「心」 也需要呵護！—簡介「心理諮商服務」

撰文/張祐誠

「危機」就是「轉機」，
黎明前的黑暗雖令人恐懼，但我們相信陽光灑落時，臉上的笑容最美。

「有時候我感到難過，因為我不知道可以找誰說我內心的秘密？」
「不知道為什麼，只要一想到這件事，我就感到非常不舒服，好像心臟快跳出來一樣？我是不是生病了？」
「這世界快把我逼瘋了！我想要停止這一切！！可是...我該怎麼辦？」
「我好迷惘，未來的路，究竟要如何繼續走下去？」
「醫生說我有了憂鬱症，但光吃藥就真的會好嗎？我還可以做些什麼？」
「我想要過得更好，更喜歡我的生活！可是我不知道該如何做...？」

—如果願意的話，讓我們去找諮商心理師談談！

◎ 什麼是「心理諮商」？

心理諮商（counseling）在國外也可以稱為「心理治療」，指的是「一個受過專業訓練的諮商師，透過和個案建立起一個特殊的關係，透過這個特殊的關係，來幫助心理或情緒有困擾的人，增進自我瞭解，減少心理與行為症狀，增強心理功能，進而達到心理健康的目標（林家興，民 89）。」

也就是說，今天我們透過與諮商師的互動，加上自己願意解決困擾的決心與行動，去讓我們的心理達到更健康、讓我們的生活能變得更滿意。

◎ 在「心理諮商」中，會發生哪些事？

通常諮商師會邀請我們進入諮商室-一個隱密、不被打擾的房間中，進行一週一次、一次 45 分鐘至 1 小時左右的討論。而受過不同學派訓練的諮商師，會用尊重、接納及關懷的態度去傾聽及試圖瞭解我們所說的話，並依其專業來運用不同的方法，來引導我們整理自己紛亂的心情、使我們可以靜下心來處理所帶來的問題。所以諮商師最重要的責任在於陪伴及協助我們去面對問題，讓我們能有力量去突破困境。

◎ 可以跟諮商師談些什麼？

當我們在有困擾卻不知道該怎麼辦時，例如人際、生活適應、生涯、性、情緒、

家庭、壓力因應等，都歡迎來到諮商室。在這裡我們可以放心地將心中所有的疑問提出來與諮商師討論，諮商師並非提供完美的解答，而是協助我們去尋找出自己的答案，並且也會提供一些心理健康方面的資訊與協助，幫助我們度過難關。

在諮商室中是有保密原則的，諮商師有義務為我們所講的隱私守密。可是如果我們有想要傷害自己或他人的念頭、影響到人身安全時，諮商師為了保護我們，就必須做緊急處理，例如聯絡家人，讓我們能得到更妥善的照顧。因此為了讓我們可以更快樂、健康地享受人生，在需要的時候不要忘記有「諮商」這個很棒的資源！

◎ 去哪裡可以接受「心理諮商」？

當然對我們學生而言，最經濟、方便的諮商服務就在學校的輔導中心，有親切、專業的諮商老師在那裡陪伴我們。而在心理師法通過後，社區也有許多有「諮商心理師」執照的諮商師獨立開業、提供服務。在醫院中的精神科也有諮商服務，但因為醫師平常看診較為忙碌，除非個人要求，否則大多以簡單的 15 分鐘看診與談話，並且以藥物治療為主，但藥物只能暫時地改善我們的生理機制，行為及心理上仍需要搭配心理諮商進行治療與照顧。

◎「心理諮商」到底要多少次呢？

其實次數是依我們個人需要所訂定，一般大多是 2~8 次，但這部分還是可以依照我們自己的需要與諮商師討論，諮商師也會與我們一起評估。但要讓自己真正從諮商受益，最重要的是我們自身努力地參與，再透過諮商師的專業，我們才可以獲得成長。

◎ 我還有很多問題想問...該怎麼辦？

諮商服務是非常注重「個人」的，因此有任何疑問或想法都可以反映給諮商師知道，越開放的交流與溝通，越能真正享受諮商帶來的好處。所以相信自己可以變得更好！給自己一個成長的機會，如果有心理、生活上的需要，我們都可以尋求諮商服務！

參考資料

林家興、王麗文（民 89）：心理治療實務。心理出版社。