預留獨處空間（https://wmc.hkfyg.org.hk/emo7/）

引言

獨處的時候，有人覺得沒人陪好寂寞淒涼，有人能自在地享受me-time。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。

學習重點

獨處時的感受

人天生有群居的需要，獨處時感到空虛寂寞是自然反應，這種情緒是為了提醒我們別離群太久，要透過與其他人連繫來獲得支援，增加生存機會。只不過，有時即使身處人群之中，我們依然會覺得空虛。寂寞感未必源於獨處，而是和別人無法交心，彼此距離接近，心靈上依然存在隔膜。

獨樂樂・眾樂樂

獨處是一種需要學習的能力。善於獨處者，孤身一人時會平靜自在，無人相伴可能令他們感覺孤單，卻有自信去接納這份寂寞。我們從小被教導合群，甚少機會學習獨處，因此很多人會害怕剩下自己一人，時刻找人陪伴解悶，或勉強融入不適合的圈子裡。其實最健康的社交狀態，是既有能力與人共處，同時懂得享受獨處。

學習獨處的方法

練習獨處有助提升心理健康，當你的內在資源足以支撐自己，無論發生甚麼事、有沒有人在身邊，都會有信心繼續前行。以下是練習獨處的幾個原則：

一、消除對獨處的恐懼，嘗試發掘獨處帶來的好處，享受一個人的時光。

二、好好認識自己，對個人內外保持好奇心，例如留意自己心跳每分鐘多少次？甚麼事會令自己關懷大笑或生氣？細察種種身心變化，成為最熟悉自己的好友。

三、定期預留私人空間，每日抽時間靜下來和自己相處，回想最近發生的事、整理內心感受，放下偽裝和別人的期待，了解自己的真實想法。