

心理諮商的迷思與抗拒： 人們為何止步於心理健康的門前？

溪湖高中輔導室 詹昀嘉實習心理師

改寫自網路文章【我去諮商是不是代表我有病？親友不願意諮商的常見困境...】

心理健康是現代生活中不可忽視的一部分，而心理諮商作為支持心理健康的重要工具，卻常因誤解與恐懼而被忽視。儘管諮商可以幫助我們面對挑戰、提升生活品質，許多人卻因種種原因卻步於心理諮商的大門前。以下，我們將探討五大主要原因，幫助破除迷思，促進更健康的心態與選擇。

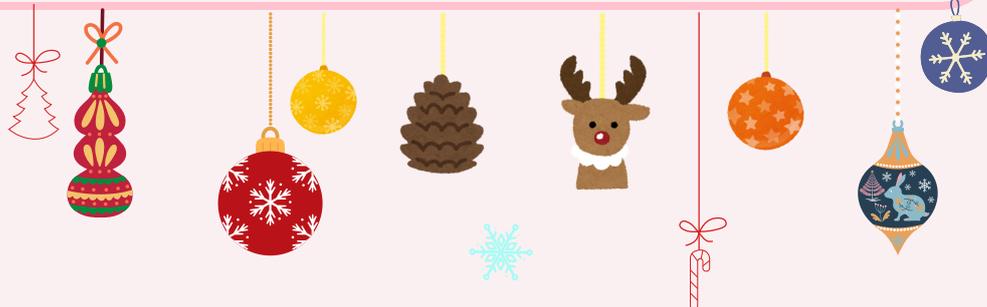
一、害怕被貼上「有病」標籤

- 心理健康的污名化是人們害怕尋求心理諮商的一大主因。許多人認為諮商是「有病」的象徵，害怕因此被貼上標籤，影響工作表現、人際關係，甚至生活自尊。這種恐懼源自社會對心理問題的不理解，例如早期對精神疾病的負面印象，認為「只有神經病才需要看心理師」。
- 然而，心理諮商並不等於生病，而是一種面對壓力與需求的健康方式。就像身體健康需要定期檢查和保養，心理健康也需要維護和關注。破除對心理諮商的迷思是關鍵：心理諮商並非單純為了診斷疾病，而是幫助我們更好地理解自我，發掘內在潛力，提升生活滿意度。理解心理諮商是自我投資，而非「承認問題」，可以減輕人們的顧慮，幫助更多人接受這一支持性資源。



二、擔心被確認真的有問題

- 對許多人而言，尋求心理諮商的另一大阻礙是害怕面對「真相」。他們擔心，諮商可能揭露更深層的問題，或甚至被診斷為心理疾病。例如，小華長期感到疲倦且興趣缺乏，朋友建議他找心理師聊聊，但他卻猶豫不決，害怕心理師會證實他患有憂鬱症，進而覺得「自己真的有病」。
- 這種情緒像是一種防衛機制，讓人迴避未知的恐懼。然而，心理諮商並不是在標籤化人，而是幫助理解和調整的過程。心理師並非單純地「診斷」或「貼標籤」，而是協助當事人了解自己的情緒、行為與需求，提供支持性的建議與方向。即使面對心理問題，早期介入不僅能避免惡化，還能在困擾成為更大挑戰前找到解決之道。



心理諮商的迷思與抗拒： 人們為何止步於心理健康的門前？

三、擔心無法痊癒

- 缺乏對心理治療效果的了解，也讓許多人害怕自己的心理問題可能無法治癒。他們可能認為情緒低落、焦慮或壓力是一種「無解的問題」，而非可改善的狀態。然而，心理學研究已證明，常見的心理困擾，如焦慮症或憂鬱症，透過心理諮商、認知行為治療（CBT）及其他方法，可以顯著緩解甚至完全治癒。
- 心理諮商就像是一個「內在的調適機制」，並不是用來修理什麼壞掉的地方，而是幫助我們以更健康的方式處理壓力與挑戰。心理問題並非人生的「終點」，而是理解自己的契機。選擇面對問題，接受專業協助，不僅可以幫助我們渡過當下的困境，也能為未來建立更強大的心理資源。
- 將心理問題看作可改善的狀態，減輕「不可治癒」的迷思，可以幫助人們更積極地尋求心理諮商。選擇行動，是自我關懷的重要一步，而非失敗的標誌。



四、擔心諮商代表自己「很糟糕」

- 社會文化中普遍存在「恥感文化」，人們習慣用負面評價來督促他人改進，導致人們害怕面對自己的不足，將尋求幫助視為一種羞愧的表現。
- 從小我們就被教育「哭是羞羞臉」、「考不好是因為不認真」，這種「先讓你感覺到糟糕，甚至羞愧，才會讓你想要變得更好」的模式，讓我們習慣將「改變自己」與「羞愧感」聯繫在一起。因此，當我們想要尋求幫助時，往往會先意識到「原本的自己有多糟糕」，產生強烈的羞愧感，害怕被貼上「不夠努力」、「心理太脆弱」等負面標籤。
- 改變這種認知需要教育與文化上的進步，幫助人們理解心理諮商是一種負責任的行為，而不是個人能力的缺陷。



五、抗拒被強迫或指責的過程

- 有些人並不抗拒諮商本身，而是抗拒那些帶有強迫或責備語氣的建議。例如，當被告知「你情緒有問題，應該去諮商」時，可能讓人感到不被理解或支持，進而產生防衛心理。此外，學校或職場中常見的「非自願案主」，因為缺乏自主意願而對諮商產生抗拒。改善溝通方式至關重要，當我們以尊重和關懷的方式引導，而非強迫或指責，才能讓當事人感受到支持與理解，進而願意主動接受幫助。



心理諮商的迷思與抗拒： 人們為何止步於心理健康的門前？

心理諮商的本質

心理諮商是一個透過專業協助來探索內心世界、解決心理困擾的過程。它不僅是一種支持性的對話，更是一個有結構的治療方式，旨在幫助來訪者改善心理健康，提升生活質量。與日常聊天相比，心理諮商具有以下核心特點：

1. 主題性：心理諮商圍繞特定的問題或目標展開，幫助來訪者聚焦於解決壓力來源或達成心中所願。例如，有些人可能想改善人際關係，有些人則希望克服焦慮或憂鬱情緒。
2. 優先權：心理諮商以來訪者的需求為核心，心理師會根據對方的狀況量身定制介入策略，並尊重個人的步調，確保過程舒適而有成效。
3. 專業性：心理師經過專業的理論學習和實務訓練，擁有處理各種心理困擾的知識和技巧。他們不僅了解情緒、行為與壓力的背後機制，也能提供實用的方法，幫助來訪者面對挑戰。
4. 保密性：心理諮商過程中的所有內容均受到嚴格保護，來訪者的隱私權受到高度重視。這種保密性讓人更安心地分享內心深處的感受和問題，而不必擔心被外界知曉。

適合心理諮商的情境

心理諮商並非僅為「有病」或「出現大問題」的人設計，而是適用於多種情境，包括但不限於：

1. 無法自我解決的長期困擾：例如反覆失眠、壓力過大或重複性的負面思考。
2. 情緒調適困難：如持續的焦慮、憂鬱、情緒起伏過大等。
3. 低自尊或自我傷害傾向：感到自己不夠好，或有傷害自己的衝動。
4. 自我探索與成長：包括尋找生活方向、提升自我認識，或發掘內心潛力。

心理諮商就像是一面鏡子，幫助我們看清內心的需求與問題，同時提供行之有效的支持與解決方案。透過與心理師的合作，來訪者能更好地認識自我，並找到適合自己的成長路徑。



心理諮商的迷思與抗拒： 人們為何止步於心理健康的門前？



文獻：

- 1.【我去諮商是不是代表我有病？親友不願意諮商的常見困境...】出處：信傳媒(<https://www.cmmedia.com.tw/home/articles/17947>)
- 2.什麼是「心理諮商」？什麼時候需要「心理諮商」？
<https://mentalrx.tw/data/article/psychological-counseling>
- 3.心理諮商是什麼？什麼時候需要心理諮商？https://lin-mindclinic.com.tw/medical_information/counseling-difference-chat/

回饋單~

