的事。行動不需要獲獎或被評分，也不必證明長期結果。

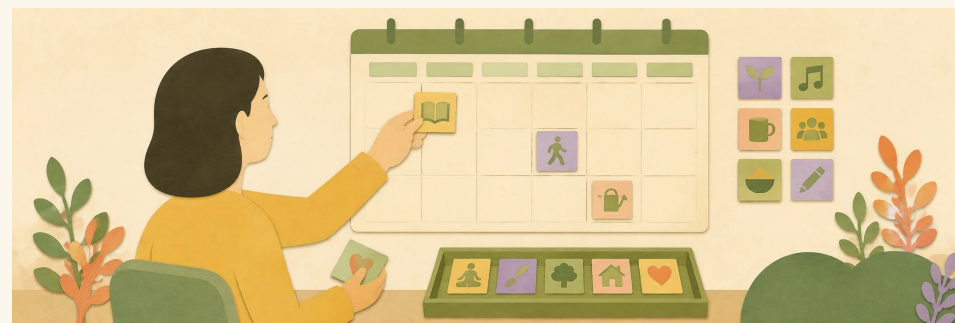
試著這樣做

1. 選一個對你有意義的生活方向。
2. 寫下本週一個大小可行的動作。
3. 安排實際時間，並保留與目前責任相容的方式。

讓重視的事，在這週有一個動作。

依你的情況調整

若生活責任很重，動作可以很小。無法立刻安排，不代表那個方向對你不重要。



讓重視的事，在這週有一個動作。

考生情境

想維持友誼，可以約一次短談；想保留好奇，可以讀一段與考試無關的內容。

專業工作情境

重視陪伴，可以安排一餐不處理一般工作訊息；重視學習，可試一項小技能而不設排名。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

練習接住來自他人的看見

04 實作 | 看見多種角色，讓在意的生活也有位置。

先看清楚這一步

別人的支持可能讓你不習慣，甚至立即反駁。可以先聽完，保留具體內容，逐步看見別人如何經驗與你的關係。

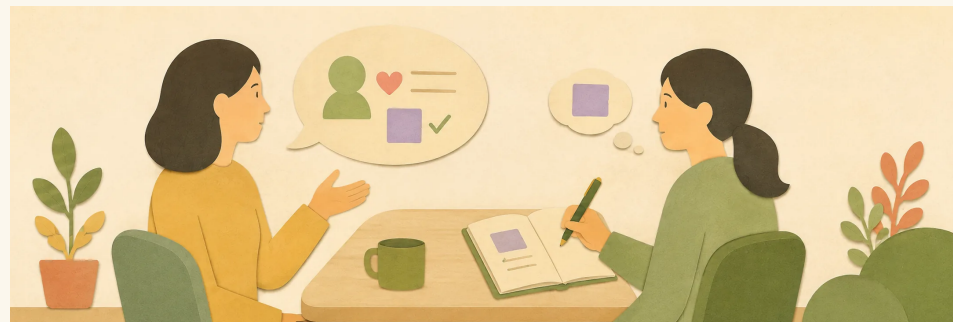
試著這樣做

1. 回想一個可信任的人會肯定的具體行為。
2. 先記下原意，不急著用缺點抵銷。
3. 需要支持時，說明想被傾聽或陪伴的方式。

讓具體的支持，也成為你理解自己的資料。

依你的情況調整

若長期覺得自己毫無價值並影響生活，尋求合適專業支持。你不需要先把反思表填好才值得被協助。



讓具體的支持，也成為你理解自己的資料。

考生情境

朋友說你願意聽他說話，可以先接受這個事實，不必立刻補一句「可是我成績不好」。

專業工作情境

同事指出你交接清楚，就保留那項具體回饋；它可以與另一次需改進的表現同時存在。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

我的練習與下一步

帶走一張紀錄 | 把適合你的做法留下來

選一件最近發生的事

最近的結果實際能說明與不能說明什麼：

我真實存在的其他角色與經驗：

目前最想保留的生活方向：

本週一個可行且不需評分的行動：

能陪伴我的人，以及我需要的支持：

寫到足以決定下一步即可，不必把每一格都填滿。

成績與評價之外的自己

讓練習回到你的生活

成績與評價可以重要，生活也可以有其他重量。用一些具體經驗與小行動，慢慢讓你理解自己的方式更完整。

資料依據與閱讀方向

CCI 的資料討論過度依賴成就評價自己，以及對困難給予關懷。本冊以原創的角色與生活活動問題延伸反思，未將角色數量或正向句子當成心理健康指標。[1、2]

1. 西澳 CCI
[Perfectionism：高標準、自我評價與代價](#)
2. 西澳 CCI
[Self-Compassion：自我批評與友善回應](#)

查閱日期：2026-09-06。上列資料提供概念與限制參考；本冊不是來源手冊的翻譯或療程，也未以整冊形式接受成效驗證。