

2021. 10. 25

|

2021. 10. 29

活動快訊

【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

【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 服務學習成果發表會】

在樹上看見的世界

10/29 (五) 12:00 - 13:40 (P101)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：翁恆斌老師

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

【S212 服務學習志工特殊教育訓練】

Colors 人際風格、夢境解析

10/30 (六) 9:00 - 16:00 (S213 教室)

參加對象：全校學生 20 人

活動講師：翁恆斌、陳靜儀老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名，並至 S212 辦公室繳交保證金 200 元
◎本場活動為訓練課程，不核發服務學習時數；核發研習證書(依衛福部規定完成基礎訓練 6 小時及特殊訓練 6 小時者可申請換發志願服務紀錄冊)

【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

【S212 服務學習專題講座】

透過服務，創造無限可能

11/19 (五) 12:00 – 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：吳旻樺老師

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

好文欣賞

明明已經活得很用力，為什麼還是覺得不夠？

作者：吳嫻瑩 諮商心理師

拼命的努力、忙到自己過勞，但還是不夠的感覺，基本上有以下兩種可能：

1. 看不見自己的累積：

對於你的每一分努力，基本上你換得的是自己不滿的評價，而不是完成一件事的喜悅，你在努力的過程，也許你正急著取得他人對你的贊同，你習慣透過他人眼光來確認自己的價值，但當他人沒有給予明確的回饋時，總讓你陷入低谷，覺得自己的付出沒有價值，事實是，更多人只關注自己的事情與煩惱上，不一定有多餘的閒暇去照顧你的感受，為著他人的眼光而努力的你，是否在逃離哪一個曾被忽視的過往？

2. 心靈總是有破洞：

我們要如何感到足夠，或滿意，就像一個負債千萬的人，不會看見自己今天進帳十萬，而是想著自己怎麼還有還不完的債。

而經常覺得自己不夠的人，很有可能是在知覺上，都被「傷痛」經驗或「匱乏」人生給綁架，過往對你心靈的慢性折磨，讓你即使開始擁有舒適的生活時，依舊感覺不夠、害怕自己懈怠。

就像是童年裡父母因為工作忙碌而疏於對你課業的照顧與關心，當你現在小有成就時，你不一定會欣賞自己的成就，反而會有一種「有這些又如何，我還是不開心」。

很多人終其一生在修補童年的不足與失落，或者很多人終其一生無法修改童年被預設的人生腳本，那種我小時候覺得「自己什麼都沒有」，長大之後即使自己有很多創造與產出，依舊很容易歸零，看不見自己的累積，欣賞不了自己的能力，接著很容易認為別人也會看見那個「什麼都沒有的自己」，而不自覺先破壞自己，避免他人對自己有更多期待，更避免他人對自己失望。

很多人終其一生在修補童年的不足與失落，或者很多人終其一生無法修改童年被預設的人生腳本，那種我小時候覺得「自己什麼都沒有」，長大之後即使自己有很多創造與產出，依舊很容易歸零，看不見自己的累積，欣賞不了自己的能力，接著很容易認為別人也會看見那個「什麼都沒有的自己」，而不自覺先破壞自己，避免他人對自己有更多期待，更避免他人對自己失望。



原文連結