

老師今天幫我們導讀「做自己最好的陪伴」這本書，我覺得老師講得很好，他幫我們歸納統整這本書的重點，也同時舉出很多例子來幫助我們去理解其中含意。在導讀的過程中，我學到如何與自己作伴、了解到安全感的定義、要怎麼找回安全感、如何與內在小孩或大人對話、給予自己支持與陪伴等等。

我印象最深刻的部分是如何與內在小孩對話，內在小孩的樣貌分成很多種類型，像是憤怒、羞愧、缺乏信任感、被忽視等等。我以前沒聽過內在小孩這個詞，當聽完老師的導讀後，才開始思考自己的內在小孩是什麼樣貌。

我發現我的內在小孩是羞愧型，因為我只要做錯事時，就會十分地自責，也會覺得自己為什麼會犯這種錯。但是我會先深呼吸，去思考自己哪個部分失誤了，接著安撫自我情緒，然後再給予自己支持去處理問題。而我這些表現，就如同書中所說的四個步驟，分別是情緒急救、開放問句、同理安撫、陪伴支持。

最後，我認為家人，朋友或師長雖然都是我們的後盾，但是若他們不在我們身邊時，我們也能成為自己最堅強的後盾。人生總會遇到許多挑戰，唯有不斷磨練自己的心智與信念，才能讓我們努力繼續撐下去。