

## 為心邁出一步，更能看見自己的光芒

"我今年大三，是一個再過一年即將踏入職場環境的年紀，目前我是設計相關科系的學生，有想過接受心理諮商的時間大概是幾個月前，其實我一直不覺得我會有這一天，因為我認為我是把自己的情緒控制得滿好的人，但在課業壓力漸漸把我帶入深淵以及種種其他因素的時空背景下，我終究踏入了諮商中心的大門。

眾所皆知，讀設計系是出了名的爆肝，雖然經歷了大一大二的洗禮，但大三的作業量及內容實在是讓我吃不消，不僅是嚴重破壞原本的作息，甚至常常在心理壓力下，導致身體也出現了許多嚴重一點會要人命的生理反應，我逐漸意識到了嚴重性，這樣下去自己的狀況只會每況愈下，不僅僅是身體，也會連帶影響到課業，因此我找上了心理師的協助。

在諮商的過程中，即使心理師因為不了解系上的課業情形，但在她專業的領導下，從我的作息中，試圖把我帶回原本正常的自己，在即將進入那個身心壓力的迴圈前，試圖從幾個自己的生理反應去察覺，而適度的放鬆休息，讓我不再因為壓力而一直陷入自己的深淵中，我對自己的有一定的要求，所以過程中她不斷在鼓勵我能達到自己的要求就是最好的結果，而不要因為外在因素而改變自己心中的想法，「你已經很棒了」這句話她常常掛在嘴邊，我認為這就是現階段最能打動我的一句話，讓我重新充滿動力，面對更多不同的挑戰。





其實在這段調適的過程中，我也一直思考著自己的未來，身心狀況變好後，我更能好好調適自己的作息及身體狀況，仔細思考後認為現階段就做對自己有幫助的事，事情並非十全十美，並不能強求自己能把每一項事情都做好，能達到心中設定的目標，真的就是心理師口中的100分了。

很感謝自己當時踏入諮商中心的勇氣，沒有那次就沒有現在勇於接受現實的自己，人本來就沒有十全十美的，不需要因為自己比不上別人而感到鬱悶，每個人都是獨一無二的，說不定只是自己的強項還沒被挖掘出來罷了。"



林同學