



獨處的美好日子

一個人的時候，常常感到孤單、寂寞不安嗎？

When you're alone, do you often feel lonely and anxious?

害怕變得邊緣，常常委屈自己、配合他人嗎？

Are you afraid of becoming an outsider, frequently sacrificing yourself for others?

面對複雜的人際關係，好想喘口氣、專注在自己身上，

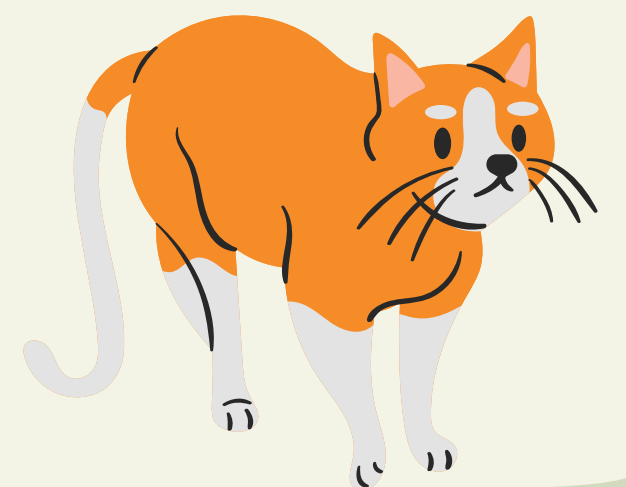
Dealing with complicated interpersonal relationships, do you yearn for a breath of fresh air and the opportunity to focus on yourself?

閱讀本月精選好文，開始學著享受獨處的美好！

Read this month's selected articles and start learning to embrace the beauty of solitude!



1. 獨處的覺察與自我照顧/陳盈帆
2. 設立情緒界線，關照關係中的自己/張君若
3. 人際關係中的忙盲茫—談人際的親密與自主/尤欣悅
4. 緣分到了就會人見人愛，但我好累怎麼辦？—覺察自己的人際界線/蔡育韻
5. 做自己，好自在—在關係中如何安心做自己/郭亭好
6. 透過文字的溫度認識自己—淺談書寫與自我療癒/賈宜蓁
7. 人際關係越分化越自在—陪自己兼顧自主與親密/吳岱儒
8. 在關係中設限—淺談心理界線的重要性/郭玟秀
9. 像貓一樣活著：自由的成為你自己/王律心
10. 天龍八「不」—淺談拒絕的技巧/范怡



掃描閱讀本月精選好文

