



法鼓文理學院

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

諮商輔導暨校友聯絡中心

活動名稱：105 學年度第 1 學期個別輔導主題月

活動輔導者：蔡婉吟諮商心理師

參與活動受訪心得：

參加這項活動的動機是想要更了解自己，原先以為活動內容只是填寫心測量表，並聆聽心理師的分析，沒想到活動內容還包含了一對一的諮商。雖然和預期不同，但也有許多意外的收穫。

跟心理師聊和跟其他親友或法師聊有甚麼差別呢？我想最大的差別在於一般人傾向於即刻回應，而提出建議、意見或批評，而心理師則受過專業的訓練，這次諮商的經驗，讓我深刻感受到專業的聆聽確實很不一樣。心理師的聆聽不只讓我在被接納的氛圍裡能安心地暢所欲言、澄清想法，我也學習到許多聆聽的技巧。

在心理師的陪伴、聆聽以及對話的聚焦之下，我覺察到了許多自己的盲點及人際模式。她不會給予答案——畢竟我們都知道所有生命的課題還是要自己去面對，而佛陀也早已教導我們許多關於生命問題解脫的方法；在日常生活中，我們已有太多的答案，但其實我覺得我們需要的不是答案，而是真正「看見問題」，而這件事光靠自己很難做到圓滿。

有人或許會覺得畢竟我們都已經在修行，為何還需要心理諮商，也可能對尋求心理諮商的人有許多想像或標籤。我覺得不需要把心理諮商這件事想得那麼嚴重，其實就只是找一個經過專業訓練的人陪自己聊聊罷了，並不是來接受「治療」，而心理師也不會開藥或給答案，她只是協助我們更敏銳地覺察，讓我們對自己的問題更了解、更清楚，接下來真正解決還是要靠自己，我們不會因為來諮商就把解決生命課題的責任丟給心理師，但心理師的專業卻能讓我們在這條路上多一些覺察之助力。

況且，除非一個人修行的定力很高，能將自己的起心動念看得很清楚，否則多數人的自我觀照難免還是受限於智慧及定力而有盲點，所以，心理諮商就像是一個外在的助力，能讓我們提升觀照的深度與廣度。而且，就我的經驗來說，我不只是在諮商的過程中更了解自己，在我離開了諮商室之後，我也發現自己的敏銳度提高了，觀照到了許多以前沒有留意的地方，就像是獲得了一件陪著生命成長的禮物。

以上就是我參加諮輔中心個別輔導主題月的心得分享。

~經本人同意授權匿名分享~