



德明科大舉辦「告別玻璃心，改變你的易碎體質」班級座談



圖：德明科大「告別玻璃心，改變你的易碎體質」班級座談活動照片

「玻璃心」是近年來流行的網路用語，用來形容敏感脆弱的心理狀態，心像玻璃一樣易碎，容易傷心沮喪。當自己有玻璃心的特質時，常不由自主的陷入小劇場，處在自卑和受挫的情緒中無法自拔，有時為了保護受傷的自己甚至出現敵意反應；而與玻璃心的人相處時，也常感覺戰戰兢兢如履薄冰，一句無心的話語都可能掀起對方如巨浪般襲捲而來的負面情緒，造成對人際關係和自我價值感的負面影響。

德明財經科技大學學生輔導中心觀察到此現象，本學期共辦理 6 場次「告別玻璃心，改變你的易碎體質」班級座談，共計有 214 人參與，邀請阮聖立、林佳慧及羅善莉等諮商心理師蒞校分享，透過講座幫助學生了解「玻璃心」的成因和特徵、了解人我界線並學習覺察照顧自我情緒狀態的重要，盼能透過此活動提升學生挫折忍受力與情緒調節能力，擁有身心健康的健康生活。

心理師們在講座中設計有趣的互動活動，以淺顯易懂的方式讓學生了解「玻璃心」複雜的心理運作機轉，引導並鼓勵學生辨認易引發自己負面情緒的敏感訊息與內在對話，正視自己的焦慮和脆弱狀態，理解和接納真實的自己，照顧及肯定心中脆弱的自我。講座中也提供一些具體方法讓學生可以做改變負向循環，並逐漸增強心理韌性的練習。主題相當貼近學生的生活和需要，參與的學生相當有共鳴，反應熱烈，並期待該校學生輔導中心之後能再舉辦類似的活動。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧真主任 聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230

秘書室 敬啟