

# 幸福的翅膀

## 心理健康與諮商輔導組臨床心理師 廖聆岑

常常有人問我：「你是做甚麼工作的？」，每次聽到這個問題，總是猶豫著要不要照實回答，大多數時間都是含混帶過，例如「在學校工作…」、「公務人員…」，要填寫個人資料時，職業欄上也絕對不會填上「心理師」。因為每當別人知道我是心理師的時候，就會對我的工作有無限的好奇。

首先，你問我為什麼會變成一個心理師。套一句幾乎所有心理師都會告訴你的答案：「因為我喜歡跟人接觸」。當一個心理師不但要喜歡與人接觸，而且要有興趣了解別人的問題，有熱情願意幫別人解決他的問題。大家對於心理師的印象大多數都來自於電影場景，一個人坐或躺在沙發上，心理師傾聽並適時回應，或是分析來談者的心理。所以大家可能會覺得心理師的工作很輕鬆，只要聽別人說話、耍耍嘴皮子就好了。如果你這樣想，那就太小看心理師這個行業了。想想看，如果是你，你會願意把你內在最深層的秘密跟一個認識不是很久、甚至是才第一次見面的人嗎？所以要當一個心理師，除了要有溫暖、願意助人特質，我們可是要接受至少3年的專業訓練。在大學的時候，如果是念心理相關科系，我們從大一就開始念很多領域的心理學，從普通心理學，到研究人類成長發展的發展心理學，探討性格形成的性格心理學，了解人類如何思考、學習的認知心理學，認識大腦與神經如何影響行為的生理心理學，還有研究人際行為與互動的社會心理學，還有企業界重視的人力資源管理、組織心理學、廣告心理學…等，以及探討死亡歷程與我們如何面對死亡的死亡學…，再加上諮商理論、團體諮商，還有很多自我探索與實習課程，都在養成我們對自己以及人有更多的了解。

只有這樣還不足以成爲一個心理師喔！因爲心理師法規定，要取得心理師執照並需先完成諮商或臨床心理相關研究所的訓練，修完規定的學分，並全職實習一整年，才能取得考照的資格，所以最後一關還要經過國家考試，才能成爲一名合格的心理師。所以聰明的你一定算出來了，要當一名心理師，至少要接受3年的研究所專業訓練，再加上大學4年的相關訓練。到目前爲止，你有沒有開始覺得心理師其實不是一件簡單的事？

對我而言，心理師是一個很迷人的工作。每當一個人來到我面前，開始訴說著他遭遇到的困難以及他的生命故事，我的腦海中會浮現一張張畫面，試著進入他的世界，感受他的感受，當你可以跟一個人心靈交會時，心裡會有一股暖暖的感覺。當你讀過數百個生命故事後，你對自己的生命也會有不一樣的視野。每次當個案願意跟我分享時，我總抱著由衷的感謝，謝謝他願意信任我，謝謝他讓我有更多的學習。而當個案爲了自己的問題遲遲無法改善而感到挫折時，我會提醒自己也提醒他，我們的大腦受到過去成長經驗的影響，爲了適應環境，花了十幾二十年的時間形成的思考運作模式，現在要重新調整，當然也要花一段時間，也許有人很快就有新學習，有些人則需要多一些時間，那改變或許不是立即可見，卻會一點一點改變大腦神經迴路，最後形成質變。而在幫助個案的過程中，我的專業訓練幫助我能用各種不同的觀點去理解他的問題，找出問題背後的成因，進而幫助他解決問題。除此之外，我可以跟個案分享我個人的經驗與觀點，卻不能把自己的價值觀與認知強加在個案身上，心理師也是人，既然是人就有七情六慾，所以更要隨時覺察自己的內在，避免個人主觀因素影響諮商過程。因此諮商的時候，同時有兩個我在運作，一個面對個案，一個面對自己。如果你問我，心理師這個工

作容易嗎？答案是一點也不容易……。更遑論有時候還要陪個案上醫院、去警局，甚至到法院出庭；還得周旋在個案、老師、家長、校方中間；跑步〈追個案〉、健力〈個案失控時要能壓制〉更是必備能力，當然還要有一個夠強大的心臟，面對隨時可能出現的危機。

我常常跟別人分享，我們人生中的每一個經驗都是滋養生命的養分，沒有一個經驗是白白浪費，當下也許我們體會不到，但經過數年我們再回頭看時，就會看到它的意義。這是我從自己以及曾經跟我一起工作的個案身上學到的，而每一個跟個案工作的經驗，也都成為我生命中很棒的養分。我從他們的故事中看到人有很多不同的可能性，在單純行為的背後，可能是經年累月的生命經驗堆砌而成，這讓我在看待人的時候，有更多的彈性。一個個家庭的故事，則讓我有機會反思自己的家庭關係，尤其當我成為一個媽媽的時候，我經常從個案與父母的關係中，檢視我與小孩的互動。與其說我幫助了個案，還不如說我從每一個個案身上學習到更多。

我們每個人的生命中多多少少都會碰到挫折與困難，當問題出現的時候，就是在提醒我們該放慢腳步檢視自己，是不是有哪些地方該做調整。我們大多數時候都希望自己能過得快樂，即使發生不適應、不如意，也會找到讓自己平衡的方法，但如果你發現自己很難再維持平衡狀態時，你可以來找心理師談一談。成大是少數幾個擁有這麼多心理師的學校，你可以挑選你自己覺得適合、舒服的心理師，試著讓我們來幫忙你。對我而言，看到個案輕鬆的笑臉，是一件很幸福的事！

其實，我們都有一對隱形的翅膀，那對翅膀會帶著我們飛向幸福！只是有時翅膀飛累了，有時翅膀受傷了，只要休息一下，療傷一下，翅膀又能帶著我們振翅高飛。心理師也是那對翅膀！有首歌這樣唱著：

每一次 都在徘徊孤單中堅強  
每一次 就算很受傷 也不閃淚光  
我知道 我一直有雙 隱形的翅膀  
帶我飛 飛過絕望

不去想 他們擁有美麗的太陽  
我看見 每天的夕陽 也會有變化  
我知道 我一直有雙 隱形的翅膀  
帶我飛 給我希望

我終於 看到 所有夢想都開花  
追逐的年輕 歌聲多嘹亮

我終於 翱翔 用心凝望不害怕  
哪裡會有風 就飛多遠吧