

真正情緒表達

(2012.08 馬來西亞學員)

學員分享：樂樂

非常感謝 Dr. Kot 你們一班的團隊來到我們當中，我覺得這幾天的過程真得很辛苦。因為很早 要來，很晚才回，但是我覺得值得，從中我真得 學習到很多。我是一位“弱的我”，讓我能夠更加地認識原來人要活出真正的我，原來是要講出 感受出來，不是講想法。透過幾天的分組，真得 讓我可以去激發自己的情緒和憤怒。其實，我本身是知道問題在哪裏，我的問題是我不會 表達，我的問題是在我的母親那裏，我不敢和她 表達。但是我來到這裏，我可以透過那種方式，讓我可以有我真正的情緒去和母親表達。我希望 以後不止是在這裏完結，我希望以後可以繼續再 學習、成長，不止自己成長，也能夠祝福更多的人。