

蓮荷心靈小棧

第五十八期 111年06月號

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

蓮荷心靈小棧再次與您見面囉！希望藉由這份刊物，搭起生涯發展與諮商輔導中心與全校教職員們溝通及分享的橋樑，祈願你我皆有從中得到更多的學習與感動，也祝福大家的身心時時都可以平安喜樂！

近日陸續有同仁染疫，請各位同仁注意身體健康。另暑假將至，也希望同仁可以趁暑假修養自己的身心，以面對下個學期的到來！在本期的蓮荷心靈小棧中為大家帶來了：【鄧惠文：修復外遇後的婚姻，別陷入缺乏信任與羞辱的惡性循環】、【團隊都是能力好的員工，反而無益於績效？高效領導者一定要重視的關鍵】、【《我們的藍調時光》：談特殊兒手足的難言之痛與承受的壓力】

另，如有遇到需要心理諮商協助的學生，也煩請師長們轉介諮商中心各系所的輔導老師，更歡迎師長們來電諮詢輔導策略。此外，諮商中心近日新開教職員諮商業務，若有需要相關服務的同仁，可來電諮商中心預約晤談。

~如何預約諮商~

1. 親自到諮商中心

中心位置：共教會中棟3樓G2-302

2. 電話預約

預約電話：037-381825

3. 信件預約

電子郵件：counseling@nuu.edu.tw

生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長!!

諮商輔導

鄧惠文：修復外遇後的婚姻，別陷入缺乏信任與羞辱的惡性循環

從婚姻中出走再回來的人，最常遇到覺得自己有錯或者是要負起責任的問題，進而自願接受一些「懲罰」，然而，多數的懲罰僅是在剝奪一個人的自由空間、財產和身體自由。當他覺得他不再是在受懲罰，而是他已經抵消、變成是在受虐待的時候，問題就又循環產生了。

一些婚姻中有一方外遇，而兩人最後選擇回歸家庭的夫妻，他們最常遇到的問題就是，這個出走再回來的人，會面對一種自己有錯或者是要負起責任這種狀態，而其中比較單純的人，因此便會自願接受一些「懲罰」。

例如，任何東西都不可以有密碼；郵件、手機，全部都要隨時供另一半檢閱；不可以有自由去哪裡的机会，不可以一個人旅行，不可以一個人打球，不可以一個人做什麼，所有的事情都需要透明化。[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

團隊都是能力好的員工，反而無益於績效？高效領導者一定要重視的關鍵

我們在日常生活中時時刻刻為了「人」的問題而苦惱，在工作場合中亦然，有 9 成以上的煩惱是與人際關係有關。對主管或是擔任管理職的人來說，人際關係事關重大，因為建構良好的人際關係，正是左右人際關係成果的重要憑據。「組織心理學」就是要追究出企業組織中的問題，明確找出在和平共事的團隊中共通的「領導能力」以及「人際關係」。

近年來，企業組織內存在著兩個大問題，「心理健康」和「職場霸凌」，事實上，這也是每個組織成員都會面臨的煩惱。再加上居家辦公（WFH）越來越普及，雖然對於個人來說，在獨立的場域自行完成工作帶來更大的便利，但卻越發拉開與同仁在物理上的距離。對於管理階層而言，想要積極建立人際關係也相當困難。[\(繼續閱讀\)](#)

《我們的藍調時光》：談特殊兒手足的難言之痛與承受的壓力

韓劇《我們的藍調時光》誠實地令人心痛！劇中特殊兒手足英玉在經歷路人的無禮之後，終於忍不住心中的委屈與怨懟。特殊兒手足的苦，誰能懂？

一集比一集更感人精彩的韓劇《我們的藍調時光》，既討論未婚生子、憂鬱症的話題之後，近來唐氏症與特殊兒手足間的劇情，又掀起討論話題。

如果你的姊姊是唐氏症患者？

漂亮的英玉，看似開朗善交際，其實村子裡的人都覺得她像是一個謎。英玉總是在工作的空檔中，走到遠處講電話或看訊息。談起過去，她總是含糊其詞。這樣的舉動，讓村子裡的人對她有許多謠傳、也有許多誤解。

隨著劇情推進，觀眾才知道，那個她電話裡放不下的人，是她的唐氏症姊姊—英希。[\(繼續閱讀\)](#)