



## KaJin 心理諮詢小手札

### 為什麼要做心理諮詢

根據統計，心情不好的人最討厭的三句話，排名第一的就是「想開一點」，第二句話「別想太多」，第三句呢，就是「放下」。三句話的共同特點就是要我們壓抑或忽略負面思考。有沒有發現，這些聽起來老生常談的話，不僅沒有用，還令人討厭呢。如果真能想的開，就不會憂鬱了，不是嗎？

在很多情況下，心理諮商是一種助人的專業服務。每個人都可能在生活中遇到一些困擾或是煩惱，但是求助親朋好友之後都無法解決，您可以透過心理諮商協助自己釐清問題、增進覺察，從而達到更深的洞察、更有效地面對問題。在諮商過程中您可以安心地與輔導老師討論您所關注的事情、心裡的感受及想法。

### 選擇適合的老師有多重要？

找到適合的心理諮詢師：據統計，有超過 20% 以上的人受情緒、行為、人際關係困擾，但要找到合適、能幫助的心理諮商師，平均要花上 5 年。透過諮詢前的心理評估技術，我們將先分析您的困擾，為您安排正確適合的諮詢師來協助您，才不會白白浪費時間和金錢。

### 為什麼這麼諮商價錢這麼貴？

您主動願意付出的費用，其實在潛在暗示著您願意為心理諮詢服務選擇付出的代價。如果一個人不願意為自己的改變付出代價，那麼改變幾乎是不可能的。這是一個心理上的選擇。

心理專業工作者相信，每個人身上有足夠的資源為自己解決問題，而諮商是協助挖掘這些資源，但若案主不願意主動選擇使用這些資源幫助自己，那麼心理工作者能做的就變得很有限。畢竟治療或諮商的主要目的，是讓案主走出會談室後，能夠主導自己的生命。但得來太容易、無需出代價的幫助，其實往往是被人

們小看和忽略的。您的價值與幸福快樂，你願意花多少錢去追尋呢？

### 心理諮詢在幹什麼？

每一位治療師都是受過訓練的專業人員，在固定時間的諮商旅程內，治療師將陪伴您面對生活中的困境。如同您請了一位專業家教，陪同您面對生命的功課。您所投資的諮商費用，也是您對自己的投資，如同聘了一位專屬顧問，協助您發現更多的自己的可能性。

### 我在做諮詢前要準備什麼？

相關學術研究顯示，人若處於較自在的環境，就能夠更放鬆、更能陳述自己的狀況和情緒，同時也能夠讓整個諮商的過程更加順利。請您找一個舒適乾淨的地方，整理好自己的心情，在放鬆的環境下與老師會談。諮商的成功有賴於雙方的投入。

### 臨時有事情，如何取消預約或是更改會談時間呢？

KaJin 是採預約制度。若您需要取消或是更改會談時間，請務必在 24 小時前通知我們。不然是會收取費用的(沒有事先通知卻無故出現)。您可以利用聯絡電話或 E-mail 的方式告知，並提供下次方便進行會談的日期與時間。

### 如何視訊通話呢？

我們使用通話品質好的 Zoom 來通話，您只要在電腦、平板、或是手機下載 Zoom 這個 app，到時候我們系統會自動產生一個連結，只要在預定時間之後您點開連結，就可以上線與老師會談。

### Zoom 網友分享文章

<http://www.playpcesor.com/2015/02/zoom.html>