

心靈快報

台北銘傳大學前程規劃處

110學年第一學期 | 2021/10/25—10/29 | ISSUE 2

困難再大，除以365，將變得簡單；
努力再小，乘以365，將變得壯大。
每天一點點，不要小看日積月累的力量。



諮商中心“伴侶會談”服務

「我們很喜歡彼此、想溝通，但常常大吵，真的好累」
「我常覺得不自由／沒安全感...開始考慮是不是要放棄關係」
「我有想過我們是不是需要伴侶諮商，但他／她每次都說要去你自己去...」這樣的描述有些熟悉？
諮商中心的「伴侶會談」可以提供協助。想瞭解「伴侶會談」能做什麼、如何預約，詳情請見：

<https://eform.mcu.edu.tw/node/2054>

| 活動快訊 |

10/26
Tue.

愛得好墨生—酒精墨水畫體驗

愛情忽遠又忽近，對方在想什麼總是捉摸不定，如同流動墨水般交融又擴散，透過酒精墨水畫體驗，感受關係中的微醺與朦朧。【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/1744>】



18:30-20:30 @B603 | 講師：王琪諮商心理師
聯絡人：孫乙仙老師(#2267)



10/27
Wed.

服務學習專題講座—「寄生上流」反思電影院

本活動可擇一折抵一場服務學習專題講座or服務學習成果發表會，報名前請先查詢e-Portfolio「服務學習」缺少的項目再報名！【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2415>】



17:30-20:30 @E402 | 講師：王琪諮商心理師
聯絡人：黃詩涵老師(#2401)



10/29
Fri.

我們與憂鬱的距離：淺談憂鬱症與心理健康 (可折抵一場服務學習專題講座)

憂鬱症是全世界最需重視三大疾病之一，然而你對憂鬱症了解有多少？遇到憂鬱症親友該如何給予協助？若是自己感到憂鬱又該如何求助？一起來認識憂鬱症吧。【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2632>】



12:00-14:00 @E202 | 講師：蔡宛蕓心理師 | 聯絡人：郭昀昕老師(#2602)



11/15
Mon.

花草靜心瓶DIY

瞭解植物特性、保養功效，挑選喜愛的乾燥花草創作靜心瓶；看著花草在瓶中漂浮起舞...心情也跟著沈澱。創作好的靜心瓶，打上手機燈光更美！浸泡一個月後，還能作為保養皮膚的浸泡油哦【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2711>】



18:30-20:30 @B604 | 講師：黃盛瑩園藝治療師
聯絡人：趙化如老師(#2269)



11/19
Fri.

吸睛商業簡報設計工作坊

想知道企業中最常使用哪些簡報技巧、報告順序架構、圖表型態嗎？透過簡報能夠更有概念地傳達你的想法，什麼樣的簡報內容，才是最好的呈現方式呢？趕快來參加，聽聽講師這場不藏私地分享！【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2478>】



12:00-14:00 @B603 | 講師：林易聰老師
聯絡人：郭若宣老師(#2340)



即日起
至
10/29

前程規劃處義工招募 (時數可折抵服務學習時數)

歡迎有服務熱忱的你前來參加，工作內容包含：接待來訪同學、處內活動及業務協助。直接來前程規劃處找陳安筠老師報名，額滿提前結束唷！



@前程規劃處 | 聯絡人：陳安筠老師(#2448)

即日起
至
12/30

110-1 就職力檢核: Moodle 課程報名

課程結束前於Moodle平台觀看至少六部就職力相關影片，並完成觀後問卷，即可通過十力教育—就職力檢核。

【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2678>】



@本校Moodle | 聯絡人：何采珈老師(#2268)

| 好文共賞 |

更了解自己的好工具：打開「周哈里窗」灑入心中

社會心理學家Joseph Luft和Harry Ingham提出「周哈里窗 (Johari Window)」概念，將自己和他人對於自己的想法交織出四個區域。藉由周哈里窗，能夠給予我們一個架構與工具，持續不斷地更了解與旁人與自己。這個架構可以在觀察自己成長轉變時使用，也能藉由和他人對話互相挖掘了解。

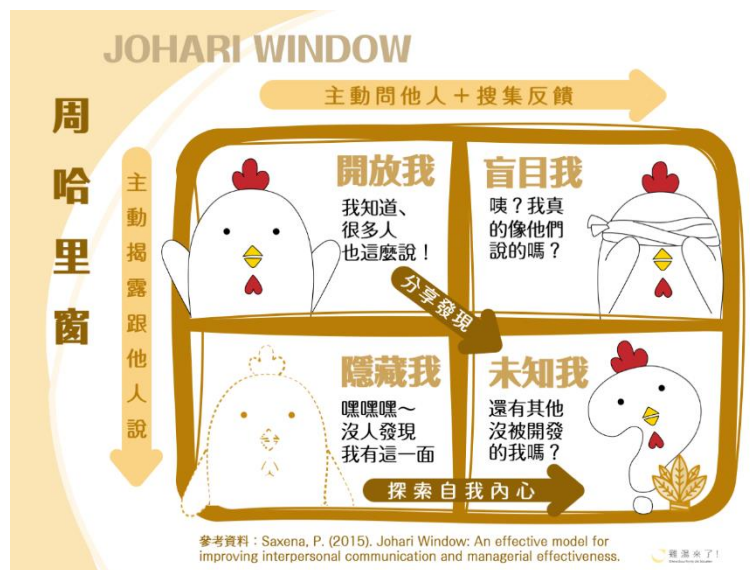
首先，我們可以先藉由下圖來認識周哈里窗：

●左上角是「開放我」：指自己和他人人都了解的部分，例如我覺得自己是個很會亂笑的人，大家都這麼說。『我會告訴每個人說我...』、『我不介意任何人知道我...』

●左下角是「隱藏我」：指的是自己知道但別人不知道的部分，例如我其實很愛看劇耍廢，但很多人都以為我是在認真用電腦。『我不想讓其他人知道...』、『我害怕有人我說...』

●右下角是「盲目我」：指的是自己被蒙蔽看不見的部份，例如有人覺得我食量很大，但我覺得「有嗎？」不認為或以前沒這麼想過。『我不確定他人是怎麼看我...』、『我不知道他人會怎麼回應我...』

●右上角是「未知我」：什麼都還不知道，是自己和別人都不知道的部分，也就是有待未來開發了解的神秘地帶。恩就是一無所知。



使用目標：擴大開放我

了解「周哈里窗」四格分別的意義後，我們將目標放在讓「開放我」越來越大！研究發現，當自己和身邊親近的家人朋友所理解的自己越趨一致，能夠有越快樂的狀態，及越和諧的人際關係。

每個人心中都有一扇周哈里窗，而窗之四格大小的變化，是終其一生都不斷變化的，也會因著「他人」屬性或親近程度的不同，而交織出不同的結果。

當我們互相揭開彼此神秘面紗，了解彼此的想法時，四格區塊的變化也是非常值得被記錄下來的，因為這都是我們揭露自己、走入彼此心中的「勇敢與在乎」。留心每一次變化的過程，能夠讓我們對自己有更高的覺察，更了解自己。

擴大開放我：主動問 + 主動說

在上圖的箭頭中，我們可以發現許多擴大開放我的方法主要有圖中4個箭頭，最外圍的箭頭（1）即是主動「問」身旁的他人是如何看我的，（2）主動「說」出自己的深藏不露的一面，還可以藉由窗戶中的箭頭（3）在自處或相處過程中，分享探索後發現了哪些新面目，（4）並時常挖掘還沒被開發的區域、了解更深層的想法。