

## 「諮商是什麼?什麼是諮商?」常見的諮商問答 Q&A

諮商是什麼?什麼是諮商?每個人的生命都有高低起伏，難免會遇到波折滄桑。當您感到難過，或當您感到悲傷，需要有一個人能夠傾聽您的聲音，讓您的心情有所依傍。也許身邊的重要他人無法理解您內心的困境，即使您們正在同一個生活環境，這也許需要有一位具有受過同理心訓練背景的心理師，才能理解您的心理歷程，從您的視角位置協助您生命階段的掙扎、擔憂或焦慮，去找到適合的方案追求最佳的幸福人生。以下是同學常遇到對諮商的問答，提供您一些參考與建議：

**Q1：什麼是個別諮商？**心理諮商是一種助人的專業服務，幫助您自我瞭解、探索及成長的歷程。每個人在成長的過程中，都會碰到一些困難、低潮或壓力。心理師/社工師在瞭解您的狀況時，會引導您重新檢視問題，並且協助您釐清自己真實的感覺與想法；另一方面也能發覺自己的盲點和內外在資源，學習更有效的因應壓力、解決問題，協助您更有勇氣與能力去面對生活中的困擾。學輔中心提供學生免費心理諮商，如果有發現自己或周遭的親朋友侶有相關的困擾或問題，歡迎到學輔中心提供您諮詢，以瞭解自己或伙伴需要那些身心協助。

**Q2：在什麼樣的情況下可以找諮商呢？**生活中難免遇到有問題的時候，而每個人解決問題的方式也不同。有人選擇獨自面對問題，有人逃避問題，有人則會尋求幫助。使用心理諮商是另一種幫助自己的聰明選擇。大致分為以下幾個類型：

1. **想要更深入的自我探索。**包括對於自己的認同與瞭解、對於未來生涯的焦慮等、自我認同。
2. **日常生活上的適應問題。**如：擔心自己課業被當、想改善人際關係、想增進與他人的溝通與表達(如同學、室友、愛情、家人)等。
3. **突發的壓力事件或困難。**如：車禍、分手、遭受性侵害、性騷擾、家庭或伴侶暴力、自己或重要他人發生重大事件。
4. **覺得自己身體或心理怪怪的。**如：突然大吃大喝或不想吃任何東西、已經持續一段時間的失眠、情緒相當的低落、憂鬱、沮喪、孤單等。覺得最近很無聊、提不起勁來，對什麼都沒有興趣，想找個人說話。

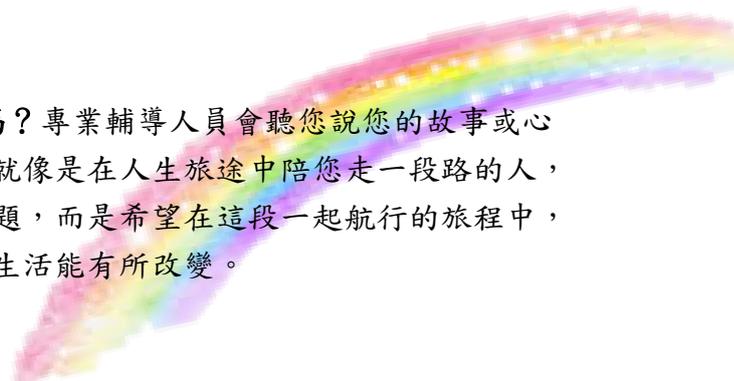
**Q3：我來諮商就代表心理有問題嗎？**諮商的人是因為他們遇到一些問題、低潮或者壓力，想要進一步了解自己心理的狀態來幫助自己。每個人都會有心理困擾或症狀，但在痛苦程度、發生頻率與時間長短期上不一定會到達疾病的程度。心理疾病的確診需要專業團隊的鑑定與判斷，而不是會來諮商的人有心理疾病。



**Q4：我可以怎麼開始預約諮商呢？**走進諮商中心前會有很多的猶豫，要跟一個不認識的人去談論自己的事情也會有些擔心，但如果您覺得自己有需要，請不要忽略自己的需求。您可以打電話到或者直接來到學輔中心，我們會跟您有先做初步晤談，大約 15 至 20 分鐘，主要是先了解您想要困擾的想法或內涵，以及您當下的心理狀態；之後會依據您方便的時間或其他的相關考量，透過初談人員與您的院系個案管理師為您安排適合的專業輔導人員，進入心理輔導或諮商，並根據您的心理狀態需求，提供您相關身心健康的知能訊息或相關醫療資源諮詢與轉介。



**Q5：接受心理諮商要多久的時間？在哪裡進行呢？諮商內容會被別人(父母、導師、同學、學校裡的人等)知道嗎？**每次晤談五十分鐘，每週以一次為原則，若有特殊情況或需要可以調整。實際進行幾次則視個人需要及諮商目標的不同而定。進行心理諮商的地點在諮商中心諮商室，目前晤談次數平均大約八次。諮商中心重視您的隱私。根據專業倫理與法規，您的諮商內容將以機密方式處理與保管。只有在您有危及自己或他人生命、自由、財產、及安全的情況下或涉及法律責任必須通報時，專業人員才能在保護您的立場下，通報相關人員予以協助。



**Q6：諮商可以解決我所有的問題嗎？**專業輔導人員會聽您說您的故事或心情，與您一起討論未來可能的走向，就像是在人生旅途中陪您走一段路的人，因此，不見得是能夠解決所有您的問題，而是希望在這段一起航行的旅程中，讓您可以長出力量，同時也讓自己的生活能有所改變。

#### 參考資料

1. 蘇琮祺諮商心理師「心理諮商到底在幹嘛?」<https://ppt.cc/fYwTLx>
2. 清華大學諮商中心「個別諮商 Q&A」  
[http://counsel.web.nthu.edu.tw/files/14-1091-5466\\_r598-1.php](http://counsel.web.nthu.edu.tw/files/14-1091-5466_r598-1.php)

