

## 《了解諮商(心理治療)和如何幫助您》

作者◎戴俊男博士

現任◎台灣教牧心裡研究院院長

您是否曾經感到您的問題讓您喘不過來？若是這樣，您並不孤單。

根據有關心理健康的研究，每年有超過 25%的人有憂鬱、焦慮或是其他的心理異常。又有其他的人需要人幫助他們因應嚴重的疾病、減肥或是戒菸。另有一些人因為衝突的人際關係、事業不順、親人死亡、壓力、藥物濫用或其他的議題而苦惱，這些問題經常會讓生活感到無力、空虛、和無意義。

什麼是諮商(或心理治療)呢？

諮商師或心理治療師可以幫助您克服上面陳述的問題，通過諮商或心理治療，治療是幫助各年齡層的人過的更快樂、更健康、和更豐富的生活。

諮商或心理治療，治療師應用可學驗證的程序來幫助人們發展更健康、更有效的習慣、諮商或心理治療有許多方式---包括認知行為治療、人際關係治療、和其他的談話治療---幫助人們克服問題。

諮商或心理治療是一種建立在諮商師和個案之間的關係。通過雙方的對話，提供支持的環境讓您可以開放自己沒有掛慮的和諮商師談話。諮商師採取客觀、中立、和無批判的方式。您的您的諮商師一起合作來指認和改變那讓您困擾的想法和行為模式，讓您感覺舒暢、生活精采。

當您諮商結束的時候，您不只是解決您尋求諮商的問題，您也會學習到新的技巧讓您可以處理將來生活中的挑戰。

何時您需要考慮諮商或心理治療呢？

因為許多人對諮商或心理治療有錯誤的觀念，讓他們不敢去嘗試。即使是您知道諮商對人們的幫助，也會讓您感到焦慮。然而克服焦慮是值得的，因為當您的生命品質不如理想，諮商或心理治療可以幫助您。

有些尋求諮商或心理治療是因為他們感到憂鬱、焦慮或經常發脾氣，另有些人需要面對導致情緒上和生理上痛苦的慢性疾病，又有些人短期的問題需要探索，如交友、結婚、離婚、面對空巢期、新工作的壓力、或是家人死亡的悲傷等。

您需要諮商幫助的訊號包括：

您感到挫敗，長期感到無助和哀傷。

您的問題沒有改善，即使是您竭盡所能和家人、朋友的幫助。  
您無法專心工作或每日生活的任務。  
過度的擔心，不期待事情會好轉，生活如走鋼索。  
您的行為，如酗酒、使用有害物質(含毒品)、或是好爭論、傷害自己或他人。

諮商或心理治療有哪些不同的方法嗎？

有許多諮商或心理治療的方法，諮商師通常會使用其中一種或更多種的整合。每種理論觀點就像地圖一樣導引諮商師了解他們的案主的問題和發展解決的方法。

您所接受的治療會受到許多因素的影響，包括：當下的心理研究、諮商師的理論取向、和什麼對您的情況有幫助。

治療師的理論觀點會影響在諮商室的行為。例如，諮商師使用認知行為治療有實際的治療方法，它可能要您盡力完成他為您精心設計的任務，如練習有效的因應技巧，這種模式通常會喔有家庭作業。您的諮商師可能要您收集更多的資料，如紀錄您對特殊情境的反應，或是諮商師要您回家後練習在會談中學習的技巧，如電梯焦慮症的人刻意練習按電梯的按鈕。諮商師可能也會給您閱讀作業讓您學習特殊的主題。

相反的，心理分析和人文取向會聚焦的更多的談話甚於行動，您可能大部分的時間都在談早期的經驗，來幫助您和諮商師更加了解問題的根源。

您的諮商師可能綜合各種心理治療學派的元素。事實上，大部分諮商師部會只有使用一種的治療模式。相反的，根據案主的需要，他會整合各種學派的技巧來滿足那需要。

最主要的是您的諮商師有沒有您需要的那種專業和您的諮商師感到有能力幫助您。

(註：諮商和心理治療交換使用)