

# 為自己人生尋一扇窗

諮商心理師 陳偉元

## 一、阿芳的好奇

2015年五月金門縣政府開始了員工身心健康協助方案，提供了一系列的服務，舉凡從心理健康到法律知識的諮詢以及相關的講座。

阿芳是今年剛新進金門縣政府的員工，和許多人一樣也注意到這些訊息，對新鮮事物容易感到好奇的阿芳看到服務內容裡面寫了一項「員工諮詢」又寫了是「諮商心理師」提供服務，這勾起了阿芳的興趣，因為在阿芳成長的經驗中，只在學校聽過「輔導室」或是「輔導」，在阿芳的印象中，那都是一些上課調皮搗蛋或是有問題的人才會去的地方，「諮商、諮詢」這些字眼，看起來和輔導好像很像，但是又好像不太一樣，所以那到底是什麼呢？

好奇的阿芳於是決定不再只是自己憑空去猜測，打了電話給人事處，預約了一次的員工諮詢。

## 二、員工諮詢與諮商的初次認識與邂逅

阿芳依照約定好的日期與時間來到人事處安排好的空間，打開門之後在諮商心理師親切的自我介紹以及招呼後，阿芳坐了下來，諮商心理師詢問起阿芳來的用意與期待，於是開始了阿芳與員工諮詢的初次邂逅：

**阿芳：**「心理師你好，我是阿芳，我今天來這裡來啊，不是因為我有什麼問題或是困擾喔！只是因為我對縣政府新推的服務覺得很好奇，想說來了解看看到底什麼叫做諮商，阿到底員工諮詢又可以幹嘛而已。」

**心理師：**「(微笑)阿芳謝謝妳把自己的期待和擔心說的這麼清楚，其實啊不只是妳，有很多人都會把諮商以及員工諮詢和精神疾病或是心理有問題連結在一起，擔心別人怎麼看待自己喔！」

**阿芳：**「疑!?我還以為諮商或是員工諮詢就是心理有問題，像是新聞講的什麼憂鬱症才會來耶!？」

**心理師：**「是啊!這還真的是大家都常見的誤解呢，那我來說明一下到底什麼是諮商好了，其實相信阿芳妳一定也同意，我們人活著，隨著長大隨著不同的人生階段、角色的到來，就有越來越多的挑戰等著我們面對是吧?」

**阿芳：**「是啊是啊!小時候多單純啊，把書唸好就好，長大出社會之後又要工作更大之後又要顧家庭等有很多事情耶!」

**心理師：**「是啊!所以在這麼多的事情與挑戰之中，也很自然的我們就會有各式各樣的壓力堆在心裡頭，有些時候可能睡個覺和朋友聊一聊就過去了，但有些時候其實還是會悶悶的，或常在同一個地方打轉或是煩惱。」

**阿芳：**「對啊!有時和朋友說了對方又不一定懂，有時都只顧著給建議而已，而且有些時候有些話或心事也不太方便和朋友或家人說，總怕多說了給別人貼麻煩。」

**心理師：**「是啊!所以當這些心事沒有好好被聆聽或是被了解，一直堆在心裡面，

妳覺得會怎麼樣呢？」

**阿芳：**「就會覺得很鬱卒啊，好像連帶的那陣子也會睡得比較不好，平常白天好像也都會比較心神不寧的感覺。」

**心理師：**「是啊！妳說的沒錯，這些堆積在心裡的情緒或心事，不僅對心情有直接的影響之外，妳所提到的睡眠與注意力，還有像是食慾和精神狀態等，也都是生理上容易會出現的影響；所以員工諮詢簡單來說，就是在一個保密的關係以及固定的時間裡，諮商心理師透過傾聽與同理，慢慢靠近妳的內心世界，讓自己的心靈可以開一扇窗，使自己的心事或是困擾有被了解的機會，而我們也透過好好的被了解與同理，除了使自己內心有出口之外，也可以藉此對自己有更多的認識。」

**阿芳：**「喔原來如此！但具體來說又提供哪些服務？那些主題適合來談談呢？」

**心理師：**「其實所有的主題都可以呢！只要妳覺得有些話想說說、有些心情想要沉澱一下，或是簡單的吐吐口水都可以喔！而以一般員工諮詢的需求來說，還是可以分成以下主題：

- (1) **工作方面：**包含工作調適、生涯規劃、人際關係等困擾之協助
- (2) **生活方面：**包含家庭經營、親職教育、感情及情緒等困擾之協助
- (3) **心理健康方面：**包含焦慮、壓力管理、情緒管理、人際關係處理等困擾之協助。

**阿芳：**「喔！原來如此，但實際上還是很有彈性的，像我這樣好奇想來多認識一下也可以厚~」

**心理師：**「呵是啊~都很歡迎！」

**阿芳：**「那最後再請教一個問題喔，一般人好像都會覺得心理師很會看透人一樣，一看就知道那個人在想什麼！是不是真的啊!？」

**心理師：**「呵這也是一般人對於諮商心理師的想像拉，我們也只是人，只是受過一些訓練與學習，更懂得怎麼去理解與協助別人，但也要對方信任我們，和我們說自己的事情，才有辦法理解啊！就像也是妳那麼願意嘗試和了解，我也才有機會和妳說明與澄清到底諮商與員工諮詢是怎麼一回事啊。」

**阿芳：**「呵原來是這樣子，我了解了！謝謝你今天花這些時間和我介紹喔！我有需求再過來你。」

**心理師：**「好的！也謝謝妳今天讓我有機會和妳說明與介紹關於諮商和員工諮詢的事情喔！」

員工諮詢目前於金門縣政府為每個月第一週的星期一上午提供，除了在上述的故事中所提到關於工作、生活與心理健康方面的事情以外，其他生活方面只要有想要找人討論或是找人吐吐口水的，都很歡迎來電人事處進行預約，給自己的心靈一扇窗、同時也是給自己的人生一個出口，讓我們的生命藉由更多的出口，找到更喜歡與更自在的位置。