

小時候的我

從小我是一個邏輯能力很好，語文能力普通的人，甚至小學學注音時，還學的比一般人慢。當時，第一次段考數學考一百分的經驗，讓我開始思索數學好可以做什麼，第一個想到的是當老師！但是當時的我不想當老師。於是，我就開始探索我可以做什麼！就這樣一直到國小六年級，看到表姐考上外語系，心中就以外語為目標，高中以為自己數學好，就以商學院為目標，但其實生活中最喜歡看的書籍可能是心靈雞湯、雜誌的心靈專欄的部分，但我始終不知道這和什麼科系是有關連的。

接觸輔導的我

直到高中參加了心輔社，探索在團體中壓力的過程中，我只覺得那樣探索的深度無法滿足我對心靈好奇的渴望，接著就當了兩任輔導股長接洽輔導室與班級的業務，當時得知原來大學端會在寒暑假開辦很多營隊供高中生去認識，當時，負責的處室是輔導室，才開始對輔導室的功能有初步的了解，除了和學生談話、幫助學生解決生活上的問題，透過團體、同儕輔導的方式來幫助學弟妹，這些都讓我對輔導室的業務多了很多了解，也開始對心理有初步的興趣，再加上透過生涯興趣量表、大學科系量表幫助我對於我喜歡的科系有更多的認識，量表的結果讓我開始探索不同科系間到底在做什麼，而我到底要怎麼選擇，我對我的生命產生困惑、我的未來產生困惑、我在能力與興趣看似的不一致產生困惑，又因為從國中發現我是個自我要求高，但是常在理想落實到實際生活中又容易變得無法負荷的狀態的處境，以及在家庭上也有很多個人議題，讓我心底有個很深的渴望是生命的幸福是什麼？我想要找到能夠幫助自己活的更幸福的可能的未來，不論是職涯的選擇、親子關係、婚姻關係這些議題我都充滿好奇與了解的渴望，而高中的學科尚且無法滿足我的渴望，我就看到了師大心輔系，再加上當時我對世界的理解是學生越來越難教，我和我家人關係也出了一些我釐不清的教養議題，我相信一定有方法能幫助自己，也幫助別人。

讀了輔導，我開始了解生命中的他人的期待、框架，做自己、愛自己、尊重自己、表達自己的評價的重要性，我心中開始分化出人我之間的聲音，但是在生涯上我還是會受到生命中重要的老師影響，因為與老師親近的關係，而渴望在這個科系學習更多、待得更久，另一方面，我在大四教學實習時，遇到了很多中輟生，因為想要在家庭議題上幫到他們更多，對於很多主題的內涵我都覺得自己認識的不夠，升起我想要念心輔所的念頭。而實際的能力上，因為高中數學遇到很棒的老師，累積了很好的基礎，我在大學的統計是呈現在一點就通，理解能力特別佳的狀態，就有很多同學、學妹、學姐找我討論統計的狀態，很多人都期待我讀教心組，但我心底確有個對世界不夠了解、想看更多的渴望，所以，在這個岔路上，我選擇念自己還不熟稔的領域諮商組。

就這樣，我是一個選擇不安於自己熟悉範圍去琢磨追求知識的人，花一年的

時間順利考上師大心輔所，曾經自我懷疑、曾經自卑過，然後認識了信仰成了基督徒！用心的在每堂課的要求中盡力完成該要完成的要求，也慢慢的走入人心、走入家庭脈絡的世界，走入人格結構、心理病理，對人的理解在課程中、實習中，有越來越多的深入和介入的方法，於是我就在專業訓練的過程中被養成了。而外在現實世界的脈動中，我是個敏感於當前的趨勢的人，一直有大學同學提醒我輔導老師的有開缺的事情，於是我就中途休學，去做我覺得自己可以勝認、可以負擔，也很願意持續改善自己持續服務的族群，國中生，當了國中的專任輔導老師，也接續的把學業完成，這是我的生涯路。

給未來想要從事心理工作的意見

這份工作會不斷的面對未知的挑戰，陪伴個案生命中各種議題，需要不斷的督導、閱讀、參加工作坊等方式持續進修，若是對於生命、人有好奇，喜歡持續學習的人，相信你對於這份工作會有很多獲益。此外，也可以在開始踏入這個領域之前，先試著詢問自己的初衷是什麼，想助人？想幫助什麼樣的族群？對什麼議題有負擔？生命中曾經有什麼助人的經驗？什麼特質適合從事這個領域？進入這個領域可以大學畢業就去當輔導老師，或是念碩士三到四年考心理師執照，是個漫長栽培自己的道路，自己的家庭背景或是個人有什麼資源能幫助自己完成這條訓練的道路？祝福！