



法鼓文理學院

DILA 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 PART2

活動主題：以人際溝通萬用卡(Touch Card)探索自我與環境

活動時間：106 年 5 月 10 日~106 年 6 月 7 日

活動輔導者：徐偉玲諮商心理師

活動參與心得：

感覺諮商的時候，慢慢放鬆說出自己的感受和狀況，是種釋放壓力的感覺，因為有時不知跟誰說出感受，有時事情不知如何做時，會感覺迷惘，只要被傾聽和同理心的對待，感覺有種被關懷和重視的感覺，無形中就會不在那麼焦慮和不安感，還有尋找自我，和自我肯定也很重要，肯定自己，才會更有勇氣去面對自己，還有學習自己缺乏的，找到自己想要做的事，也是很重要的，還有做有意義的事，才會持久，認識自己，肯定自我，找到自己的感覺，好像在重新認識自我，有種不一樣的感覺，原來我也可以這麼做，發現不同的自我，如果你也覺得迷茫，不知如何是好，沒有對象可以傾訴，不訪找人談談吧!會有不同的收穫。

~經本人同意授權匿名分享~