



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 5 月 24 日

活動輔導者：徐偉玲諮商心理師

活動參與心得：

所謂旁觀者清，當局者迷，容易看到別人的問題，卻反觀不見自己本來面目。甚或可當別人心靈導師，遇自切身問題，常陷入膠著無法處理，或根本看不清真正根源在哪裡。因此，藉由善知識，專業的諮商輔導老師幫助，聽取老師的分析、建議，也許能從不同面向看到沉寂許久，隱隱壓著，沒由來一陣悸痛，又無處尋覓的痼石，使之打開心門見石蹤跡，方可定位移除。

此次，藉由與偉玲老師晤談，確認自己摸索多年又找不到問題根源的恐懼，除有個落地的踏實，感覺內心平坦許多，或許莫名的驚恐還會無常現跡，到此一遊，但我想會用慈悲包容的心境看待，接受，放下，自在由它，隨緣任運吧！

~經本人同意授權匿名分享~