



第 89 期

94年08月16日 ~ 29日

本期發稿日：94/09/02

下期截稿日：94/09/13

[編輯報告](#)[陽明焦點新聞](#)[行政會報摘要](#)[各處室訊息](#)[院系所傳真](#)[陽明人](#)[校史照片展覽](#)[閱讀旅行](#)

發行人：吳妍華
 總編輯：高毓儒
 執行編輯：錢珏琄
 劉以慧
 網頁設計：賴彥甫
 傅英貴

陽明焦點新聞

「心理健康及諮商輔導」研習說明會

本校為了提昇學校員工心理健康、營造互動良好組織文化，以及強化團隊向心力，人事室特於8月25日上午9點，邀請通識中心黃素菲老師在活動中心第一會議室舉辦「心理健康及諮商輔導」研習會，希望透過這場研習會，能讓參與的同仁對心理諮商有初步認識，並瞭解心理諮商能在哪些時候提供哪些協助。



黃老師說明，有六種情況，我們會需要進行心理治療：

1. 超過3個月甚至半年處於低潮、失眠或情況沒有改善
2. 一生中的五次低潮：面臨老病、中年危機、工作後的第4個5年、婚後有子時、結婚前後
3. 發生突發或意外創傷事件
4. 被一個問題長期困擾

[特別報導]



◎大學報
 ◎高教簡訊
 ◎教育部電子報
 ◎國衛院電子報

5. 有一種自我察覺，想要有所改變

6. 送自己一份禮物

此時，心理諮商便能提供適當的協助。黃老師指出，治療的改變只是使我們更了解自己是什麼人、更知道如何處理自我的問題，和更明白問題是如何被製造出來的。可是，「知道」本身雖然重要，但還不足以讓人活出更有收穫的人生，重要的是在於個人對知識的實踐，要如何一方面帶著生命留下的傷痕，又能以嶄新而豐饒的方式處理這些問題。



所以，當出現下面三種情形時，就可以考慮尋求心理諮商協助：

1. 自己覺得需要
2. 監護人或老師覺得需要
3. 其他第三者覺得他需要，如室友、同學、主管、朋友、鄰居等

不過，黃老師也提醒，治療並不會「徹底」改變一個人，也沒有所謂「是否治療成功」的事，因為生命的過程會不斷面臨新的挑戰，我們需要的就是新的調適方法；此外，治療也無法教人如何快樂，因為治療師最大的作用，只是給人工具來處理生命丟給人的問題，一切還是操之在己。因此，成功的治療，使我們能以令自己滿意的方式，處理生命留下的傷痕，並理解衝突的意義，隨時願意接受新的挑戰。

(採訪報導 / 劉以慧 資料提供 / 人事室)

[回《陽明焦點新聞》](#)

[關於電子報](#) [訂閱電子報](#) [聯絡編輯小組](#) [上期電子報](#) [回電子報首頁](#)