你是不是也对心理咨询有偏见，觉得一定是抑郁症或者是心理有很大问题的人才，应该去看心理医生！上周我去做了一次心理咨询，首先好的医生很难约我等了两周，其次咨询费很贵，一个小时1500块，但是我觉得很值得拍抖音以来，我经常看到一些难听或是恶意的评论，刚开始时我会对回去到现在我已经不再去看评论了，不想浪费情绪，我一直觉得自己是玻璃心，知道我做心理咨询，医生让我体验了一次沙盘，我做了一个童话王国，她告诉我，我的内心总体阳光，但是有一些回避性动词，当我不那么美好的现实是不会选择逃避，而这种心态一旦过度就会变成本事，态度，这一段话一下子就点醒了，我太过看重外界对自己的评价，总是放大那些不好的声音，进而影响了对自己的判断，这次咨询让我对心理学产生了更深的认识，我意识到学会处理自己的关系是比处理人际关系更为重要的事情，每个人都是复杂的，而心理咨询是你正视自己内心的开始，如果觉得自己不开心了，不妨去约一次心理咨询，或许你会打开新世界，但是记得看好医生资质。