

諮商心聞報

【第 527 期】

當生活偏離了軌道： 在急難中看見生命的韌性

諮商輔導中心 許俐恬 社工師 整理提供

「鈴鈴鈴...」一通突如其來的電話，震碎了日常的寧靜。那一刻，世界彷彿安靜得只剩下自己的心跳聲，手足無措的慌張感排山倒海而來，讓人快要滅頂。

從電話中傳來不願接到的消息，可能是父母非自願離職，家裡經濟岌岌可危；可能是自己或家人被宣布有重大傷病、甚至是死亡，使人難以接受；或者是其他突如其來的意外...等，這些種種使人措手不及的狀況，時常會毫不留情的給予我們一記重擊，使得原先平穩的生活節奏被打亂。

在人生的旅途中，我們時常被教導要「堅強」，好像不管遇到了甚麼事情都必須要有智慧的迎刃而解。但問題是，並不是每件事都有攻略可以參考，更多時候是我們邊走、邊看、邊學才能找到一絲解決辦法，而這個過程時常會讓人覺得沉重、疲乏，甚至是有種快撐不住的感覺...。

除了自己原有的支持系統（親人、伴侶、朋友、老師...等）外，學校與教育部針對生活中的重大變故各自設有急難救助金，而諮商輔導中心亦有心理諮商資源可以使用，這些資源不僅只是經濟上的舒緩，更是我們面對這瞬息萬變的世界的一點底氣。生命本就充滿了變數，與其強迫自己立刻前行，不如允許自己「在哪裡跌倒，就在哪裡躺好」，感受自己情緒的流動、允許自己暫時甚麼都不想做，在不是順風的日子裡，坐下來好好喘口氣，也是一種對生命的負責任。

生命中的重大變故雖然使人痛苦，但我也相信每個人都有屬於自己的「復原力/韌性 (Resilience)」，在面對種種的身不由己中，找到屬於自己的勇敢、長出自己的

諮商心聞報

力量。縱使逆風前行令人疲累，但只要願意發出求助的訊號，外界的援手便能為你撐起一片小小的晴空，在那片寧靜裡，請試著與自己的呼吸共處，慢慢找回被風打亂的節奏，安心地稍作休息後，再重新出發。

生命即使有裂縫，依然可以照進一點光。急難帶來的傷痕，可能會留在生命裡好長好長的一段時間，但它也可能會成為你靈魂中最堅韌的養分。當你覺得生活脫軌時，請一定要記得，要相信自己有足夠的力量面對眼前的挑戰，而你身旁的人也會陪著你一起等待光照進來的那一刻。

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、織複系、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)	劉于嘉心理師 (2286)
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	張誠芳心理師 (2264)
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)