

透過購買《情緒四重奏》書本而認識拉法基金會，代表分享內地人

心靈上的需要

(2009 北京學員)

學員分享：卓雅

2008 年的汶川地震，讓災難中的國人將心理健康迅速提到日程上來；天災縱然無法逃避卻也終會過去；而源自於人本身的禍患——各種心理問題的出現，不僅引發了各種各樣的心身性疾病，也導致了各種社會不和諧音符的出現。這些很大程度上來自物質繁榮背後的信仰缺失以及心靈荒漠化。因此，中國大陸地區呼喚有更多的心理支援和心靈建設者們的協助。

誠然，中國大陸地區也有層出不窮的心理課程，然而當我在一次偶然的機會中瞭解到拉法基金會的情緒進階課程是建立在純正的信仰基礎之上，引導人從真正認識和接納自我開始，通過面授課程和小組討論，由淺入深、循序漸進的進行自我認知和情緒管理，並帶領人們在自我成長之後，更可以學會如何獲得“同理心”，並達到“與他人同行”。

我是一個”80 後”（注：出生於 1980 年後的稱為”80 後”）的中國女孩，作為一名普通的實習心理師，對心靈關懷和內在成長始終懷抱著積極和熱情。我全心的期待著葛琳卡博士能夠協同拉法基金會事工團隊中眾位資深心理治療專家，從香港帶著他們的三階段情緒課程來到中國大陸，讓更多的人能從中獲益——讓陰霾從人們臉上掃去，由內而外綻放出和平與幸福之花！

牧師和這幾天服侍我們的弟兄姊妹。於是，我在會內決定作出一個行動，毫不猶疑地舉起手來表示，決志成為一個基督徒，付上自己的一切，用盡自己的力量去幫助、關愛及引導身邊的人，而且我要全力將所學的知識去幫助孩子們和身邊的朋友。