

# 看見自己的力量： 一位諮商心理學者的成長與實踐

——專訪林繼偉老師

- 諮商與臨床心理學系副教授
- 最高學歷：美國堪薩斯州立大學諮商與教育心理學系哲學博士
- 專長：心理衡鑑、人格心理學、諮商實習與督導、短期心理治療、生命教育

## 一、選擇諮商心理學領域的原因？

### （一）大學社團經驗：服務性社團

主要服務對象為青少年兒童。出隊時，我們也會接觸到社區民衆、老人及特定關懷對象，因此開啟自己對輔導與諮商領域的初步接觸與認識。社團訓練時，相關專業人員前來上課，由此學習志願服務、青少年心理、輔導等知能。有些社團成員積極參與，接受張老師等相關的培訓。我們也從訓練、活動帶領以及同儕影響中，更多接觸到輔導與諮商的領域，激發我進入專業學習的動機。從社團的經驗覺察到自身的助人興趣及熱忱，因此我嘗試進一步學習並投入諮商的領域。

### （二）自我認識及覺察

在自我認識及覺察的部分，回顧過往的生命經驗，我對於志願服務、社會福利、利他等活動，一直保持參與或關注，也覺察到自己的社會性傾向、社會興趣和助人特質。

## 二、求學歷程

### (一) 社團經驗

認真、積極投入。除服務性社團外，大四的時候，我參與一些全校性社團活動，曾擔任全校社團負責人研習會輔導組組長。

### (二) 留學經驗

語言準備（托福、GRE）、碩士：中等學校諮商（secondary school counseling；諮商與人事服務學系）、博士：諮商員教育與督導（counselor education and supervision；諮商與教育心理學系）、實務經驗：碩班、博班實習。

## 三、實習經驗

### (一) 挑戰一：語言、文化上的挑戰

諮商的過程，需要透過口語溝通的方式進行，也因此在国外實習時，口語表達常會成為留學生的挑戰之一。能不能清楚流暢地去表達，會不會有文法上的問題，是我在實習前和實習初期有所顧慮的事情，例如設想：案主會如何去面對，會不會因此想要轉換諮商師（counselor）？

實際開始實習後，我發現並沒有經驗到因為族裔背景、或是語言差異而被排斥的感覺。語言上的挑戰，並未成為諮商關係的阻礙，且感受到當事人的尊重和開放的態度。

## (二) 挑戰二：專業自我效能感的挑戰

實習初期，我也經歷過專業自我效能感的挑戰，包括關注案主會不會來談一次後就不願再前來。個案的反應與參與度成為評價自己的一個指標，也曾為此感到一些焦慮。

案主的反應固然重要，但首先要面對自己的自我效能感，如何讓自己更有效能地去協助案主，提升自己的專業能力，並建立自信與穩定性。

### 四、座右銘

「無論什麼事情，得之於人者太多，出之於己者太少，因為要感謝的人太多了，不如謝天吧！」

——引自陳之藩《謝天》

### 五、給同學的話

求學時，除了課業的學習，也要兼顧生活的學習，包括人際關係的連結和如何達到良好的生活狀態。這些能夠促進我們的幸福感，儲備好面對未來的心理資源。求學與生活是一致的，兩者要一同向前邁進。每個人都有自己不同的限制、挫折或遇到的困難，要持續從自我認識與自我成長，來看到自己新生的力量，去回應自己的需要，且有能力展現在生活中。在課業學習上，建議同學們可以秉持開放學習的態度，從自己能著力的地方出發，透過專注於某個方向或主題，啟動積極的學習動能，再逐漸連結到其他面向。抗壓性與挫折容忍力的學習也很重要，可能無法一步到位，但若能看到一點點的進步，並保持這種成長的能動性，在面對困境時會更有自我效能與自信。