



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

諮商輔導暨校友聯絡中心

活動名稱：105 學年度第 2 學期個別輔導主題月 PART1

活動主題：以熱情渴望卡(Desire Card)認識自己

活動時間：106 年 3 月 17 日~106 年 4 月 28 日

活動輔導者：徐偉玲諮商心理師

活動參與心得：

辛普捏

偉玲老師是非常專業的，當然這要自己慢慢體會，主題月共有六次，在前兩次我還會選擇性的對談，發現對談非常自在，老師也會以傾聽為主，來從聽者的角度，幫助我整理自己的思緒，也點出了許多自己從未思考過的方向。因此，第三次我就決定對老師敞開心房，談論我極少談論的私人話題。再次談論心中的結，有助於我們整理思緒，從新去審視這個心結，那些放不下想不開糾結的，都在一次次的談論中學會如何放鬆緊握的心，因此這次的主題月我收穫非常多，有些事情是不方便和別人談論的，我想都可以找偉玲老師談談，會有意想不到的收穫！

~經本人同意授權以筆名分享~