

從不得不為中出發

專輔教師 林彥劭

2022/01/12

關鍵字

- ◆ 多的是你不知道的事
 - 蓄神之槌 VS. 宏慌之力
- ◆ 「心裏受的傷會印記在身體裡面，你身體不舒服就是在保護你…
所以當你心裏面覺得安全了，才會真正變好。」
 - 出自《公視-四樓的天堂》推拿師天意

RE：關鍵字

◆ 人物設定

- 美好是一種艱辛的嚮往

◆ 認知扭曲

- 「毒性心態」不可不慎

◆ 他療 ↔ 自療

- 看見自己的需求
- 感受自己的感受
- 善待自己的身心

1. 沒有100分的正確做法

現實中，常能發現60分已是奢求

2. 當事人是自己的專家

個人中心治療/敘事治療/焦點解決 都有提及

3. 同理心

知易行難。

换位思考

與諸位共勉

心裡總是期待問題解決的時刻能夠到來，殊不知迎來的卻是新舊混雜的狀態，而且看不見終點的心情才是最苦澀的部份。

不得不為的煎熬是有的，欲哭無淚的怨嗟是有的，但安住保守的堅定是有的，心有同感的知音也還是有的。

出發吧！順勢而為，讓思緒流轉，壓力就會小一點了。

願 大家平安



新明輔導室關心你