

諮商中心能為校友做什麼？

● 許韶玲

如果下面這段話你同意的話，也許諮商中心有機會進入你的生命，「人生是一個不斷發展的歷程，在這個歷程中，我們會經歷不同的人生階段，每個人人生階段都有屬於它的人生功課或發展任務。換言之，每個階段的人都有各自的發展議題及所須度過的挑戰或難關，於是每個人，不管性別、年齡、學歷、職業等因素都會面臨屬於他們的人生課題。」對於上面這段話，你是否同意呢？如果你同意的話，也許我們繼續再往下看。

一般而言，在我們遇到困難或問題時，我們會動用自己的問題解決技巧或周圍的親朋好友等社會資源試圖解決我們遇到的這個挑戰，如果這些方法夠有效，則不僅問題得以迎刃而解，同時也更加深我們的人生歷練，但是我們接下來要問的問題是：人生總是這麼順遂或風平浪靜嗎？我們總是永遠有辦法靠個人及好友解決我們的問題嗎？

諮商中心的成立並不是要大家遇到困難或問題就馬上棄械投降並狂奔到諮商中心來。我同意每

個人都應該在遇到難關時試著保持冷靜、試著釐清思緒、試著思考解決辦法、試著找好友傾訴或商量對策、甚至試著採取行動。

我們也和其他人一樣認為上述做法是一個成熟的人該有的行為，只是當上述做法的結果不如預期中的理想、或仍無法有效解決問題時，你會不會考慮使用諮商中心的資源？或者，有時候你只是覺得身邊沒有適合的人可以談這個問題，有時候你只是覺得連身邊的好友都無法瞭解或體會你，有時候你只是覺得為什麼身邊的人意見都和你不一樣，有時候你只是需要有人陪你釐清紛亂的思緒，有時候你只是想找個願意靜靜聽你說話的人，有時候你只是想來一趟自我探索之旅，有時候你就是想找專家問問他們的意見或觀點，有時候...，每個人都有不一樣的「有時候」，只是「有時候」來的時候，你會不會到諮商中心？

「如果你遇到一些問題或困難，沒辦法解決，你會不會考慮

到諮商中心找老師談？」我們請同學用這個問題去問他們身邊的同學，結果我們找到了一些回答「不會」、「不可能」、「沒有想過」等答案的同學接受我們的訪問。當然這個研究的目的是想瞭解不曾考慮或不會使用諮商中心作為個人問題解決資源的同學心中真正的想法，於是諮商中心才能知道究竟怎麼做才能提高同學來諮商中心的意願。這個研究目前仍在進行中，可是我們卻已經從與同學的訪談中得知了許多同學們心中的想法，也許這些想法也是校友們的想法，對這些想法的討論與思考，也許會讓諮商中心有機會成為你們「會想到」的一個問題解決資源。

我沒有問題，所以我不需要到諮商中心

「有能力解決問題的人怎麼會需要到諮商中心，因為靠自己就夠了。」「我這輩子從來沒有遇到過自己解決不了的問題。」對於這樣的同學我們深感佩服，只是當我們繼續探究所謂的沒有問題的人或自己永遠可以解決問題的人時，我們經常發現其實裡頭蘊藏著對問題界定的不同。

舉個例子來說，談到人際關係

的經營，有同學認為自己太害羞、又不善於應對與溝通，所以很難主動認識新朋友。當我們再繼續往下探究的時候卻發現，同學採取的策略是：反正我身邊已經有朋友了，雖然不多，但是也不是都沒有。既然這樣，那要不要認識更多的人就不急了，反正現在也還過得去。

也許我們可以就這個例子作一點思考與討論，很多人解決問題的方式就是「告訴自己問題沒解決又不會怎樣，也不會很嚴重啊！算了！管他的！」而究竟問題有沒有解決呢？答案是「有」、也「沒有」。

「有」的原因是降低了問題對自己的困擾程度，既然說服自己放棄這個目標，那麼為達成這個目標所必須經歷的挑戰與困難也就消失殆盡，既然挑戰與困難不見了，當然問題就沒有了。不過據我們所知，雖然說服自己算了，不要又不會怎樣，可是在現實生活中，這個期待或需求卻又常常在意識裡打轉，不斷的提醒著自己，好想要...，別人都可以...好羨慕喔...如果我...，所以究竟「能不能讓自己真的不在乎」才是問題所在。

而「沒有」是因為自己原本要

達到的那個目標，顯然是被自己放棄掉了，於是雖然自己沒有那麼苦惱了，但是在面對人際議題時，自己還是停留在原點，自己交朋友的能力還是沒有改變。換句話說，其實問題還是存在。

所以也許下一次當你說你沒有問題時，也許可以再想一下，你對問題的界定是什麼？所謂的問題解決指的是「解決什麼問題」？

諮商中心是幫助問題解決能力差的人

當我們在講問題解決能力差的時候，我們已經將人分成兩類，一類是問題解決能力好的人，一類是問題解決能力差的人，而諮商中心只是幫助那些問題解決能力差的人，於是問題解決能力好的人不會需要到諮商中心來。這樣的論述看似正確合理，可是卻存有盲點。

問題解決能力好的人一定都能解決所有的問題嗎？問題解決能力差的人一定一個問題都解決不了嗎？當然不是，而是問題解決能力好的人「比較能」解決所遇到的問題，問題解決能力差的人「比較不能」解決所遇到的問題。所以問題解決能力好的人可能會遇到解決不了的問題，問題解決能力差的人也可能會遇到自己解

決得了的問題。換言之，問題解決能力比較好與比較不好的人都有可能遇到自己解決不了與解決得了的問題。如果一般人只希望問題解決不了才需要到諮商中心（當然我們不這麼認為），那麼顯然每個人都有可能需要到諮商中心。

此外，上述的討論其實仍過度簡化了事實的真相，通常每個人會面臨到的問題除了一些共同的人生體驗之外，還會有一些特別的人生經驗，不一定人人都會面臨。換言之，別人遇到的問題，我們可能不曾遇到，我們遇到的問題，別人也可能一輩子都碰不到，於是這些特別的人生經驗就考驗著當事人的應變能力。另外，每個人善於處理的問題類型可能並不相同。也許某甲在工作上總是戰無不勝、攻無不破，但是在感情上卻可能覺得無力面對；也許某乙在人際上總是呼風喚雨，任何人際的問題沒有他排解不了的，可是他卻有可能在家庭方面傷痕累累。換言之，每個人都可能有擅長處理的問題與較無力面對的問題。於是從人與問題的真相看來，解決問題的能力良否是一個複雜面向的問題，否則我們也不會在看到一個高學歷、高收入、高社會地位的高級經理人在公司叱吒風雲，回到家裡卻解決不了夫妻問題時，顯出難以置信的表情。

來諮商中心的人都有很嚴重的問題

一般人會以為來諮商中心的人都是遇到很嚴重的問題，所以在訪談同學的過程中我們也發現，當我們問到受訪同學對熟識的人來諮商中心找老師談的看法時，許多同學的回答是「他們好可憐喔！」，當我們繼續問為什麼覺得他們很可憐時，他們的回答是「一定是遇到很嚴重的問題。」也許我們可以就這個問題做一些思考。

首先問題很嚴重可以有兩個層面的意思，第一個層面是問題本身在客觀上是一個嚴重的問題，第二個層面是個人主觀認定是一個嚴重的問題。自殺、憂鬱症、精神分裂症或許是一個多數人認為是嚴重的問題。但是也許有更多的問題究竟嚴不嚴重就見仁見智了，例如：工作壓力、婚姻問題、孩子管教、婆媳問題、與情人分手...。而我們相信更多的問題是很難論定其嚴重性的，因為嚴重性往往端視個人的主觀知覺而定，而個人的評估與認定又視個人的因應能力與握有之資源而定。換言之，來諮商中心的人多數都是遇到問題或困難而未能解決，但是不是一定是嚴重的問題則未必盡然。

另外，同一個問題在問題發展

的歷程中，它可能是沒問題、小問題、或大問題，舉個例子，婚姻關係的破裂一定是有歷史脈絡的，從夫妻之間的衝突與爭執、演變到冷戰與冷漠、到最後以離婚收場。如果我們將焦點放在衝突與爭執階段，也許我們認為這是一個小問題；可是如果我們將焦點放在離婚談判的階段，或許更多的人會覺得這是一個大問題。通常對問題較敏銳的人會在問題還沒有演變成大問題或嚴重的問題時，立刻有所察覺並做處理，而這時候的反應或處理絕對比雙方在談判階段或關係決裂時更有效。為什麼問題一定要拖到嚴重的時候才要到諮商中心呢？我們更盼望的是在問題萌生或發展之際，諮商中心的資源就會被考量到。

諮商中心的老師是徒具愛心或善意的女性

很多受訪的同學提到「我的問題去諮商中心也不會有用啊！所以就不會去了」、也有同學認為「諮商中心的老師大概就是那種比較溫柔體貼，願意幫助別人的女老師」、也有同學提到「諮商中心的老師大概會跟同學一樣，給我一些意見或建議，可是這些我都知道了啊！」、還有同學指出「我以前

就找過輔導室的老師，可是他們還不是跟一般老師一樣……」

從上述的說法可以發現，同學對諮商老師的印象多停留在特質或個性好、女性、不具專業學識或能力、只會給一些沒用的意見或建議等等。

也許同學們對輔導老師有這樣的印象可能有其過去經驗，然而我們卻敢很肯定的告訴校友，交大諮商中心的老師不一樣，交大的諮商老師都是心理諮商輔導等專業科系畢業，具有碩、博士學歷的專業諮商老師。除了有女老師之外，也有男老師。諮商老師不等同於女性老師，諮商老師之所以能成為諮商老師不是因為個性好或脾氣佳，也跟性別無關，重要的是他們是否受過專業訓練。他們也都具備豐富的大學校院諮商經驗，他們用以協助同學的方法絕對跟一般同學或朋友不一樣，他們用的是專業方法與技能。而何謂專業方法與技能實在非三言兩語所能道盡。所以囉！歡迎校友前來體驗。

只有與我有相同或類似經驗的人才有能力幫助我

很多同學認為只有和他們有過

類似或相同經驗的人才有能力幫助他們。這樣的想法好像也蠻合理的，因為唯有擁有共同或類似經驗的人，才能瞭解我們或者知道怎麼樣幫助我們。

我們很同意經驗本身的確能夠增長我們的處世智慧與對問題的洞察能力與解決技能，不過經驗本身卻不是通往這一條道路的唯一管道，因為如果是這樣的話，我們不會相信許多稱之為專業的職業。例如：醫師不用得過癌症才具有治療癌症的能力、律師不用遭受過虐待才具有替受虐者辯護的能力、同樣的，諮商老師不需要功課被當、沒有生命目標、離過婚或自殺過才具有協助具上述經驗的人。醫師與律師之所以能被信賴是因為他們都具有屬於他們的專業，同樣的，諮商老師之所以能協助人們探索心靈、自我成長與解決問題絕對不是因為他們擁有跟當事人一樣的經驗，而是因為他們的專業訓練。

諮商老師又不瞭解我，怎麼可能幫助我

很多同學認為會找朋友幫忙的原因之一是因為朋友瞭解他們，所以當然能夠幫助他們；而諮商老師又不瞭解他們，怎麼可能幫

得上忙？所以當然也就不會找諮商老師幫忙了。

我們同意瞭解是一個很重要的原因，也是任何協助的基礎，可是瞭解也有層次之分，有表淺的、有深層的，有事實的、有歷史的、有原因的、有心理動力的，我們相信諮商老師瞭解同學的能力絕對比一般同學或朋友來得深。而如何從對一個人基本資料的瞭解，進而掌握這個人問題的歷史脈絡、內在心理動力、乃至於習慣性的問題解決模式，我們相信這些層次的瞭解絕非非專業者所能為之。此外，「瞭解本身不一定能協助問題的解決」，瞭解之外，還須具備專業的助人方法與技能，這是一般人不擅長的，所以空有瞭解，常常還是不能協助問題的解決。而諮商老師不但具有瞭解當事人的能力，更具有協助當事人的能力。

不知道經過上面這樣的討論，你覺得如何？你對使用個別諮商服務的知覺或觀點如何？竭誠歡迎各位校友在人生道路上需要有人與你磋商與討論時來諮商中心坐坐，我們的個別諮商室非常舒適與溫馨，目前諮商中心有三間個別諮商室，在這裡你可以放心的和你的諮商老師談談。

個別諮商室介紹



▲ 個別諮商室一



▲ 個別諮商室二



▲ 個別諮商室三

此外，我們目前有 22 位專兼任諮商老師與 1 位精神科醫師，他們的專長(所負責之科系)及目前值班時段如下：

專任諮商老師			
姓名	諮商專長領域	負責科系	聯絡電話
許韶玲	兩性關係、人際衝突、情緒管理、自我探索與成長、生命意義之探索、親子關係	諮商中心主任	31997
許鶯珠	生涯規劃、兩性關係、親子關係、時間管理、理情治療、哀傷諮商	博士級專任諮商師	51315
江捷如	自我探索、兩性關係、生涯規劃、情緒管理、生命意義探索	電工、電信	51306
莊景同	愛情關係、自我探索與認識、女性與同志議題、原生家庭	土木、材料、外文	51308
鐘麗珍	自我探索、人我及情感關係、家庭暴力與性侵害、靈性與生命意義探索	資工、資料	51307
閔肖蔓	兩性關係與性心理、人際與職場關係、生涯規劃、親職教育、家族治療	電物、應化、應數	51309
沈宛甄	自我探索、人際關係、生涯規劃、壓力調適	電控、機械、生科	51310
林雅芬	生涯發展與規劃、自我存在與生命探索、人際關係	運管、工工、管科	51311
陳靖幸	自我探索、兩性關係、人際關係、生涯規劃	獨立學院研究所	51312

兼任諮商老師與駐診精神科醫生

姓名	諮商專長領域
方紫薇	壓力調適、自我探索、情緒管理、生涯規劃
施香如	人際關係及溝通技巧、兩性關係、生涯探索與規劃、學習困擾
方 菲	人際關係、家庭教育、家庭關係營造、交友、婚姻、自我探索
朱春林	自我了解、性騷擾、人際關係、悲傷輔導、兩性情感、親子溝通
許瑛珺	兩性關係、自我探索、悲傷與失落諮商、情緒諮商
吳 吟	決策技巧、現實療法、兩性關係、性侵害諮商
蔡素妙	自我探索、人際關係、壓力管理
李華璋	人際關係、自我調適、壓力管理、生涯諮商
劉淑滢	兩性關係、親子關係、情緒管理、家庭探索與溝通
黃玲蘭	自我探索、生涯規劃、兩性關係
廖文慈	自我探索、情緒困擾、壓力調適、生涯規劃
張純吉	兩性關係、壓力調適、情緒管理
林純如	自我探索、親密關係、原生家庭探索、人際關係、藝術治療
劉明倫 (醫師)	精神疾病、精神官能症(失眠、焦慮)、酒藥癮戒斷、認知心理治療

諮商老師值班表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早上 (9:00~12:00)	許鶯珠	許韶玲 施香如	方 菲 劉淑滢	莊景同 蔡素妙	方 菲 鐘麗珍
下午 (1:30~4:30)	閔肖蔓 江捷如	許瑛珺 陳靖幸	沈宛甄 劉明倫	李華璋 方紫薇	林雅芬
晚上 (5:30~8:30)	黃玲蘭	朱春林 廖文慈	吳 吟 林純如	李華璋 張純吉	

結語

人生路上充滿了挑戰與困境，也許有時候你也會需要到諮商中心坐坐，不要忘了，如果你的「有時候」到了，請把握母校諮商中心豐沛的專業資源。如果在這裡遇見你，諮商中心的每一位老師都會以誠摯與專業相待。