



個別輔導時間：(105 學年度第 2 學期)民國 106 年 3 月~ 5 月

個別晤談次數：6 次

個別晤談老師：徐偉玲諮商心理師

晤談心得分享：

如實

晤談之後能加深對自己的認識，認識自己，之後才有機會改變自己。

在認識自己方面：我以前一般會有兩種偏差：一是覺得自己十分堅強，無所不能；一是覺得自己不如別人，一無是處。其實這兩種認識都不是對自己如實的認識。一般來說，如我這樣的一個正常人，只是一個平凡的人，不會比別人強多少，也不會比別人差多少。驕傲和自卑都是不能對自己有如實的認識，錯誤地加上自己虛幻的認知。這種認知的來源十分深層，可能在認識自己的過程中，花費時間思考這種不正確的認知的來源是無益的（這種事情讓心理學家、哲學家思考吧）。在認識自己的過程中，只需要如實的知道自己曾經有的，或者現在會泛起的對自己的不正確的認知。

在認識自己之後，就要開始慢慢開始改變自己。說到改變自己，又要十分地小心，因為在改變自己的過程中，也容易有兩種偏差：一是覺得很難改變，我就是這個樣子的；一是希望很快地改變，給予自己的壓力過大。因為存在這兩種偏差，所以有人覺得，使用「改變」自己這個詞可能是有問題的，或許「接受」自己更好。但無論是「改變」還是「接受」，只是用詞的不同，只要基於在認識自己的基礎上，怎麼與自己相處。來尋求心理諮商的人，大概本來是不能很好地與自己相處，與別人相處，如果能接受自己，與自己很好地相處，其實就已經是「改變」自己來；而如果本來是希望「改變」自己，成就更好的自己，其實也是要學習「接受」自己，與自己很好地相處。

在「接受」（「改變」）自己的時候，還可能有一個誤區，就是覺得存在一個美滿的狀況，在這個狀況下，自己是沒有煩惱的，身體很健康，心理很健康，人際關係很好，無災無難。其實學習接受自己，更多是學習全然地接受所有的一切。

以上是我心理晤談之後的心得，感謝輔導中心，感謝徐老師。

~經本人同意授權以筆名分享~