

Week 8

ISSUE 4

心靈快報

2025. 10. 27

|
2025. 10. 31

You can live like a star today

活動快訊

【S212職涯中心】

志工特殊訓練(二)數位伴讀，陪伴弱勢孩子

10/30 (日) 18:00-19:30 (S209教室)

參加對象：全校學生，限額25人

活動講師：翁恆斌老師

聯絡老師：呂亦屏 #5374

備註事項：◎需事先於學校eForm平台報名

◎提供餐點，報到時間17:30-18:00

◎18:10皆不得入場，敬請準時切勿離席

【Q101諮商中心】

雙11愛不打折：

依附關係團體，重新設定你的愛人與愛己 GPS

11/11 (二) 17:30-20:00 (Q101團輔室)

參加對象：全校學生

活動講師：李娉希心理師

聯絡老師：蘇詠園 #5389

備註事項：◎請至Q101諮商輔導中心報名

【S212職涯中心】

香氣魔法學院-精油空間香氛噴霧調製

11/28 (五) 12:00-13:10 (S210教室)

參加對象：全校學生，限額35人

活動講師：林奕辰老師

聯絡老師：呂亦屏 #5374

備註事項：◎需事先於學校eForm平台報名

◎提供餐點，報到時間12:00-12:20

◎12:30皆不得入場，敬請準時切勿離席

◎當日為設計學院週會，請該學院學生改報名其他場次





如果你現在正在某個痛苦中掙扎，覺得自己好像已經知道很多道理，也掙扎很久了。想跟你分享，在諮商中，我見證過的改變，通常都不是很戲劇化，而是慢慢移動的。

面對痛苦，我們都在發展出一條新的路可以走。在練習新的過程中，有時候不是想法的問題，而是要在舊習慣浮現時，讓自己有機會重新做選擇。因為舊習慣跟舊的想法，通常都是我們人生過往的求生策略。就像是常常走的路一樣，下意識地身體就會一直朝著那個方向走，就算是心不在焉也可以順利走到。

而改變，最關鍵的，就是我們要記得抬起頭，發現自己正在走原來的老路，讓自己重新呼吸，重新做選擇。這樣的時刻，常常就只有一秒鐘。一秒鐘的選擇，累積起來，就可以慢慢修正原本的軌跡。

三個步驟，讓我們能夠為這一秒鐘的選擇做準備：

1. 找出需要做選擇的關鍵時刻

需要做出選擇的時刻，通常也是我們感覺最有壓力、感覺最「麻煩」的時候。

2. 辨識出自己常下意識做出的反應

觀察自己，在關鍵時刻，你通常會做出的行動是什麼？你最習慣的反應是什麼？先別急著檢討自己，這就是現狀，沒什麼好批判的。

3. 預備替代行動，越小越好

事先想好替代行動，最好越簡單越好，簡單到只需要一秒鐘就做到，而且越具體越好。重點不是做了什麼，重點是幫助你的身體開始習慣一個新的姿勢。

資料來源：依懷心理諮商所

<https://listentoyou2023.com/%e6%ba%ab%e6%9f%94%e5%9c%b0%e5%b8%b6%e8%87%aa%e5%b7%b1%e8%b5%b0%e4%b8%80%e6%a2%9d%e6%96%b0%e8%b7%af/>

