



諮商心理師：周圓真

感謝系上的邀約，給我有機會做簡短的分享，我自畢業後便任職於大專校院的諮商輔導中心擔任專任心理師，時光冉冉，不知不覺也四年多了呢。

對我而言，諮商輔導領域是自助且助人的領域，內在世界上好多探索不完的面貌，喜悅的、害怕的、掙扎的、感動的．．．在實務工作中每刻與案主的互動，彷彿引領我們一同探討著什麼是「人」、何謂「生命」的課題？今日的困擾何以被形塑？從內在探索中去發掘卡關的點、突破的契機。

我想，無論內在感到多少混沌，必有埋藏著專屬於自己的寶藏，助人者自己能多成長，便能陪伴案主走得更遠，因此，永遠期待今日的自己比昨天更進步，持續自我精進，我相信這是在此領域能持續前行的不二法門。

在母校的學習歷程有血淚有歡笑，至今回首看來都是滿滿的感恩，最有感的是穩紮穩打的鍛練基本功，培養嚴謹負責與自我要求的處事風格，而老師們則為我們示現何謂溫暖支持但有原則的專業態度，且師長間彼此和諧且合作的氛圍，都是很重要的典範，乃至職場上，這些基本但重要的態度，都幫助我在實務上能謹守專業立場，穩穩地在崗位上發揮，很感謝母校在我還懵懵懂懂時，就協助我穩穩的紮根，之後便能融合自身特質與傾向，持續長成越來越自在的「我」的風格。

希望往後有更多積極、穩健，且志同道合的夥伴們一同加入助人行業，我們一起幫助社會大眾更關注心理健康，人與人的關係更和諧美好。