

諮商心聞報

【第 520 期】

寂靜療癒：一個人的愉快

諮商輔導中心 黃子柔 兼任心理師 整理提供

你是否曾有過一種經驗——

下著傾盆大雨的日子，是你最享受的時光之一，嘈雜的雨聲穩定成為溫柔的背景音，你選擇關上窗簾，用伸手略見五指的光影創造出獨有的迷離。

下雨天是灰色的，就像心情，但比起與人接觸、嘗試調亮色彩，你更願意偶爾就沉浸在其中，手機關上靜音連震動都不允許，你知道訊息的紅色數字或許已經 99+，但你只想暫時把這裡當作與你無關的世界。

心情或許有點下沉，思緒或許遲鈍起來，空氣也凝滯許多，但馬不停蹄的生活著、百米賽跑似的工作著，能慢下來與世隔絕的機會求之不得。

將窗戶打開一點點，大雨經過紗窗變得細碎，落在皮膚上已然溫柔，並不冰冷，而是輕鬆的涼爽，窗外一片霧濛，將素日線條明顯的城市打上柔焦，鋼鐵叢林被美化成霧都。

你享受著，無視手機亮起的屏幕，今天是屬於你的，你要用自己的方式過完它。

人是群居動物，大家下意識地認為社交有助於提振能量，創建社會支持系統也一直被認為是改善身心疲倦的其中一種方式，事實上，我們也有獨處的需要。主動獨處（Voluntary solitude）就是指一個人主動選擇遠離人際互動，用以專注自己、花點時間整理思緒，透過沉澱與安靜復原或保護情緒。

而你能夠使用特定環境（如雨聲、氣味、光線）創造你最舒適、喜歡的環境，這就是自我感官調節，是自我覺察後開啟行動的進階版！

諮商心聞報

當情緒來臨時，你有權選擇決定如何照顧你自己，「你選擇不回應訊息」、「你決定如何過今天」、把握好你的情緒自主權，不必迎合社交走向，有意識地把電量留給自己，何嘗不是一種修復呢？

諮商心聞報

各學院院心理師，歡迎各位老師指教	
諮商輔導中心主任	游慧光 (2200)
工程與科學學院 (機電系、纖複系、工工系、化工系、精密系、航太系) (電聲碩士學位學程、綠色能源科技碩士學位學程、產業碩士專班)	紀明學心理師 (2264)
工程與科學學院 (應數系、材料系、光電系、環科系) (數據科學碩士學位學程)	宦宇宣心理師 (2285)
資訊電機學院、創能學院	李宜臻心理師 (2286)
建設學院、建築專業學院	張怡文心理師 (2292)
商學院 (企管系、財稅系、國貿系、財經法律研究所) (商碩、商學博、商進、國企全英班(BIBA)、科管碩)	廖嘉齡心理師 (2263)
商學院 (合經系、會計系、行銷系、行銷系全球行銷碩士班、經濟系) (統計系、統計與精算碩士班)	李婉瑜心理師 (2293)
國際科技與管理學院、經營管理學院、 通識中心全校國際生大一不分系學士班	余孟恩心理師 (2283)
人文社會學院	蔡孟瑋心理師 (2284)
金融學院	賴佳樺心理師 (2290)