

什麼人需要諮商？—簡介諮商服務的功能

心理健康與諮商輔導組 郭怡君實習心理師

諮商在過去總是圍繞著神秘感，有些人覺得心理師肯定會讀心術、能給出非常有效的建議、斬釘截鐵的提出問題根源是誰，有些人則認為心理師是解決人生問題的專家，所以去諮商是尋求一個明確具體解答的……到底諮商在做什麼？

校外的諮商所一次諮商就會收費 1200 至 2400 元，甚至更高的價格—為什麼諮商所諮商收費這麼貴？情況很嚴重或有精神疾患才需要諮商嗎？

即便心理健康的推廣普及，也仍然有許多人具有相同的困惑，但其實心理師並不如大家想得像神一樣萬能，諮商也並非救急用的。

因此筆者想用這篇文來討論兩個重點：1. 什麼狀況適合諮商？2. 諮商在做什麼？

一、什麼狀況適合諮商？

當你感到苦惱卻不知道如何處理、詢問過身邊親友卻仍感到困擾、情緒低落好一陣子都無法調適回平常的狀態、身邊比較少人能討論你的煩惱與現況，或者你希望在一個足夠隱私、安全的狀況下討論你的煩惱，而且很想要減緩困擾、痛苦的感覺，那麼諮商或許能幫助你。

常有人問：「心理師，我這樣的狀況有需要諮商嗎？會不會其實這沒什麼、是我太敏感/脆弱了……」

適合諮商的主題可略粗分為兩種，一是精神疾病與精神官能症，二是發展性困擾（林家興，2020），以下分別說明兩種的細節內涵。

第一種所稱的精神疾病是由身心科醫師或臨床心理師等專業人員經評估後確立診斷，如：思覺失調、飲食失調、人格疾患等症狀。而精神官能症則是情緒上有症狀（例如感到沮喪、焦慮或者慮病等等），但並沒有太嚴重的影響到生活功能、認知功能，仍可以透過諮商調適自己的身心狀況。

第二種「發展性困擾」指的是不同年齡階段、身份會經歷的困擾。如同艾瑞克森的人格發展論提到八個階段有各自的任務，18 至 25 歲的階段為「成年早期」，發展任務為建立親密關係且保有自我，否則將會與群體較為疏離。此外，我們也可以自由聯想，身為大學生面對的除了關係之外，首當其衝的還有課業壓力。面臨畢業的

學生可能有生涯抉擇困擾，因此這個階段的發展性困擾可能會有「我該怎麼跟伴侶溝通？」、「可以如何做出適合的生涯抉擇」等等。甚至，還有突如其來的生活劇烈變化，例如至親驟然離世、性困擾、伴侶外遇等等不知道能夠對誰說的內容，以上都是適合諮商的主題。

每個人面臨同樣事件的反應不一，只要對你而言有影響，都是值得花時間心力前來諮商討論的內容，並非前來諮商就是有精神疾患的人哦。

二、諮商在做什麼？

「我們的焦慮不會帶走明天的憂傷，但會耗盡我們今天的力氣。」— Charles Spurgeon, Preacher

你可以這樣理解：為了避免長期感到無力、耗竭，諮商能帶給你的，是讓你理解自己的狀態，且有人能夠在安全的環境不評價你，同理你的處境，陪伴你度過這些惱人的痛苦。

諮商不是純粹來聊聊天，心理師也不會讀心術—那麼諮商是如何發揮作用的？

諮商提供一個安全的環境，讓你能在一節課的時間內自由地表達你的感受和想法，並從諮商歷程（多次或單次）中，透過與心理師的對話，讓你能獲得新的視角或見解，以及有關身心健康的專業衛教，進而使你理解自己的情緒、提升自我覺察，從而改變不適應行為並找到更合適的因應方法。

所以只需要人到諮商室就好了嗎？—是，但也不全然是。

諮商有許多學派，也就是說對於心理困擾有多種不同的看法與治療介入方式，但每一種學派都重視「諮商關係」，沒有足夠的諮商關係，要談解決問題可能都有點太倉促，諮商過程中更重要的是：你是否能夠放心的袒露自己的心聲？

若這個困擾礙於種種因素難以啟齒，肯定會影響諮商的成效，前來諮商本身很可能就是一種壓力，我們確實無法馬上就對心理師敞開自我，這也是很常見的。因此，這些在我們心裡打轉的東西，當你準備好時，可以稍微與心理師透露你的擔憂，諮商並非僅能談論困擾而已。

綜上所述，如果你現在正面臨困難或壓力，那麼諮商可能會是一個你能夠選擇的管道，幫助你更好地理解自己、梳理內心繁雜的思緒；若想要在決定諮商前試著參考書籍自行調適，坊間已有許多大眾心理類別的叢書可參考，以下也推薦三本好書：

- 1.《活得那麼認真，為何還是傷痕累累？》推薦給倦怠許久、對壓力已經過於習慣的你。
- 2.《刻意放鬆》推薦給想要調節壓力，使內心更加穩定的你。
- 3.《大腦生病救命手冊》推薦給擔心自己有身心症狀，想了解更多大腦功能的你。

最後，心輔組在去年(2023)成立了 IG：[ncku_cwsd](https://www.instagram.com/ncku_cwsd)，名稱為「成大心輔組」，IG 將不定期提供有心輔組活動資訊以及心理健康小知識，幫助同學更加了解諮商、破除對諮商的迷思。歡迎成大同學、師長們分享與追蹤！

※參考資料：林家興(2020)。諮商與心理治療實務。新北市：心理。

