

解憂雜貨店

這裡不賣日常生活用品，但提供一個抒發情緒的管道
歡迎與我們分享你的心情與故事

最近不知道怎麼了，總是跟大家處不好，校羽也是，班上也是，室友也在鬧不合，校羽裡的其他人以為我是懶惰所以不去球隊幫忙，但是，我的課業真的很重啊，每天都去飆車舒壓，不然就是去沒人的地方大哭一場，每天都感覺被生活壓得喘不過氣，一個禮拜有兩天 TA，要到 8:00 或者 8:30，真的沒辦法，真的很累，但是人們永遠都是自私的，沒辦法設身處地站在別人的立場思考。唉...怎麼辦？

From 筱妘

你大學生活過得很充實，有自己的興趣以及規劃，但由於忙碌的生活下，其實你自己也背負著不少壓力，希望能得到身旁好友的諒解。

感覺你的情緒負擔很重，很想要抒發內心的憤怒，但同時感受到委屈以及無助，感覺壓力達到臨界值。

你很重視你的生活，但你更重視的，是那生活周遭最親近的朋友，經歷了風風雨雨，你累積了很多的壓力，你的朋友們可能或許尚未察覺到，或是沒注意到你的思緒，因此對於校羽班上以及室友們，你感覺到的是無比的失望。

可以試著說出來，試著跟朋友吐露心聲，讓他們了解知道你發生什麼事情，也可以把心中沉澱已久的負擔慢慢宣洩，一來可以解開彼此之間的誤解，二來也可以不用一個人獨自吸收壓力，我們都不堅強，須要彼此之間的陪伴和認同，試著說出來，試著讓別人知道體悟。

如果還是沒有方向，或是心裡有些忐忑，也歡迎來到諮商中心，老師們很願意幫助你的呦！