



## 自我肯定 喚醒心中的彩虹

2009-12-05 記者 林雨萱 報導



位在交大活動中心三樓的諮商中心，明亮的環境有著溫馨的氛圍；在這裡擔任諮商師的陳靜儀，俏麗的短髮與笑容常駐的臉龐，除了散發青春活力的氣息外，容易和學生打成一片的親切感也是老師的招牌。諮商中心擔任志工的交大電信所學生黃冠郎即表示：「老師看到人總是笑笑的，而且很有親和力，會覺得跟她相處是很輕鬆自在的。」



在交大諮商中心擔任諮商師的陳靜儀，親切的笑容，拉近了不少與人之間的距離。（攝影／林雨萱）

### 擔任志工 找到未來方向

在彰師大輔導與諮商學系取得碩士學位的陳靜儀，大學並非相關科系出身，而是在中山外文唸大四時，跑到學校的諮商中心當志工，才初次認識到諮商老師這一塊領域。在擔任志工時，他們會受一些基本的訓練，例如：基本的同理心、認識一些基本的諮商理論等等，讓她對諮商這方面萌生了興趣。畢業後，陳靜儀繼續在中山大學諮商中心擔任行政助理，「可能因為我在那邊當志工當得不錯吧，那時候中山的諮商中心剛好有一個新的行政助理的位置，所以那邊的老師就直接問我有沒有興趣、想不想要留下來。」陳靜儀回憶道。在跟家裡商量過後，她便繼續留在學校工作。

「我其實是進去當行政助理之後，看到那些老師們的工作型態，還有人格特質，以及整個生活品質，看起來好像不錯，再加上過去當志工的經驗，開始感覺這個或許可以試試看。」陳靜儀微笑道。原先沒有打算要考研究所的她，也開始考慮考相關研究所的可能。但對於她要考研究所，家裡其實是有些反對，反對並非來自外文到心理諮商間的「轉行」，而是來自是否真有繼續唸書的必要，「我家有點重男輕女，而且我爸媽可能覺得其實我外文系出來要工作都很ok呀，不會說找不到工作，所以他們對於還要負擔我去唸書其實是有一些想法。」而那時中山大學諮商中心的老師，則是相當鼓勵她，「我覺得最主要是那時候那邊的老師很鼓勵我，他們就說『靜儀你可以！妳很適合！』」在老師們的支持與肯定下，她也跟家裡達成協議，就讀期間學費就學貸款，生活費自己負責。最後除了碩士學位之外，她也順利取得國家高諮商心理師的證照，並以此為正職繼續往前走。對此經歷她談道：「我覺得我個性上是比較隨遇而安的那種，所以有一些緣分，自己也喜歡，就去做了。我其實還蠻相信『生命會有它的出路』這句話」。

### 諮商助人 諮商師不輕鬆

縱使學校的諮商老師們，外表看起來總是光鮮亮麗，彷彿每天生活都充滿陽光、很開心，但事實上，擔任諮商師的壓力是不小的，幫助一個個案也需要花費不小的心力，尤其是面對有自殺危機個案的時候。因此陳靜儀認為，擔任諮商師的抗壓性要高，更要能不斷的自我成長跟反思；而輔導個案時，要如何做到有同理心的同時，又不致於跟著陷入個案的情緒困境中，諮商師自己也需要做好調適，否則可能會失去應有的功能。「情感上要跟他同在，但是我在條理上還是要維持一

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



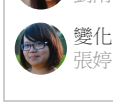
夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

種客觀，界線一定要夠清楚，要不然的話我反而沒有辦法幫他。」與個案間關係的建立也很重要，因為諮商不是諮詢，「即使是最短期的諮商也需要六到八次，所以是很需要建立一些關係的，那樣才能談比較深。」陳靜儀說。

除了談話治療外，陳靜儀也會藉由其他方式來了解個案的情況，進而幫助個案，例如：測驗、繪畫、肢體等等。她在八八風災過後，南下到甲仙國小幫助輔導寄讀的小林國小學生時，便藉由各種不同的方式來了解他們的情況。「因為像小孩不太可能像我們這樣子談話，那就需要透過一些媒材，比如畫畫、黏土、摺紙，或一些遊戲。」因此她後來也學習塔羅牌，主要的原因是她覺得塔羅牌可以縮短學生來諮商中心求助的心理距離，透過學生感興趣的事物，讓學生不至於因為對諮商的刻板印象而喪失運用此資源的機會，「在諮商中使用塔羅牌的時候，我會把它跟諮商做結合，就是說比較不重視它占卜的性質，而是重視它怎樣去覺察和了解自己。」陳靜儀表示。

當然，她也遇過不知道如何幫助個案的時候，陳靜儀認為：「我自己覺得做諮商的人要很誠實，面對自己的能跟不能。其實，這也是給個案一個示範，我們每個人都有自己的能與不能。」她認為在做諮商時不應該給個案錯誤的期待，開出不可能做到的承諾，因為失落往往來自於期待。而當諮商師遇到難以著手的情況時，他們會請教所謂的「督導」，也就是請比較資深的前輩來幫忙看接案的狀況，一起討論，督導也是他們提升服務品質的一個重要制度。在求助督導前，他們也會讓個案知道，且個案可能被辨識的個人資料會作匿名或是修改，這關係到諮商領域內所謂的保密條款，「這（保密條款）會讓來的人有第一層的放心，知道自己的資訊不會被洩漏，這是我們的一個專業倫理。」陳靜儀解釋。

## 發掘專長 學習肯定自己

陳靜儀談道，台灣的孩子大多是在一個很競爭、充滿比較的環境裡長大，使得孩子們常常看不到自己的優點，對此她感到很可惜：「我看到很多交大的孩子是不快樂的，即便外面所謂客觀的人來看會覺得很奇怪，明明是很優秀的人，怎麼會不快樂？可是我相信他們的主觀感覺，真的就是不快樂。」她感覺到許多孩子不太能欣賞自己，反而很會找缺點，而她認為這是源自我們從小到大的訓練。陳靜儀以從前在課堂上的經驗為例，當她在全班面前寫下四個數學算式，其中三個是對的，只有一個是錯的，接著問班上同學看到什麼時，大家總是很快就回答：「有一個錯了」、「還有嗎？」之後陷入一片沉默，「往往要引導後，大家才會發現其實多數的答案是對的。」陳靜儀說。現在的小孩很會找錯誤，然而卻看不見自己的優點，把自己弄得很沒自信，是她覺得非常可惜的事。

「很多時候真的不是去跟別人競爭、比較，而是要能夠去了解自己的發展。」陳靜儀過去也曾輔導過智能不足的孩子做職業轉銜，幫助他們發揮自己的特質，找到他們能做的工作，「如果把他們丟到交大，那他們一定自卑痛苦到不行，但是他們卻有能力做重複性很高、很一致的工作，並且做得超好，而那些卻是我們做了常常容易沒耐心的事。」從這樣的案例，她也看到每個人都會有自己的特點，那些特點常是一體兩面，端看自己是用什麼角度去理解、去發展。陳靜儀又舉例說明：「假設交大男生說，我的個性就是很不浪漫，所以都追不到女生，可是不浪漫的另一面叫什麼？他很務實，跟他在一起其實是很有安全感的。」同樣的性格從不同的面向去切入，會看到不同的層次，進而產生不同的結果。

「所謂的世界是主觀的，所以如果能夠把自己這個主觀世界建構好，其實真的會差很多。」陳靜儀談道。因此，她希望大家都能學著欣賞與肯定自己，這並不是要大家過度膨脹自己，而是希望大家能如實客觀的看見自己的缺點與優點，肯定自己，並愛自己。

## 鐘情工作 相信生命的安排

來到交大擔任諮商師已邁入第六年，陳靜儀很喜歡自己的工作，不論是個別諮商、辦演講活動、上課、帶主題式團體或是帶領志工等等。雖項目繁多，但她卻喜歡其中的多元性，「我覺得基本上是滿有挑戰性的、好玩的，然後又有成就感，可以助人。」她說。雖然有時真的很累，不論是時間或是能量上的消耗均不小，但仍不改變她對自己工作的態度，「我覺得我很幸運，現在的人可能很多都不喜歡自己的工作，可是我真的覺得我很喜歡。」洋溢著笑容，陳靜儀說。

至於未來有沒有可能離開交大，陳靜儀並不確定，她曾思考過是否要出國再進修，或是去參加一些國際志工的服務，又或是在未來當一名自由工作者，但都是要再幾年以後的事。她覺得，未來的事還說不定，人生繼續往前走，本來就有其他的可能，「反正生命自有他的安排。」她淺笑道。



交大諮商中心，溫馨的佈置，從外開始。  
(攝影／林雨萱)



#### 橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0