



什麼！原來這是諮商！

相信大家對於“心理學”、“諮商”、“諮商輔導中心”、“心理師”這幾個名詞不是那麼陌生，在許多人的印象中心理學是有趣而神祕的，有些人以為心理師都會讀心術，看一眼就會知道人們在想什麼；有些人認為去看心理師的人都是有病才去的，去了是不是也代表我是變態或有病的人？有些人認為諮商就是和老師聊聊天而已呀，但諮商真的是這樣嗎？下面的4大點，很有可能都是你心中對『諮商』的疑惑。讓我們一起來接開『諮商』神秘的面紗吧！

1. “有問題”的人才要諮商吧!?

就像身體感冒要看醫生，我們也會有心理感冒的時候。平常的心情不好就像小感冒我們有免疫系統可以自己恢復，但有時候這樣的心情不好已經影響到日常生活、和朋友、家人、戀人的相處；或是對於生涯有許多的迷惘讓你感覺壓力很大卻不知道該怎麼辦、怎麼調適，這時候就是來諮商的好時機囉！在諮商的過程會有專業的心理師陪著你更有方向性的看見目前的困難與狀態，然後培養新的方式去因應困難。

我們都知道來諮商是需要勇氣的，因為我們要和一個陌生的人分享自己的脆弱、要去面對自己遇到的難題，但是也正因為如此，我們才有機會鼓起勇氣去練習，並且看到自己在困難中的力量。

2. 諮商不就是聊聊天？躺躺椅？我找朋友聊或自己找椅子躺就好啦！這真的有用嗎？

在電影甚至鄉土劇上可以看到有人去找心理師就是聊聊天說說自己的近況或抱怨一下，這樣和一般跟朋友訴苦有什麼差嗎？電影中背對心理師躺躺椅也是講講話，這樣真的有效嗎？

從法來說，心理諮商根據《心理師法》，已被列入醫療範圍內，需具有執照的人才能進行，基本上是一種有效果的治療。從實際畫面來看，確實感覺就像坐著聊天一樣。但是在諮商過程中心理師會利用專業協助你去更有方向性的認識自己、察覺自己的狀態，並建構新方法去面對困境，諮商過程是有目標跟方向的，也很支持你/你去行動跟改變。只要你願意一起投入去面對，可能有時候需要比較久的時間，但只要你願意嘗試，金正有效！

3. 心理師都會讀心術?!

“心理師都像鬼神一樣會讀心術，不用開口就知道我在想什麼，好厲害可是好恐怖，感覺被看穿了一樣。”心理師真的是這樣嗎？當然不是！會讀心術的話就不用做心理師去賣藝賺錢就好啦！

在諮商中，你可能會經驗到被了解的感受，但這不只是因為心理師的緣故，更重要得是因為你願意鼓起勇氣去談自己。諮商是一個合作的過程，只有當你也願意一起面對自己的困難，心理師才能了解你協助你去覺察自己的狀態，然後你也將擁有自己的讀心術，聽見自己心真實的聲音，並且有更多能量去愛自己愛別人。

4. 來諮商一次，老師就會告訴我該怎麼做

“諮商就像魔法一樣，去一次問題就解決了，老師會告訴我該怎麼做才是最好的！”你是不是也和曾經的我一樣，認為諮商心理師就是這麼神呢？在這裡我需要打破你的美夢，心理師不是神明大人，不是來回答你單次性的問題。有些事情心理師可能可以直接給與你諮詢的協助，但在諮商中更重視的是和你一起去面對、探索目前遇到的難題。我們可能會詢問你這個問題是什麼時候發生的？或許是剛剛也或許從很久以前就開始了。然而這個問題如果已經陪你好久好久，期待一次就好轉就是奇蹟了！我們會需要花一些時間把問題化解。每個人在不同人生階段遇到的議題也不同，諮商有時候就像燉肉一樣，需要一些時間慢熬，去理解、接納與改變。

說了這麼多，不知道有沒有幫助你對諮商有更多的認識呢？如今心理健康的照顧漸漸成為日常生活注重的一部份，可以說是一種潮流了！懂得利用資源照顧自己，才是真正的生活贏家唷！在看完文章後，你可以靜下來想想，自己是否需要一個傾聽自己的地方？一個能安心探索自己的機會？一個好好照顧自己的勇氣？

歡迎前往 青永館6樓 諮商輔導中心 隨時歡迎你！

參考資料：

王釋逸、陳怡靜、林德真、黃毓萍、吳祖揚(2014)。諮商和你想的不一樣。

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/3743>

五南出版。

<http://mypaper.pchome.com.tw/encountert/post/1321088312>

活動預告

【微學分-同理心團體】

4.10(二)-11(三) 18:00-20:00

神回覆同理心hen可以～
讓大家對你嚇到吃手手

【團體心理測驗】

4.12(四) 15:10-17:00 4.16(一) 19:50-21:30

※成人依附量表
※愛情風貌心理測驗

【團體說明會】

4.11(三) 12:30-13:00

「與愛同行，
在揪心之後」

【探索教育營】

4.28(六) 08:00-17:00

同儕輔導探索教育營

【輔導講座】

4.12(四) 10:10-12:00

情感教育-關係中的練習與戀惜～
談關係的變化與溝通

【成長團體】

5.1(二) 18:00-20:30 5.3(四) 18:00-20:30

「敢夢敢追，許自己一個未來」

「與愛同行，在揪心之後」 親密關係

生涯探索

【班級輔導-日間部】 10:10

4.12(四) 12:00

四子二甲	工程館E613教室
四訊二甲	工程館E418教室
四工二丁	工管系203教室
四冷二乙	工程館E103教室
四電二丙	工程館E320教室
四機二甲	行政大樓4樓
四化二甲	行政大樓4樓

【班級輔導-進修學院】

4.13(五) 1150-1235

院二資四甲 管理館M510B

4.14(六) 1830-1915

院二子四甲 E623

4.14(六) 2010-2055

專二景二甲 管理館景觀專業教室

4.15(日) 1150-1235

院二冷四甲 E108

5. 7(一) 1240-1325

專二流一甲 管理館M303

【情感教育講座】

5.7(一) 19:50-21:25

相愛不傷害～擺脫情感關係中的壞糾纏

