聊聊天就能收費？
心理師跟心理諮商到底在做什麼？

財團法人「張老師」基金會李姵儀心理師與編輯群

最近引起許多人關注與討論的《理科太太諮商筆記》，雖然最後是退費收場，但從社群平台上不同的觀點與意見，也反映出一般大眾對心理諮商的觀望與猶豫。以身邊朋友為例，「心理諮商」這一詞帶著神秘的面紗，因為對諮商還不甚了解，也不清楚諮商到底能帶給自己什麼樣的協助，大多數的常有的反應，除了經濟考量，也害怕被貼上「有問題」的標籤。

「我很好啊！沒有什麼心理問題」

「我有很那麼嚴重嗎？」





「有必要嗎？日子不還是這麼過著」

「我為什麼要花錢找人聊天？跟朋友講不就好了？」

其實心理諮商，就像是一趟自我探索的旅程。當事人藉由專業心理師的帶領、透過對談的方式，將自己過去的成長經驗、求學歷程、與自己的重要他人等，整理出一份**屬於你自己的生命歷程**。這裡面包含許多你一直壓抑著的情感糾結、不曾被你注意過的情緒轉換的片段，這些獨特的個人經驗會在心理師的引導下，幫助你了解自己是如何形塑成現在的模樣。

很多人生的選擇，不僅受我們過去經驗的影響，還有家庭的牽絆、人際的互動、親密感的需求等，也因諸多的因素參雜其中，**所以有時我們會陷在渾沌的迴圈當中時，會需要一雙來自局外人且受過專業訓練的眼睛**。這一雙眼睛，除了幫助你了解過去經歷如何影響你，同時也陪伴你。利用兩人之間的對談，將過去來不及處理的情緒、還沒有勇氣面對的困境，透過有架構、客觀、真誠且同理的心理專業，在一旁提醒與一同梳理。

因為人是獨特的，因此心理諮商是這麼地著重個人經驗。所以如果你目前對於生活感到有些困惑，或是正在找尋生活、工作及人生的意義，或是被無來由的低落情緒感到困擾，甚至你感到自己很沒有價值，在閱讀坊間大眾心理相關的書籍仍沒有獲得幫助時，歡迎你們進到諮商室，透過有目的性的談話，給自己一個認識與了解自己的機會。