

心語呢喃

諮商輔導中心

103年4月1日

專任心理師 林如文

越來越快節奏的生活腳步，推著我們不斷往前，來不及喘口氣，來不及停下來看看自己現在在哪裡，看看周圍的景色，與在我們身邊的人事物，只是每天順著應該有的速度，頭也不回的往前；就好比在高速公路上，必須順著車流速度，不能退後，也不能轉彎。

在這樣日復一日被往前推的情況下，我們的身體如何？我們的心又如何？我們有沒有好好照顧自己的身體，有沒有好好照顧我們的心？是否我們總是等到身體發出警訊，才知道休息不夠，營養不夠，運動不夠？但當警訊發出後，是否只是用醫藥或民俗方式來”治療”我們的身體，之後呢？打底的休息、營養與運動仍舊消極的想到就做，或者說沒時間做。身體是如此，心靈的照顧更是吝嗇。身體在免疫系統下降時，會產生疾病，但心靈的垃圾與壓力等，卻很難被我們感知到，往往是累積很久之後，以胃潰瘍，高血壓，頭痛等身體疾病出現。被注意到的，只會是這些疾病，而非我們已經快要虛脫的心靈，再一次，心靈只能在深處悲嘆主人的忽視！

無形的心，需要我們停下腳步，聽聽它想對我們說甚麼，聽聽它現在的狀態如何，快樂嗎？壓力大嗎？悲傷嗎？還是憤怒呢？就像打底的營養、休息與運動，沒有捷徑，沒有速成；心靈的關照，同樣沒有快速的方式，需要我們等待、安靜、仔細聆聽它想對主人訴說甚麼、它才能夠從被我們封鎖的角落，有一個出路，可以抒發，得到滋養。

曾有一個小故事，有一天上帝要一個人帶著蝸牛去散步，這個人相當不耐煩，因為蝸牛爬的非常慢，他很想催促這隻蝸牛，但蝸牛看著這個人，眼神透露出，我已經很盡力在走了，所以這個人只能很無奈的慢慢走。緩慢的腳步，讓這個人開始注意到周圍的景色，路邊的花朵，樹上小鳥的叫聲…。這些美麗點滴是他從未注意到的，於是一個念頭閃過，或許上帝不是要他帶著蝸牛去散步，而是要蝸牛帶著他去散步。

你呢？上帝或許不會要你帶著蝸牛去散步，但你是否願意帶著你的心一起去散步？讓心陪著你，你也陪伴著它，傾聽它的細語呢喃，給它一段時間，照顧它的需要，讓心可以重新得力，展翅上騰。

諮商輔導中心活動預告

導師會議~大學生的人際適應問題及輔導策略

時間:4/10(四)10:00~12:00

地點:圖資館6F 國際會議廳

參加對象:全校導師

教職員成長活動--好眠工作坊

時間:4/14(一)09:00~17:00

地點:諮商輔導中心團體研討室

主持人:楊建銘教授

參加對象:全校教職員自由報名

聽見你的聲音~人際溝通成長團體(一)

時間:4/22(二)18:30~20:30

地點:諮商輔導中心團諮室

參加對象:全校同學自由報名

夢想起飛~職涯能力紮根體驗園(二)

時間:4/23(三)15:10~17:00

地點:工程館E122

參加對象:全校同學自由報名

班級輔導(四)

時間:4/24(四)10:10~12:00

地點:各班教室

參加對象:四工二丙、四機二丁
四冷二乙、四企二甲、四機三丙
四化三乙、四冷三乙、四企三甲

輔導股長培訓講座(三)

講題:生涯發展

講師:盧桂美老師

時間:4/24(四)10:10~12:00

地點:圖資館6F 國際會議廳

參加對象:各班級輔導股長及
四流一甲、四企一乙、四子一丙

團體心理測驗(一) —
大學生學習與讀書策略量表
時間:4/30(三)15:10~17:00

地點:國秀樓五樓

文創學院會議室

參加對象:全校同學自由報名

職涯心視界實務座談會

講師:陳月娥老師

時間:5/1(四)10:10~12:00

地點:青永館6F 采風堂

參加班級:四化四甲、四資四甲
四子四乙、四英四甲

班級輔導(五)

時間:5/1(四)10:10~12

地點:各班教室

參加班級:四機三甲、
四機三乙、四機三丁

大三職涯適性測驗~運用UCAN平台
栽培就業力(工程學院)

時間:5/1(四)10:10~12


地點:行政大樓四樓會議室

參加對象:四化三甲及
全校同學自由參加

「舞動愛情、夢想起飛」

~集點抽獎活動~

歡迎到 FB 粉絲專頁按 

國立勤益科技大學諮商輔導中心 | 

活動精采，歡迎報名