

前言：

每個人在每個的階段都會有不一樣的經歷，因而感受也不盡相同。我們有時候需要去面對或者處理自己的各種情緒，在經歷之後，學習，並且得到成長。當然，每個人的力量都是有限的，當遇到自己無法很好地去調節的時候，接受心理諮商的方式進行疏導，未嘗不為一種好的選擇。

內容：

就我之前的個人經歷而言，其實剛開始決定去諮商，是因為自己的課業上的問題。心理和課業的壓力讓自己覺得很疲憊，而自己超負荷工作了一段時間之後，心裡堆積的很多情緒沒有辦法宣洩，但是還是需要去處理各種繁瑣的問題。自己沒有辦法去調整情緒，所以就選擇了心理諮商的方式，希望可以對自己有一些幫助，或者說讓生活有一點改觀。

美國心理學會對諮商的定義：「幫助每個個體克服個人所可能會面臨的成長障礙，以及達到個人能力最佳發展狀況的歷程。」從在諮商的過程中，當事人可以被瞭解、被重視、被支持、被容許自由地呈現自己，可以表達自己內心的情緒，不用擔心被批評或者否定。當然，在接受諮商的過程中，我也體會到，諮商師並不能代替我解決問題，而是給予適當的建議，所扮演的角色更像是傾聽者，或者更確切的來說，應該是一種陪伴。其實也不難理解，「解鈴還須系鈴人」，畢竟，自己才是那個真正需要去解決問題的人。

每週一次的諮商，不會有固定的話題，但是都會聊一聊過去一個禮拜的生活，然後會跟諮商師分享一下自己的感受。透過個人的一些處理問題的做法，諮商師可能會跟我一起去看一看，養成某些性格，背後的原因是什麼。必要的時候，就會回到過去的經歷。認識自己，有些時候，回望過去這樣的步驟必然是不可以缺少的。在我之前接受諮商的經歷裡，我說的話遠遠超出了諮商師，從一開始的很多問題，到後來一個個問題的解決，諮商師都是一個很好的傾聽者。在你需要建議的時候，他們才會拋出自己的看法，當然，我知道，這些看法都是作參考用的，最後的決定都是由我完成，多聽一些建議總不是壞事。

輔導的目的可以歸納為三點：一是協助當事人自我探索，增進自我瞭解；二是協助當事人的自我成長與適性發展；三是促進當事人的社會與環境適應。根據學者（George & Cristiani, 1995）的歸納，輔導的目標分為 5 項：1. 催化行為改變；2. 增進因應技巧；3. 提升做決定能力；4. 增進人際關係；5. 催化當事人的潛能。

諮商師是一個很好的傾訴對象，他們是一個有反應的傾聽者、讓我說出自己的困擾、試著讓我更真實的面對自己，以及最後一起尋找改變的可能作法和練習。在諮商的過程中，因為與諮商師的互動頻繁，所以開始與諮商師建立更加緊密的關係，從剛開始的相對不熟悉變成生活中的好朋友，這也是一個不錯的轉變。就我個人的經驗而言，也許壓力的釋放只是需要適時找一個可以聽我說話的人，往往找人說出來了，很多的負面情緒也會紓解很多。

諮商的第一個階段，就是探索當前遇到的問題。諮商師會協助當事人說出自己的故事，以達到澄清問題的目的。因為人多半都有自己的盲區，接下來，諮商師會幫助當事人挑戰自己的盲點并發展新的觀點，這樣可以讓當事人增加自我的了解。當然，諮商師還會在晤談的適當時間表達對當事人或當事人問題的感受，或與當事人相關的人生經歷，這樣可以引導當事人自我開放，幫助當事人澄清問題情境，進而採取管理問題的行動。

第二個階段則是發展理想情境—設立目標。當事人往往只看見問題重重的現況而深陷負向情緒與想法之中，因此這個階段諮商師會幫助當事人產生希望感，放眼于美好的未來，了解自己的目標，進而有突破困境的動力。

第三階段，促成行動，達成目標。通過諮商師的陪伴與鼓勵，讓當事者可以逐漸走出困境。

諮商輔導的作用，根據心理學辭典的解釋，輔導是一種教育的歷程，在輔導歷程中受過專業訓練的輔導人員運用其專業知能，協助當事人瞭解自己、認識世界，引導當事人根據自身條件（如能力、興趣、經驗、需求等）建立有益個人與社會的生活目標。並使其在教育、職業及人際關係各方面的發展上能充分展現

其性向，從而獲得最佳的生活適應。輔導是一種助人的方法，由輔導人員依據誠信原則，來協助個體探索自我與剖析環境，有效解決面臨問題，並積極管理自我，建構美好人生的歷程。

諮商的過程是一個相互了解，相互信任的過程，需要當事者和諮商師共同努力，這樣才會收到最大的成效。當雙方建立了足夠相互信任的關係之後，諮商更像是一個愉快的對話。自己可以卸下一切的心防，在諮商師的引導下，探求一個更真實的自己，從而了解產生問題的本源在哪里，才能進一步解決自己所困擾的問題。

結論：

大學生們處在即將步入社會的階段，在這段時間里當然會遇到各種各樣的問題，當個人力量有限時，如何處理好這些問題，通過諮商輔導進行疏導當然是一個很好的方式。

心理諮商與治療，從如何（how）和什麼（what）的角度去協助一個人，讓當事者體認到可以怎麼做、做那些事來幫助自己積累成功的經驗，達到良好的適應狀態。個體心理學派大師阿德勒曾說「人沒有心理疾病，只是情緒低落、沮喪，需要鼓勵、支持而已。」諮商師無不希望當事者可以找到自我支持的能量，目送當事人自信地大步跨向人生下一個轉角。諮商師的角色固然起了十分重要的作用，但是永遠都不能忽略當事人自己的作用，畢竟當事人才是自己問題的專家。