

111 年度校友總會優秀獎學金得獎學生感言

諮商與應用心理學系 林○廷

在大學的生涯中，讓我最印象深刻的就是轉系所帶給我的成長和轉變，也讓我能夠在諮商與應用心理學系中，這麼的投入和專精自己的能力，最想感謝的是當時的自己以及身邊的朋友、師長、以及最重要的家人，家人總是在關鍵的時刻支持我，認可我的決定和選擇，另外也是有其他人的陪伴和協助才能讓我有如此的改變，也因為自己勇敢踏出舒適圈的決定，才有現在的進步。

統整我在諮心系所學到知識和實務經驗，我認為最重要的就是同理心、真誠的心、以及積極向上的精神，是我在大學中不斷提醒自己的課題，同理心的展現在於我和同學間的合作和一起學習的過程，都是在培養自身如何更友善以及更能理解他人的能力；而在真誠的部分，也就是告訴自己，在課業、生活、家庭等任何時刻都該用一顆真誠一致的心，腳踏實地的一步一腳印前進，不愧對自己而能夠坦然的面對所有困難，並一一解決與學習；最後在積極向上的精神上，也是讓我能夠不斷進步和向前的關鍵，積極主動本身便是我的個性之一，在任何事上，我都會全力以赴並盡我最大的努力來完成，也因此我才能夠不斷的成長與茁壯。

我相信校友總會獎學金的目的是鼓勵我們，並肯定我們努力的精神，所以也代表著參與的所有人都是擁有一樣願意努力付出，為自己的成就和學習負責，並一直向前邁進、不斷進步的一顆勇敢的內心，也想要勉勵自己和大家，不要忘了自己的初衷，能夠帶著夢想和目標持續的奮鬥，也許各自所選擇的人生道路上，總會遇到一些阻礙和難題，但只要我們互相扶持、相信身邊愛你的人，並時時照顧自己的內心，就能夠持續的克服生活當中的問題，而且也能在其中學習到更多的經驗，就像俗話常說的：「失敗為成功之母」，不要害怕失敗，或是認為失敗就是自己不夠好，而是將失敗作為自己成長的果實，並看到自身的優勢、面對失敗從而改善自己。

阿德勒中的重要 C 信念也提及過，我們要感受到自己是有「能力」的，並能夠「連結」到適當的各式資源，並在其中收穫自己的「價值」，產生「勇氣」去面對困難的力量。