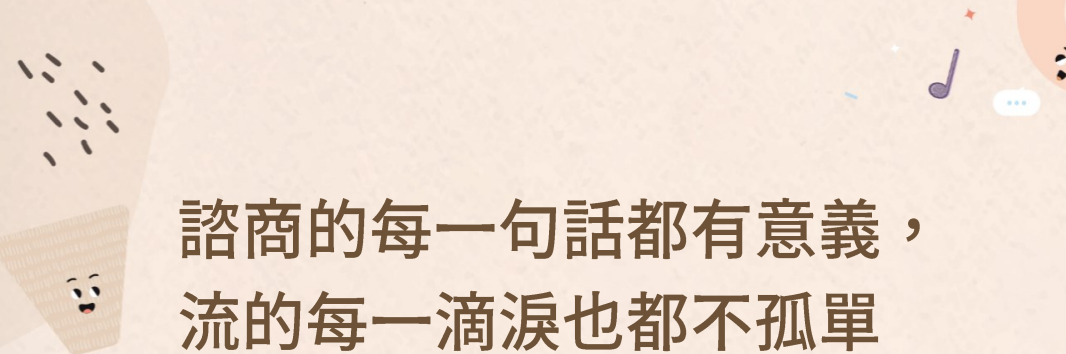




諮商的每一句話都有意義， 流的每一滴淚也都不孤單

今年是我在諮商中心的第五年，在學校所剩的時間也不多了，不禁回想當時20歲的自己，那是我第一次到諮商中心…

我穿著印花洋裝走進中心，算是對於好好過生活的盡最後一些力，但坐在位置上填表單時，心中的抑鬱、痛苦、無力、悲憤，每一個情緒都那麼強烈…以致於並不期待有人可以理解跟接受，但心中卻想著抓住最後一絲希望吧，至少也不會更糟糕了。

當時的老師我記得十分沈靜跟溫柔，不管我的情緒有多麼大起大落，或無法自拔的卡在同一個想法中，老師總是能提醒我要看見自己的其他部分，從老師的視角當中，我看見生命事件像萬花筒轉動。

我記得當老師對我說：「你不需要改變你自己，只要想像加了一件裝備在身上。」當下我恍然知道，接受自我，是時刻與成長同時並行的。也記得老師說：「回過頭來看看我們當下的狀態能夠做什麼。」將我從極度焦慮的恐懼中拉回來，以正念的方式度過一次次情緒的漩渦。回想失戀的那個暑假，老師說這是一份人本的工作，每週一次不間斷的與我通話諮商，是老師的陪伴讓我有復原的力量，當老師在講解有關感受、情緒、想法的根源…直到現在我漸漸的也理解了很多自己以前無法理解的自己，而這份理解與愛也藉由我能分享給周圍的人。





到今天默默回頭看自己的成長與進步，也可以好好肯定自己了，
「諮商的每一句話都有意義」，在此流的每一滴淚也都不孤單，
雖然我不一定能記住每一句話，但我永遠記得心中溫暖的感覺，
這份感覺成為我帶人處事的養分，在我心中有一片屬於我自己的
田地，謝謝老師這些年的悉心陪伴，時時用有智慧又淺顯的話語
灌溉，讓我成長成我更喜歡的樣子，也很謝謝學校有這個地方，
讓我看見如萬花筒般的我自己。