

Week 6

ISSUE 3

心靈快報

2021. 10. 18

|
2021. 10. 22

活動快訊

【Q101 諮商中心】

學習貓態度-從貓生體會人生之成長團體

10/18 (一) 18:00 - 20:00 (S210)

參加對象：全校學生

活動講師：林靜茹、黃美甄社工師

聯絡老師：黃千珊 #3166

備註事項 ◎請至 Q101 辦公室報名
◎繳交 300 元保證金，結束後全額退還、疫情升級將改為線上辦理

【Q101 諮商中心】

心理團體工作坊-自我探索牌卡團體

10/26 (二) 18:00 - 20:00 (S210)

參加對象：全校學生

活動講師：潘俊偉諮商心理師

聯絡老師：黃千珊 #3166

備註事項 ◎請至 Q101 辦公室報名
◎繳交 100 元保證金，當日備有晚餐，結束後全額退還、疫情升級將改為線上辦理

【S212 服務學習專題講座】

發揮你的青年影響力

10/22 (五) 12:00 - 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：鄒翔年老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名
◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

【Q101 諮商中心】

講座：何必管別人怎麼看，反正也沒人看

10/29 (五) 12:00 - 13:40 (S210)

參加對象：全校學生

活動講師：林仁廷諮商心理師

聯絡老師：謝蕙旭 #5362

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名
◎線上報名完成後，請至 Q101 辦公室簽名確認，並領取活動相關贈品

【S212 職涯發展中心】

前程規劃處職涯發展中心工讀生招募說明會

11/17 (三) 17:00 – 17:40 (S213)

參加對象：全校學生

聯絡老師：陳萬珊 #5374、許佑華 #5320

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名，活動詳情
請見報名網頁公告

好文欣賞

當他人的酸言酸語：別人他人的不自信，影響你的價值感

作者：吳佩瑩 諮商心理師

網路上酸民很多，生活中閒言閒語的人也不少，有時候你覺得你努力在自己的領域裡耕耘，或者你用心做好每件事情，但總有些人會提出他們自己的「見解」，認為你可以照他們的方式做，或許會讓你變得更好，或者就是要「評論」一下你的現況，藉機酸你一把，目的就是希望看見你臉上略顯為難的模樣。

我常將一個人的自我狀態比喻成一棟房子，而有時候我發現很多人的內在就像在遙遠無人的山丘上，那幢飄零的廢墟，可能連自己都不想住在裡面，卻無處可去的心酸；有些人的房子則看似美觀像樣，但房子內的每一處裝潢與擺設，都不是自己可以決定的。

你內在這幢房子，可是你親手打造的？你可滿意這模樣？

那些酸言酸語的人，就像是來到你屋子裡的不速之客，他會點評著你的燈飾，可能嫌棄不夠時尚，批評你的地毯，說著會引人過敏，對你的設計品頭論足，不外乎希望你聽聽他們的意見，或者就是希望踩別人幾下罷了。

然而一個真正自信的人，通常很有能力看見他人的好，甚至他人的付出，因為自信是一種自我鍛鍊的過程，更是一種生命有意識的累積，而酸民的特色就是無法真正看見與欣賞自己的好，因此藉由貶損他人來投放不穩定的自我價值狀態，讓他人心智也跟著不穩定，這種酸民最愛的心理遊戲，在於他們幫自己創造跟他們相似心理

狀態的族群，讓他們在貶損他人的過程中不止產生優越感，甚至產生歸屬感，一種「我們一般差」的群體認同感。

如果你不同意，你起而攻擊與反駁了，只是添加他的燃料，讓他更火力十足的砲轟你，更讓他深信「你我是同一卦的糟糕個體」，因為那個一來一往就是負能量爆棚的激戰對話，他也確實成功抹黑你的心情與心智狀態。

親愛的，知道你是誰，同時接納你不是誰，你就不需要因為他人的挑惕陷入辯駁與防衛，你更不需要去向他證明你的好，你的好在你的自我安頓中，已經不證自明。



原文連結