

「你的人生劇本，由你來改寫」 ~心輔組使用者的心得分享

By 不具名同學

「去心輔組，會不會就表示我心理有問題？」(。_。)

「跟心理師談一談，我的困擾真的就會解決嗎？心情會改變嗎？」(T_T)

「萬一身邊的人發現我去心輔組，會不會覺得我很奇怪？」(◎_◎)

你是否正處在覺得自己好像想找心理師談談，但又不是很確定到底要不要到心輔組的狀態呢？感覺有一些猶豫不安、焦慮擔心？沒關係，這都是可能會有的反應。

許多來找心理師諮商的同學們可能也都經歷過和您一樣的心情。如果您覺得現階段的自己還拿不定主意，不妨看看底下這位同學在接受心理諮商後的分享。

※ ※ ※ ※ ※

我在大一上快結束時踏進心輔組，進入那個只有我和心理師兩個人的小房間，這一待就是四年，直到最近我大學畢業，也從心輔組畢業了。

與其他人的相處，她就像是橋樑一樣，而且我知道她不會傷害我，這樣子我與心理師共同工作四年，雖然這是一段漫長且苦痛的過程，但是我能感覺到自己的人生慢慢步向正軌，也變得越來越快樂！這一切都要感謝她，成了改變我生命的珍貴的人。

當初會來是因為我先看了一段時間的精神科，在與精神科醫師會談時我感覺壓力很難得釋放，但是常常不到 10 分鐘，因為他們太忙了，於是我就想有甚麼方法可以談久一點又不用花很多錢？答案就是學校的心輔組，這裡有專業且用心的心理師，每當我走進心輔組時總能得到不一樣的人，但是同樣的問候，像是「同學你要找誰嗎？」，所以完全不會感覺尷尬。

外面的心理諮商費用每個小時至少是千元起跳，但是學校心輔組的資源卻是免費的，是窮學生的一大福音。你最近總感覺心情不好嗎？還是想找人聊聊卻有無法向別人說出口的話？心動不如馬上行動！趕快來心輔組這個溫暖、可供歇息的地方。

我曾經被診斷有躁鬱症，在大學就讀期間，有無數次想要死了的想法，但因為有心理師的陪伴，在一周一次，一次 50 分鐘的晤談底下，我發現自己習慣的卻是錯誤的生活方式，釋放由原生家庭造成且深刻在心上的傷痕，因為心理師完全的傾聽，並無條件地接納我，所以我能將與她的良性互動外推到

電影《派特的幸福劇本》的原文是 Silver Linings Playbook，在烏雲背後尋找屬於自己的幸福線吧！

改寫人生劇本，這次你是作者。

by 不具名同學