

Week 12

ISSUE 8

心靈 快報

2021. 11. 29

|

2021. 12 .03

活動快訊

【S212 服務學習成果發表會】

在服務中探索世界與自我

12/03 (五) 12:00 – 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：陳冠州老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名
◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

【S212 服務學習關題講座/成果發表會】

拓展人脈的黃金術-服務學習

12/10 (五) 12:00 – 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：陳冠州老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名
◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

摘錄：什麼方法能真正幫到我？談心理療癒與成長的四大形式

作者：林佳慧 諮商心理師

「我最近心裡悶悶的，生活一團糟，問題到底出在哪……」小決一臉苦惱，想了想後看向我說：「我想去上點心理學有關的課，但真的太多種形式了，諮商、演講、工作坊等等，你覺得哪個比較適合我、可以真的幫到我啊？」正在閱讀文章的你也有同樣的困惑嗎？

當小決這樣問我，我也困惑了，因為這裡頭有太多需要探索和思考的情況了。

我們大多習慣在「問題」裡找答案，然而，所謂問題或困擾，其實都是累積了很久的「人生課題」，因此，你需要先有個基礎認知是「它不會三兩天就搞定，而且你得為自己選擇適合你的形式去面對、處理和修復」，而你為自己選擇的過程，其實就已經開啟了自我療癒之路！

在這段路之初，你首先可以去認識心理療癒與成長的形式，而在眾多心理資源中主要有四種形式。

1. 文章書籍：

心理文章和書籍大家多半不陌生，因為許多心理實務工作者都會做心理衛生推廣，所以，只要你到各諮商所或心理師經營的臉書、Instagram、官方網站等，都可以閱讀到許多心理學知識，當然各大圖書通路也都能購買到相關書籍。

2. 線上課程：

因應現代人吸收知識的需求，加上疫情的影響，有越來越多心理主題線上課程。可以具系統和結構性，一步步引導你針對某一個主題探索、覺察與反思，也會有許多的練習、可嘗試的具體改變方法等。

3. 實體課程：

各式心理主題的講座、工作坊都屬於實體課程，社區心理衛生中心、社區諮商所、各基金會、公立圖書館等機構都會定期舉辦這類活動。從文章書籍、線上課程到實體課程最大的差別在於，文章書籍和線上課程都是單向互動，而實體課程會有「雙向、多向互動」，可以更聚焦在你想討論的問題與情境，能聽到講師及其他夥伴的想法，幫助你拓展對於困境的各種認知與感受。

4. 心理諮商：

心理諮商分為團體諮商、伴侶諮商、家族治療、個別諮商等。團體諮商你可以粗略地以實體課程來認識，不過它不像課程那樣高結構性，會更多地邀請你思考、述說，幫助你貼近與理解自己的困擾，而伴侶諮商、家族治療、個別諮商，則是更完全聚焦在你想討論的困擾與情境，且更深入及追蹤性地探討。

談到這，你對各式各樣心理資源有大概的認識了

接著需要評估的是你自身的狀態，這包含：

1. 你的揭露度：你願意開放多少程度的自己，讓他人認識和理解你？
2. 你的自我了解度：你對自身整體狀態、想探討的困境或問題，有多少的了解程度？
3. 你的負責度：你對現在面臨的困境或問題，願意自我負責的程度？
4. 你的行動度：你對現在面臨的困境或問題，願意付諸行動、實踐調整與改變的程度？

最後評估你的「投入與期待」，你可以問問看自己：我願意花多少時間？我有多少預算？我希望什麼樣的互動品質？我想達成的療癒與成長深度？等等。

當你問著和小決相似的問題時，試著停下來，認識了這些心理資源後，問問自己上述我對你的提問，為自己評估，進而逐步選擇出適合你心理資源。在這個你和自己問答、為自己決定過程，你已經為療癒與成長之路奠定了重要的基礎與開端囉！

原文連結

