

## 探索心世界之心理健康好文分享2023.10.2

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2023年10月2日 上午10:53

收件者: all\_students <all\_students@dila.edu.tw>, 校內教職員 <all\_staff@dila.edu.tw>, all\_teacher <all\_teacher@dila.edu.tw>, all\_alumni <all\_alumni@dila.edu.tw>, all\_volunteer <all\_volunteer@dila.edu.tw>

### 【智慧的心】

心理學家維克多·法蘭克(Viktor Frankl)是其家族中唯一逃過納粹集中營的倖存者，儘管曾遭此浩劫折磨，他仍找到一條療癒之路。法蘭克寫道，「我們這些活在集中營裡的人，都記得有人曾走到小茅屋去安慰別人，他自己最後一塊麵包捨出來。這類人可能不多，但他們卻提供最動人的例證：匹夫不可奪其志，誰也無法搶走他人的心靈自由—無論在何種環境下，你選擇自己要面對的態度，選擇自己要走的路。」

佛法裡千百種禪修法門與訓練目的，就是為了喚醒我們**內在心靈的自由**。每種法門都想幫助我們認清並拋開各種帶給生命痛苦的病態習性，然後培養健康的心態取而代之。

佛法的心理健康學重要性在於，它強調訓練與修行以及理解並重。它採取的方式並非由治療師每週跟你見面，耐心傾聽並與你討論各種困擾，而是透過日常生活規律與持續不斷地修練和戒律，幫助你學習並實踐健康的生活方式。這些修練讓我們回歸本俱的智慧與慈悲，帶領我們走向自由之路。

榮格學派心裡分析家羅伯·強森(Robert Johnson)認為，很奇怪，人們彷彿發現自己具備高貴的本性比發現自己是個遊民更令人困擾，大多數人反而容易把自己最糟糕的恐懼和念頭，當成自己的真實面貌，對於接受「人性美善」，反而深感為難。

因此佛法的心理健康學第一項原則即是：「**我們應洞悉人們與生俱來的高貴與美善本性。**」

摘自《智慧的心:佛法的心理健康學》一書(張老師文化出版)

### 【健康的關係】

大部份人在感情中遇到煩惱，都是在問為什麼？

因為找不到答案，所以才會困擾  
當你不再去追尋那個答案時，心才能自由

永遠不要花時間去問「為什麼？」  
會失去的，從來就不屬於你  
會屬於你的，只要你用力爭取  
它一定會留在你身邊

每一次付出了，都有收穫  
才是一個健康的循環、與健康的關係

不適合你的人，會讓你成為你不想成為的人  
不健康的關係，會剝奪你的自信與能量  
讓你活得卑微、膽怯、情緒反覆、有忌妒心、掌控欲

愛護你的人會來成就你  
他會給你力量、知識、安慰、鼓勵、陪伴  
你總是能從這個人身上，抓住一些你需要的  
他會給你安全感，讓你去專注在自己的人生

不要浪費時間在「讓你陷入自我懷疑」的關係當中  
不要再問「為什麼」，需要你猜的關係，都是不對的！

摘自《我思》臉書

-----  
法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

\*\*校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

申辦校友證：[http://cac.dila.edu.tw/?page\\_id=972](http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972)

線上捐款：<https://dila.eoffering.org.tw/contents/project>