

# 心情部落格



## 一句話惹毛…

諮商輔導中心

104年9月23日

專任諮商心理師 林如文

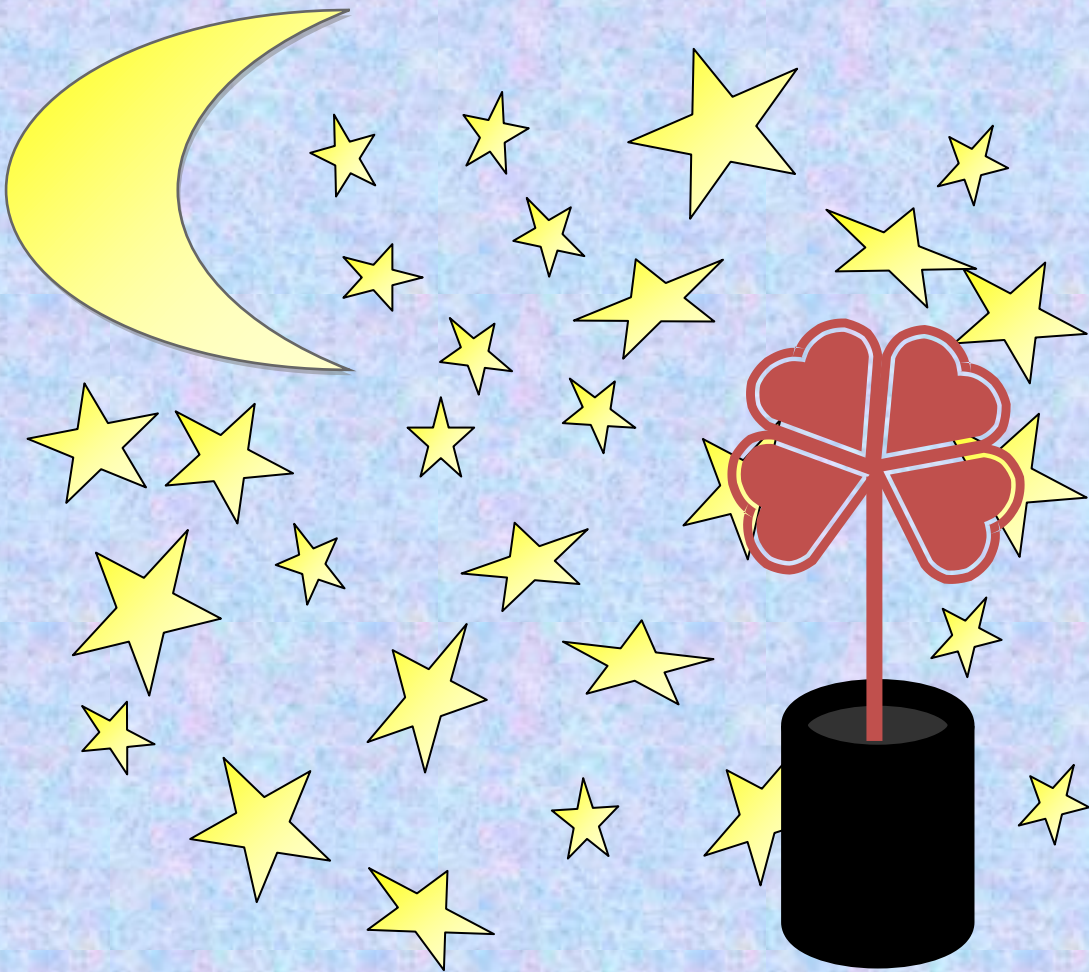
Facebook 最新流行的活動，就是「一句話惹毛(火)…」，各位參加過嗎？有甚麼一句話是會激怒到你的？很多人參加活動時，都有一種心有戚戚焉，彼此吐苦水，分享自己被激怒的「那一句話」，這樣的活動不失為一種發洩情緒很好的方式，而網友在參與活動中，也因為其他人有類似感受，因此心情得以被他人同理，感覺自己不孤單，**其實在我們痛苦與難熬的時候，最需要的就是內心的辛酸能被人同理與接納。**

到底為何一句話可以激怒我們？別人在描述我們的狀態時，最重要的關鍵在於能否**換位思考、同理別人**！當我們能試著站在別人的位子與高度時，我們才能稍稍感受到別人的心情，而不是僅僅用自己的角度與理解，來看待別人。如果我們只看到事情的表面，而擅自評斷他人，那就很容易因為我們無心的一句話，而刺傷他人、讓別人不舒服！

別人的經歷，我們不見得可以了解與體會，因為沒有經歷過，就如同俗話說「如人飲水、冷暖自知」一般，但至少我們可以做到不隨便下一個評語與評斷，更積極的方式是，我們可以請對方說明他現況的辛苦，讓我們能夠藉由對方的描述來教導我們。舉例來說：最近八仙塵爆事件，引起大家對於燒燙傷的熱烈討論，有不同觀點，不同想法；曾經有位男性燒燙傷的患者，在復健過程中，一天搭乘台北捷運，燒燙傷患者在復健過程非常的辛苦，整個體力、肌力、耐力都很弱，於是他坐在捷運的博愛座上，但後來被一位老先生指責，一個年輕大

男人，皮膚受些傷，坐甚麼博愛座？於是，他站了起來，以後每次搭乘捷運，即使他已經虛弱到雙腿顫抖、不斷冒冷汗，依舊站著不肯坐下。那位年輕的男士，因為老先生的不理解，內心深深受傷！

我們或許沒有經歷過別人所走過的路，沒有辦法體會他人的感受，但至少，我們可以不要隨意去批評他人的處境，除非我們走過，真正感受過這樣處境下的心情與想法，我們才有資格去下一個結論，不然可能因為自己一句無心的話，刺傷別人不自知。除了不隨意下結論外，積極的做法，如同前面說的，我們可以請對方說說他的情緒與想法，即便聽了對方的感受，不知道如何回應對方，我們可以表明，不知道如何回應，但願意默默陪伴在他的身邊，讓他可以暢所欲言，抒發自己的心情，做對方情緒的垃圾桶，這會讓對方覺得好過些。



# 諮商輔導活動預告

『從心找自己、幸福好時光』系列活動宣傳(闖關送棒棒冰)

日期: 9/22(二)9/23(三)  
時間:12:00~13:00  
地點:勤益大道

心輔義工迎新茶會

日期:9/23(三)  
時間:18:00~20:00  
地點:青永館 6F 靜軒  
參加對象:全校新生踴躍參加

新生測驗與定向班級輔導(一)

日期:10/1(四)  
時間:10:10~12:00  
地點:指定教室  
參加班級:

四景一甲、四英一甲  
四子一甲、四子一乙  
四子一丙、四休一甲

輔導股長培訓講座(一)

--做個有效的同儕助人者  
主講人:楊卿老師  
日期:10/1(四)  
時間:10:10~12:00  
地點:圖資館 6樓國際會議廳  
參加對象:四技及二技各班  
輔導股長

心靈探索影片欣賞與座談(一)

片名：逆轉人生

日期:10/7(三)

時間:17:00~20:00

地點:團討室

參加對象：自由報名

新生測驗與定向班級輔導(二)

日期:10/8(四)

時間:10:10~12:00

地點:指定教室

參加班級：

四機一甲、四機一乙、四電一丙

四化一甲、四化一乙、四冷一甲

四冷一乙

心靈探索影片欣賞與座談(二)

片名：心靈鑰匙

日期:10/13(二)

時間:17:30~20:30

地點:團討室

參加對象：自由報名

【心靈紓壓藝起忘憂】—

情緒探索與滋養團體

(週三共 六次)

日期:10/14~11/25

時間:17:30~20:00

地點:團諮室(二)

參加對象：自由報名

新生測驗與定向班級輔導(三)

日期:10/15(四)

時間:10:10~12:00

地點:指定教室

參加班級：

四電一甲、四電一乙

四訊一甲、四訊一乙

四訊一丙、四文一甲

團體心理測驗(一)~

房樹人投射心理測驗

日期:10/20(二)

時間:15:10~17:00

地點:團討室

參加對象：自由報名