



諮商輔導前的準備

關於諮商輔導這件事

以下資訊是提供給即將/考慮開始使用諮商輔導服務的學生，以下是學生常問的問題。

關於諮商輔導的Q&A

Q1 諮商輔導真的可以幫助我嗎？



諮商輔導相關的介入處遇方法，被廣泛地使用至少已經有100多年的歷史。研究證明它是有效的方法，跟服用精神科用藥有相輔相成的效果。目前心理學學派多元，經過科學認證有療效，才會被規範為專業人員的學習內容。然而更重要的是，諮商輔導要發生療效，是當事人與專輔人員一起共同合作，當事人相信人會改變，也在生活中的舊情境練習新反應，進而處理外在問題以及內在感受，慢慢回到軌道上。

Q2 諮商輔導是如何運作的呢？



專輔人員會與你討論所關心的議題，傾聽你的困境，理解你的感受、行動，提出如何處理議題或者改變行為的建議。或者可能鼓勵你辨識議題，必要時，鼓勵你承擔個人責任，探索可能因應的方式。也有可能，你單純跟一個可以懂你感覺的人，談談你的擔心、恐懼，就會幫助你好過些。

總之，專輔人員會與你一同合作，一起探索有效且能因應困境的新方法，發展新的心理技能，勇於改變。專輔人員的目標是協助你修通各式各樣的議題，在未來，面對相似的困境，採用合適的因應方法。

諮商輔導要有效，通常是你要和專輔人員一起工作、保持同盟關係，且信任諮商輔導，這可能會花一些時間，這是很正常的過程。專輔人員是親密的陌生人，當你沒理由的，只是覺得很難一起合作諮商，想要換人時，請等等，請給你們的專業同盟關係一段時間，再來決定你要不要換專輔人員，這真的很重要。

Q3 去做諮商輔導都是有問題的人嗎？



我們身體生病、感冒會去看醫師，同理，我們的心也會生病感冒啊！諮商輔導，就像去看「心」的家醫科一樣，生活中總會有碰到適應不良，壓力太大的問題無法解決，這時候就來做諮商輔導。

願意來學生諮商中心申請諮商輔導的人，反而是有勇氣的人。有勇氣面對困境，願意順著困境跟著改變，在面對的過程中，看到自己的力量以及獨特寶貴之處。

Q4 我要如何從諮商輔導中得到最大收穫呢?



決定要進行諮商輔導，就當作給自己一段心靈重建的旅程，投入越多，收穫就越大。特別是，你試著去分辨，哪些事情會讓你不舒服或困擾的(諮商室內與外)。試著開放自己，並保持誠實的態度。晤談時間非常寶貴，它是用來處理重要的議題，不是用來消磨時間的。也請你試著對自己的感受保持開放的態度，講出正向的感受、也勇敢表達負面感受。

要了解諮商輔導能幫助你多少，需要花點時間。在決定諮商輔導是否有價值前，你必須先投入幾次才知道。諮商輔導也是一場實驗的過程，盡可能多分享你的困境，你可以在這裡，嘗試用新的方法和專輔人員說話，也可以在這裡嘗試一些冒險的動作，像是以前不敢說出口的內在感受，練習冒險講出來。

Q5 我去做一次諮商輔導，專輔人員就會告訴我該怎麼辦嗎?



我們感冒看醫師，都不可能一次吃藥就好了，專輔人員更不是魔法師，不是回答單次問題就結束。有些問題，專輔人員可以回答，更重要的是一起合作去看目前所遇到的問題，是剛剛發生，還是已經存在很久了。倘若問題都陪你十幾年了，一定也得花些時間才能把問題給化解開來，諮商輔導更像是一個陪伴的過程。

Q6 專輔人員又沒經歷過我的問題，怎麼幫得了我呢?



我們因心臟病去看心臟科，心臟科醫師也不見得有心臟病才能當心臟科醫師啊！心理學是一門研究人類行為的科學，專輔人員會用「專業」去了解當事人，陪伴當事人在生命轉折、遭遇困擾時能夠自我覺察，走出困境。

當一個人到我們面前，我們怎麼解讀他、了解他、解構他的問題，瞭解哪些背景因素影響到他，才能進一步跟他合作，這個就是諮商輔導介入處遇重要的訓練—稱為「個案概念化」。

專輔人員透過專業訓練，以及採用研究中證明有效的介入處遇策略，幫助當事人更有方向性的去認識自己、察覺自己的狀態。接著，跟當事人建構新的方法去面對困境，整個會談是有目標跟方向的，我們也會非常支持當事人去行動跟改變。

後語



當你還沒準備好，專輔人員不會追著逼你一定要講甚麼，專輔人員可以等候的，讓你來決定何時開始談。倘若真感到痛苦，就陪伴你一起接納這樣的痛苦；有時候痛苦，是來自內在裡面，那個沒有被照顧到的小小自己正在吶喊。雖然覺察到這件事讓人感到痛苦，但是至少，你開始來好好照顧自己，才有機會走出失落的經驗。

訴說本身就是一種療癒過程，專輔人員會跟著你節奏，與你同在；讓你以你最舒服自在的方式來談論，任何你在外面被禁止的感受、痛苦以及情緒，陪伴你一起走過這崎嶇路。

位置：綜合大樓一樓電梯旁

高秀春社工師(7863)、黃靖容社工師(7869)、潘雪芳社工師(7860)、
賴秀雯心理師(7701)、吳淑真心理師(7862)、陳錦錫心理師(7868)、劉晏君心理師(7613)