**心理諮商是什麼？心理諮商有用嗎？**

**心理諮商是什麼？**

心理諮商也被稱作「心理治療」，是由專業的心理師透過有目的性的談話，藉由引導個案至特定目的或主題，並透過談話的過程了解個案的心路歷程及心理狀態，最後由心理師評估個案的情況決定，是否做進一步的心理評估或治療，來幫助個案解決困擾的心理治療。

**心理諮商有用嗎？**

很多人都會感到遲疑，為什麼需要花錢去做心理諮商？同樣是聊天，我去找關係比較好的朋友、家人不是都可以嗎？那心理諮商的必要性何在？那我們就來說說有關心理諮商和一般聊天的差別吧！

**幫助理清思緒**

人或多或少都有自己的盲點，可能從中無法發現問題的癥結點，但心理諮商會專注於你訴說的事情以及原因，一步一步替你整理脈絡與事情的癥結點，因為心理諮商是透過專業的心理師透過對話有目的性的引導個案，比起一般與親友間的的聊天，心理諮商可以幫助你釐清一條條困擾你的原因線，透過談話中事情抽絲剝繭的討論，更可以替你後續的內容理清思緒，甚至可以以此為契機讓你重新出發。

**不打斷認真傾聽**

你有過聊天卻被打斷的經驗嗎？和朋友家人說話很容易會因為想法不一產生分歧，這時候話題很容易發散且被對方打斷，更糟糕的是，有時候聊完天甚至感覺更煩躁了！心理諮商的優點就出現了，比起自己的口頭輸出，他們更重視的是你給予的相關資訊及感受，所以在心理諮商的過程中，你就是主角！他們會認真且專業地傾聽與分析，你可以盡情地把問題及情緒拋給心理師，試著坦白內心的困擾點，心理師才能最大程度的幫助到您哦！

**專業的建議**

除了在心理諮商的過程中專注聆聽並給予個案專業的建議，很多人都會覺得不過就只是聊天而已，專業點在哪裡？但你知道嗎，其實在個案離開諮商室後，心理師還有後續的思路及內容需要統整，可能是一些細節或是脈絡，為了下一次個案的到來做準備，甚至心理師會為了能夠了解個案的情況，會去查閱個案於過程中提到相關的資訊，也就是說，對他們來說，你踏出諮商室後，才是工作忙碌的開端。

**絕對保密**

有些事情很難跟家人朋友討論，更怕說出口的話會被轉告給別人聽。和朋友家人說不出口的話，和心理師說說其實是一個很好的方法，小編曾有過經驗，諮商過後的大概4、5年後，突然覺得有些事情可以主動與家人聊聊，結果他們是真的完全不知道小編跑去心理諮商這一回事！所以如果進了諮商室，那就是僅僅是你知、我知、天地知，只要本人口風夠緊，不怕被別人知道你談話的內容！

**什麼時候需要心理諮商？**

由於媒體的渲染，大多數人都會覺得，是不是有精神疾病才需要去看身心科或精神科診所？其實不僅於此，有心理煩惱的人都可以做心理諮商！以下是整理出來的幾個常見的情況：

1. 長期的壓抑或困擾：當某件事情長期困擾你，且無法有效解決或問題持續重複發生時，尋找心理諮商的協助可以幫助你釐清問題並評估解決辦法。

2. 無法排解的負面情緒：如果你經常感受到無法排解的情緒，如自我厭惡、無價值感、不自信或焦躁不安，這些情緒讓你感到壓力重大並影響生活質感，心理諮商可以協助你處理這些情緒。

3. 無法控制的行為：當你常常做出自己認為不當或危險的行為，且無法自我控制時，心理諮商可以引導你改善這些行為並尋求治療。

4. 探索內心更了解自己：如果你想了解自己是什麼樣的人，心理諮商可以幫助你探索自己的內心深處，進而更加瞭解自己。