



法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

諮商輔導暨校友聯絡中心

個別輔導時間：(105 學年度第 2 學期)民國 106 年 5 月~ 6 月

個別晤談次數：8 次

個別晤談老師：徐偉玲諮商心理師

晤談心得分享：

Olive

這次的心理諮詢，讓我很受益。在老師的陪伴和輔導下，解決了很多長年積累的問題。徐老師是一位很有愛心和同理心的人。在老師營造的包容、和諧、安詳的氛圍中，讓我可以放鬆地去探索自己內心的世界，梳理沖刷那些長久積壓的塵垢。準確來說，自身並沒有什麼心理問題，只是需要一個適合的環境，來解決一些過去積存的問題。非常感謝徐老師提供的幫助。

從這一段時期的心靈探索上，我發現心理創傷對一個人的成年的成長的潛在危害是非常大的。比如家庭不和，或童年不幸的小朋友，在長大後的很多年，都可能持續活在這種心理創傷所帶來的危害中。這種心靈創傷的危害，如果在沒有治癒的情況下，可能影響到他的三觀的建立，未來的工作和擇偶等。而這種延續性，有時候也常常是悲劇的延續性。我看過很多的例子，類似於童年家庭不幸，或者有明顯家庭暴力的小孩，長大後，極度缺乏安全感，對別人缺乏信心。而當這樣的小孩步入職場和婚姻的時候，往往會重蹈覆轍，成為另一個悲劇的開端。

而敏感、追求完美、內向的很多人，容易發生憂鬱症。現在，憂鬱症的患病率越來越高。很多人，都有潛在的憂鬱的傾向。現在有很多明星，因為憂鬱症等自殺。也有很多著名人士，備受憂鬱症的煎熬。這個和時代的發展有很大的關係。精神的缺失和社會物質化發展的不平衡，造成了很多精神問題的產生。

心理治療在朝向一個藥物的方向發展。對心理疾病，採取一個藥物治療的手段。其實，很多人，未必真的有問題。只是環境所致，需要關懷和傾聽，有這樣的一個善意的環境，本身就可以做到自我修復和康復。

謝謝諮輔這樣一個寬容、善意的平台。就像一粒種子，種下去，多少年後，可能是一片茂密的森林。

~經本人同意授權以筆名分享~