



## KaJin 心理咨询小手札

### 为什么要做心理咨询

根据统计，心情不好的人最讨厌的三句话，排名第一的就是「想开一点」，第二句话「别想太多」，第三句呢，就是「放下」。三句话的共同特点就是我们要我们压抑或忽略负面思考。有没有发现，这些听起来老生常谈的话，不仅没有用，还令人讨厌呢。如果真能想的开，就不会忧郁了，不是吗？

在很多情况下，心理咨商是一种助人的专业服务。每个人都可能在生活中遇到一些困扰或是烦恼，但是求助亲朋好友之后都无法解决，您可以透过心理咨商协助自己厘清问题、增进觉察，从而达到更深的洞察、更有效地面对问题。在咨商过程中您可以安心地与辅导老师讨论您所关注的事情、心里的感受及想法。

### 选择适合的老师有多重要？

找到适合的心理咨询师：据统计，有超过20%以上的人受情绪、行为、人际关系困扰，但要找到合适、能帮助的心理咨商师，平均要花上5年。透过咨询前的心理评估技术，我们将先分析您的困扰，为您安排正确适合的咨询师来协助您，才不会白白浪费时间和金钱。

### 为什么这么咨商价钱这么贵？

您主动愿意付出的费用，其实在潜在暗示着您愿意为心理咨询服务选择付出的代价。如果一个人不愿意为自己的改变付出代价，那么改变几乎是不可能的。这是一个心理上的选择。

心理专业工作者相信，每个人身上有足够的资源为自己解决问题，而咨商是协助挖掘这些资源，但若案主不愿意主动选择使用这些资源帮助自己，那么心理工作者能做的就变得很有限。毕竟治疗或咨商的主要目的，是让案主走出会谈室后，能够主导自己的生命。但得来太容易、无需出代价的帮助，其实往往是被人

们小看和忽略的。您的价值与幸福快乐，你愿意花多少钱去追寻呢？

### 心理咨询在干什么？

每一位治疗师都是受过训练的专业人员，在固定时间的咨商旅程内，治疗师将陪伴您面对生活中的困境。如同您请了一位专业家教，陪同您面对生命的功课。您所投资的咨商费用，也是您对自己的投资，如同聘请了一位专属顾问，协助您发现更多的自己的可能性。

### 我在做咨询前要准备什么？

相关学术研究显示，人若处于较自在的环境，就能够更放松、更能陈述自己的状况和情绪，同时也能够让整个咨商的过程更加顺利。请您找一个舒适干净的地方，整理好自己的心情，在放松的环境下与老师会谈。咨商的成功有赖于双方的投入。

### 临时有事情，如何取消预约或是更改会谈时间呢？

KaJin 是采预约制度。若您需要取消或是更改会谈时间，请务必在24小时前通知我们。不然会收取费用的(没有事先通知却无故出现)。您可以利用联络电话或E-mail 的方式告知，并提供下次方便进行会谈的日期与时间。

### 如何视讯通话呢？

我们使用通话品质好的Zoom来通话，您只要在电脑、平板、或是手机下载Zoom 这个app，到时候我们系统会自动产生一个连结，只要在预定时间之后您点开连结，就可以上线与老师会谈。

### Zoom 网友分享文章

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