

「為什麼我要花每小時 2000 元做諮商？價值在哪裡？」

實習心輔員：劉如心 諮商心理師：才煒民



大多數人面對壓力時，可能會下意識地選擇逃避內心焦慮的方式。例如：漫無目的地上網逛網拍，看到想買的東西就按下「加入購物車」；或者打開一罐又一罐的啤酒搭配零食追連載影集；甚至有些人會窩在家裡打一天的遊戲……，感覺這些行為好像滿足了自己內心情緒的抒發。但讓我們坐下來仔細算一算，依照這樣的紓壓模式，長期下來要花費多少的時間和金錢呢？而我們隨之失去的健康又該如何計算？

什麼樣的人需要諮商？

在華人「凡事靠自己」、「家醜不外揚」的傳統思維裡，好像接受心理諮商就跟精神/人格有問題畫上了等號。當我們遇到生活難題時，不管內心如何無助、痛苦，還是只能不斷告訴自己「咬牙撐過就會海闊天空」。但，真的會海闊天空嗎？又有誰可以在我們需要「撐過」的這些時刻給予我們實際的支持與幫助？好消息是，接受心理專業的協助和到醫院精神科就診並非等號，也絕不會被貼上「有問題」的標籤。事實上，接受諮商/諮詢服務是在我們覺察了自己的實際需要時，懂得善用資源幫助自我的行動。藉著專業的諮商/諮詢服務，我們可以將我們自己的狀態看得更清楚、更重要的是能夠找到自己改變的動力與方向。



什麼時候該尋求心理專業的協助呢？

難道一定要等到日常生活出現明顯的障礙才需要尋求協助嗎？不！當我們感覺到身心狀態不佳(例如：失眠、焦慮、情緒憂鬱)持續一段時間、或是在情感上(例如：親情、愛情、友情)缺乏支持、面對工作事業上無法排解的巨大壓力等等狀態，卻感到無力解決時，及時尋求心理專業的協助可以讓諮商師幫助我們更有方向性的去認識自己的需要、察覺自己的狀態，與我們一起建構新的方法去面對困境。

為什麼我要花兩千元做諮商？

諮商一個小時的費用大約兩千元，讓我們想想，平常當我們花兩千元做娛樂消遣(買衣服、做頭髮、吃大餐……等)時，在當下可以享受花錢的刺激以及滿足感，但結束之後呢？我們即便得到了物質或心情上小小的滿足，但回過神來卻發現那些壓力及挑戰未曾消失。

如果，我們將這兩千元用在尋求心理專業的幫助？當我們靜下心來空出時間和腦袋尋求協助，專業的心理師可以幫助我們看清楚自己目前的狀態，減輕或消除身心失調的反應、改善人際關係、提升自信，從而增進面對問題的處理能力並找到方向，藉此擬定可執行的目標並採取行動去實踐。

在物質世界裡逃避自我狀態雖然簡單，卻無法讓我們在與自己的關係中有所成長與看見；專業心理師的存在正是要幫助我們看見自己現在的環境與狀態，讓我們重新找回向前走的勇氣與目標，幫助我們的身心狀態回到健康的平衡。



心理諮商及心理治療為何不是低價服務？

不管是臨床/諮商心理師的養成，都至少需要接受長達七年不亞於醫師的訓練。過程包含兩年的實習課程與督導，每次服務後的個案紀錄撰寫，在撰寫時需要整理會談過程的發現，以及未來可提供協助的資訊。嚴謹的學習歷程和長時間的訓練是為了確保未來在與個案工作時，除了正面幫助個案外，同時也學習避免誤用不當的言詞對個案造成心理上的刺激。

突破重圍考取專業心理專業的執業資格後，專業心理師每六年期間仍需要接受 120 小時的培訓，藉由琢磨自身的敏感度、意念和專業知識，以提供個案良好的治療或諮商品質。

由於諮商或治療的結果可能影響到個案的生活品質、情緒、人際關係、未來對生活及生涯的決定等等，因此，透過專業的訓練提升心理師的個人能力，是為確保給每一個個案的諮商服務品質有一份保障。專業的服務，就應有專業的品質。每一位心理工作者在開始服務前都投注了大量的時間、心力學習，也在工作過程中不斷為個案的服務品質精進自我，我們需要回饋的不僅是合理的諮商費用，更需要完全的尊重信任彼此。當對專業的尊重與信任開啟，心理工作將更能夠發揮它的價值與效能。

結語

人生不如意事，十之八九。這些不如意可能來自家庭、學業、工作、人際各方面，當我們失去自我的方向、也在關係當中感到迷惘時，我們可以選擇一如繼往的在各種小小成癮行為中矇住眼睛假裝問題不存在，或是做一個新的選擇：讓專業心理師帶我們張開雙眼看清楚我們當下的狀態，並找回自己對生命的權力。兩千塊，擁有這樣的專業資源帶我們找回我們的視野，是否划算，相

信聰明的你我已都有了答案。