

## 陳○○感謝葉心理師的話

幫我心理諮商的葉心理師，我很感謝你，謝謝你！在我心靈極為低落時候，聽我說話，給我最好的建議以及幫助，你知道我很情緒化，所以教我怎麼調整情緒，讓我的情緒改善非常多，雖然是學校請你來幫助我，但是我察覺的到你的用心，你是真心想幫我，並且非常用心的幫我把情緒化連帶所有心理問題一併協助解決，當我從 7 年級時到 8 年級的現在，我改變非常的多，是你教我生氣時要調整好呼吸，心裡面心默數 5 秒鐘，然後想想生氣的話會怎麼樣，是你曾經問我有沒有在玩遊戲，我說有，結果你就帶你自己的遊戲軟體，幫助我！讓我覺得很有趣，讓我想要繼續下去，雖然我國小時雖然也接受過輔導，但是他們只會一味的跟我談話，不像您.用了許多方法來幫助我，改善我的情緒，託你的福，我變的比較不會亂發脾氣，跟同學的爭吵也越來越少，上課時突然發飆的次數也一樣越來越少，這都是您教我情緒化時的應對方法，很感謝您，我從你身上得到很多的建議.，說真的，我改變到連我自己都驚訝起來了！我不知道原來不亂發脾氣是如此的簡單！很感謝！真的很感謝！從國小開始，就被列為學校最壞學生之一的我，改變的如此的多，很多老師也說我變的如此成熟，都是因為您的關係，真心很感謝你，幫我處理所有問題，謝謝你.心理師！