

## 一起合作

諮商是一段合作關係，沒有任何位階差別。

你與心理師的投入都很重要。

就像在踩天鵝船的時候，左右邊提供的力氣都是關鍵！

合作關係裡，有任何疑問、困惑，都可以練習提出來討論。

文/蘇益賢臨床心理師。圖/丁郁美臨床心理師



## 會談室很安全

在接受諮商時，請盡可能使用、運用這個空間與時間。  
不用擔心自己脆弱、落淚、憤怒、失控，

心理師都將陪伴你走過。成長就是這樣發生的。  
在諮商中誠實，心理師就更能認識你，進而協助你找到更多可能。

文/蘇益賢臨床心理師。圖/丁郁美臨床心理師



## 諮商可能會讓你有點不舒服

因為我們正在溫柔地碰觸那些讓我們感覺受傷的事；

而不舒服其實是成長的原料。

你將發現，你比自己想的還要勇敢與堅強。

心理師是你療傷之旅的夥伴。

文/蘇益賢臨床心理師。圖/丁郁美臨床心理師



## 緊張是OK的

治療時有情緒反應很正常，也很重要。  
試著把你擔心的事情分享出來，  
和心理師一起來認識你的情緒與背後的原因。

文/蘇益賢臨床心理師。圖/丁郁英臨床心理師



## 沒做到也沒關係

心理師通常會安排一些作業或練習給你。

這通常是為了串連治療與治療之間的療效。請盡可能去完成它。

若無法完成作業，通常背後有很多原因。

請別害怕提出來，心理師將與你一起討論、調整。

文/蘇益賢臨床心理師。圖/丁郁美臨床心理師



## 找到目標

諮商的主角是你。你是「自己」的專家。  
我們會一起探討困擾是什麼、它的成因。  
接著，一起找到一個前進的方向。  
這個目標也是有彈性的，可以隨著治療進展而有所調整。

文/蘇益賢臨床心理師。圖/丁郁美臨床心理師



## 別輕易放棄

來諮商前，你的困擾已經維持很久了。  
試著對於困擾的改善保持「理性」的期待。  
每個人、每種困擾進步的速度都不同。  
有些人在進步前必須經歷不同程度的退步。  
可以短暫休息，但別輕易放棄！

文/蘇益賢臨床心理師。圖/丁郁美臨床心理師



## 試著坦白

生活中說點小謊無傷大雅。

不過，在治療過程說謊很虧，這可是要花錢的！

如果發現自己在隱藏些什麼，不妨把你的擔心攤開來與心理師一起討論。

文/蘇益賢臨床心理師。圖/丁郁芙臨床心理師





## 練習！練習！

像是學一種新的樂器一樣，練習是熟練的關鍵。  
試著把諮商時討論到的新知識、新觀點、新技巧用在你的生活中。  
未來有一天，你可以成為自己的治療師。

文/蘇益賢臨床心理師。圖/丁郁美臨床心理師



## 諮商後的疲倦

進入內在世界、碰觸一些平常不想碰的東西，這是一個相當耗腦力的過程。精疲力盡提醒著，你正走在療癒的路上。治療結束時，多少會有些餘波，可能是殘留的情緒、未討論的議題，或者治療師交代的作業，這些都是治療的一部分。倘若你離開後，發現自己無法應付它們，請記得告訴心理師。

文/蘇益賢臨床心理師。圖/丁郁芙臨床心理師



心理師不是算命仙



心理師不會讀心術



心理師不會直接給你答案



心理師會...

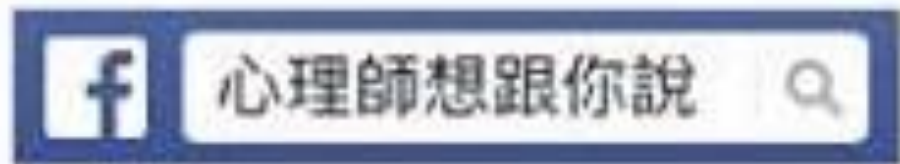
- 與你同理客觀的互動
- 陪你深入了解問題本質
- 用心理學的知識與方法協助你處理困境



心理師使用手冊：第一集

文/蘇益賢臨床心理師。圖/丁郁美臨床心理師

# 資料來源



<https://www.facebook.com/KnKpsy/?fref=ts>