



個別輔導時間：(105 學年度第 2 學期)民國 106 年 3 月~ 4 月

個別晤談次數：6 次

個別晤談老師：徐偉玲諮商心理師

晤談心得分享：

夏日的風

我在這裡，找到我人生的答案，以及三世可能同樣在面對的問題。

剛來的第一週，徐心理師一句話，就點破我長期以來沒有發現的現象…慢慢的，透過徐心理師一次又一次陪伴我、帶領我看到內心許多已經長滿灰塵的角落，我慢慢解凍了許久以來未曾釋放掉的壓力，就像是陽光灑入陰暗的房內般，然後終於清楚了，也終於看到了，自己擔憂、害怕、恐懼、不明白的，到底是什麼，轉而出現的，是自己真正如實的本來面目，心中暖暖的。

『心理諮商』像是人生場景導覽，陪我走入我過往人生書裡的畫面場景，我們兩個人，就像是在進行場景中旁的兩個人，看著事情正在發生著，此時，徐老師指著畫面，跟我說：『好像有些細節我們沒有看到』，我的內心說：『找到問題！』，此時我終於正視了問題，與它兩眼相望，它讓我恐懼，但我知道它了。

我們無法馬上解決問題。我的內心時常流著淚，看著事情發生著。徐老師陪著我。但慶幸的是：知道名字的鬼，就不是鬼了。

『心理諮商』帶我找到問題，而『佛法』教我解決問題。

對於快樂的慾望與追求，透過佛法，我有更深一層的了解，也相對找到了對治的方法。佛法『四念住』中的「觀身不淨」與「觀心無常」，正好解決了我對於這問題的執著。我用了相當多的篇幅，寫下了我的收穫與解決方法。剩下的，就是時常的練習與面對。

人在清楚問題後，才知道自己到底在面對什麼；沒有前面的『心理諮商』，我怎麼知道在萬法中，到底要從何著手，去解決自己的問題呢？因此，我非常的感謝，也期待學校，可以加強校內同學們，體讓到『心理諮商』的重要性。

~經本人同意授權以筆名分享~