



德明科大 舉辦「遇見自己遇見愛-擁抱脆弱不安的自己」 班級座談活動



左圖：班級座談講師演講照片



右圖：班級座談講師帶領活動照片

德明財經科技大學學生輔導中心於 9-10 月間舉辦 6 場次『遇見自己遇見愛~擁抱脆弱不安的自己』班級座談活動，並邀請吳宛亭諮商心理師、陳儀安諮商心理師、張義平諮商心理師、管珮君諮商心理師蒞校演說。在關係裡面，常常會帶有不安的情緒，但自身不安的情緒，卻會不斷影響關係的品質。該校本學期將此議題從戀愛關係拓展到同學、朋友等所有的人際關係。心理師與同學們一起探討面對關係中的不確定性，自己是怎麼面對，從中去理解自己在關係當中的依附類型，也藉此提出相對應的解決方法。心理師也鼓勵學生當出現不安的情緒，先停下來問自己，心底最恐懼的是什麼，先練習愛自己，在當下安撫自己，修復自我安全感，重新面對被拋棄的經驗。

張義平心理師最後帶領同學們練習自我安撫的方法-蝴蝶擁抱法，讓學生將自己的雙手交叉放在肩膀上，試著左右左右的慢慢輕拍，不要很用力，就像蝴蝶在拍動翅膀一樣。然後一邊慢慢的深呼吸，一邊告訴自己「我現在很安全、沒事的...」藉此安撫自我，讓自己的心情平靜下來。本次班級座談活動該校學生反應熱烈，回饋包括：「更了解自己在關係中的樣態，並更懂得處理情緒與他人互動」、「深刻了解到情緒的意義及如何安撫自我情緒」、「愛情不只是把兩個人綁在一起，還要有善意」...等。並期待未來該校學輔中心再度舉辦相關議題的活動或講座。

聯絡人：學務處 學輔中心 楊慧真主任 聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230

秘書室 敬啟