

關懷員讀書心得

書名：一個人的療癒

作者：約翰詹姆斯 譯者：林錦慧

組別：第三組

任職機關：臺中市政府環境保護局

內容簡介：

療癒不止一個人，重在人的療癒。來自外界環境刺激或變化，點燃個體情緒爆發，壓力、憂慮、煩躁、適應不良等等，可能自暴自棄、遷怒他人、自毀、毀人，影響工作效率，破壞團體的成長，損失工作效力。

我的心得：

在協助別人當下，也是自助自己是學習與調適。人生的成長一連串，從就學、就業、結婚、家庭生活、子女教育、子女就學、子女就業、子女婚姻、退休、老年及因病、死等等，每個階段就經歷挑戰，藉由說出、協談、保密、信仰、購物、書寫等等去療癒舒壓、減輕痛苦、排解憤怒、轉換心情、降低憂愁，從而探討每一階段，渡過危機開發轉機，邁向幸福人生，為靠人或靠己的技巧，透過學習、研討、團體活動及經驗分享。