

# 心靈快報

## 台北銘傳大學前程規劃處

110學年第一學期 | 2021/11/15—11/19 | ISSUE 4

「自我」是一個流動、不斷改變的東西。  
我們在自我成長的過程中，會經歷很多的測試，  
甚至很多的挫敗和自我懷疑，  
最後才知道那些東西是真正的自己。

--鄧惠文 精神科醫師



### 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 |

### 【11/22-23】青年必修15堂課 (名人講座-小甜甜張可昀)

本名張可昀的小甜甜從綜藝界出道入行以來一直給人「諧星」、「厚片女孩」的印象，與演藝圈中一般女星的形象總是大相逕庭，但小甜甜卻總是不畏懼評批，扮醜、搞笑什麼都敢做，拼命做別人不敢做的事，用自己獨特搞笑方式且大膽的作風竄出。疫情間無演藝工作收入，同時還身兼多份零工，表示「身段沒有生活重要，什麼樣的狀態就過什麼樣的日子，對我而言我不覺得我是明星，我只是比較幸運的一般人。」小甜甜認為莫忘初衷，以前怎麼度日現在亦是，活在當下，珍惜機會生存至上。詳細活動訊息與報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2749>

主辦：勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署／承辦單位：新譽管理有限公司

協辦單位：銘傳大學前程規劃處-職涯發展中心

聯絡人：王曉琦老師 聯絡電話：02-28824564分機2449



### 【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)



## 好文分享 |

### 面對生命中的創傷，四個你可以做的練習

#### 1. 善待自己(Self-Compassion)

人們在心理受創傷之後，容易陷入自責、懊悔的狀態，忽略自我照顧的感受，而造成心理更大的痛苦，經歷創傷的人多少都會有上述這些心理症狀，您並不孤單。

#### 2. 有效的因應策略

當情緒陷入低落狀態，有些人會透過不利於健康方式抒壓(如喝酒解愁)，不妨嘗試一些新的因應方式：

- 平時放鬆：創傷後仍時常感到需要警覺地對抗外在世界，但過於緊繃而於疲累，因此需學習平常練習養成放鬆的習慣。
- 辨識情緒線索：辨識在某些情境容易喚起創傷情緒，將有助於判斷如何面對它們。當到某些地方會喚起極大恐怖的創傷再度體驗時，可以考慮先迴避。

- 處理當下負面情緒：當再度體驗或反覆想到創傷事件，您可嘗試透過轉移注意力(例如從坐位中站起來走動一下)、安頓當下身心狀態的方式(例如看著周遭的人事物，並一一說出他們的名稱、閉上眼睛靜坐深呼吸)，降低內心焦慮。

#### 3. 練習情感表達

找到可信任、給人溫暖者，邀請對方在較隱密及安靜之處，聆聽與同理您的創傷故事，並請對方為您保守秘密，亦可考慮透過寫作、繪畫等方式表達內在的情緒。

#### 4. 逐漸發展新的自我

受創後，您可能容易全盤否定自我，覺得所處的環境極不安全。不妨給自己一段時間復原(可能長達數年時間)，包容上述這些創傷後情緒狀態的出現，發現及找回自我的能力，逐步重新建立讓您安心的生活及工作圈。