



實習小日子，「諮」事體大

一個實習心理師在 心理諮商中心實習的體會與觀察誌

林宜錦 ◆ 心理諮商中心 全職實習諮商心理師

一、未完，待續的返場實習

一直以來最習慣做一位學生的自己，自我許諾在碩班兼職實習時，能夠跳脫大學院校的舒適圈和同溫層，冀盼有機會挑戰和探索來自不同年齡層且複雜性更高的成人心理議題，加上基於本院內置的心理諮商中心主要服務對象含納另一群以療癒、照顧者角色奉獻於他人的醫事／醫護人員，而這群照顧者的身心健康在目前社會上卻尚未普遍獲得相應的照顧和重視，所以當初申請兼職實習時懷抱一份能成為這群專業照護工作者們的最後一道心靈後盾的熱忱，優先選擇來到彰化基督教醫院心理諮商中心實習，而因著此處提供豐饒的全人教學和學習資源，同時亦有感自身在中心的實務表現可突破和發展的空間還很大，而鼓舞我返場接續全職實習的進階挑戰。

心理諮商中心在我心中的印象就如同一棵努力茁壯自己的樹，由三位優秀的專職園丁——中心主任（兼專任督導）和兩位行政督導悉心澆灌與守護，其根基穩健地駐紮在院內員工心理健康服務的土壤裡生長，而其枝幹卻持續朝社區心理健

康（例如：與衛生局合作的家暴相對人的酒癮戒治團體和毒癮戒治團體，以及社區心理健康講座等）範疇伸展。我一個初出茅廬的實習心理師，有幸得著機會享受在這棵樹的庇蔭下成長，透過攀爬它，得以一邊展望、一邊增長個人專業能力及服務多元族群的敏感度。

二、學習社會化的第一課——用愛發電

在心理諮商中心開放且充滿人文關懷的學習氛圍中，我得以觀摩三位園丁圓熟的處事為入之道、練習用自己被善待的方式關懷身旁的人。我在中心實習摸索出三項基本生活態度：愛知識、愛美食及愛分享。相關書籍和教育訓練課程有助擴充我們在醫療場域諮商的內建資料庫；至於美食是最貼近生活的事物，能讓這些長時間進行抽象思考的我們能暫時當回飲食男女，吃喝快意、釋放工作壓力，搞定了胃，彷彿也搞定了心情。在辦公室裡，我們不分彼此，樂於分享知識、美食和各自的生活，組成一個全方面的互助團體。

若分述每位園丁的可圈之處，在主任（兼專業督導）身上，我學得對人和工



作保持熱忱，她常以「積極、奮鬥、救台灣」的口號為自己和辦公室的所有夥伴信心喊話，讓每日的例行工作增添意義，並且使整支團隊凝聚一心，雖懷抱理想的工作者難免需要為現實做出妥協或犧牲，但似乎總能把那苦澀釀成甜。另外，行政督導除了傳授我各種行政工作的竅門和知識以外，且會利用導生聚的時候關心我的實習生活和適應狀況，甚至不吝分享過來人經驗與感受，在彼此的經驗交流之中，我一遍又一遍地整頓自己的感受和想法，然後找回重新上場的勇氣。另一位則是我兼職時習後理當功臣身退的前任專業督導，如今當我灰心失意時，仍默默在我背後渡給我溫暖的真氣，而我有時卻會恩將仇報地跟他抬槓（針對專業工作上的討論），在他領導下一同帶領司法處遇團體，我很少因情境影響而慌張，抑或擔心自己犯錯。如今晉升全職實習生的我，也努力效法中心待人與工作的態度，盡己所能給予初來乍到的兼職實習的夥伴們學習適應上的關心和協助。

三、諮商實習的自我歷程反思

回顧兼職實習期間，我透過諮商實務工作和接受教學督導，認識了自己實務知識上的限制和不足，以及面對自我和當事人均無法做到完全真誠一致的恐懼，因此曾企圖透過專業角色的揣摩，榨出一些諮商效果的汁液，只是後來逐漸領悟那些沒有共鳴的晤談，充其量是隔靴搔癢，無論對自己或前來諮商的當事人而言，似乎都不能深刻和持久。然而，即便將真實的自我妥善收進潘朶拉的盒子裡、再三確認上鎖無虞，每

位當事人依然會捧著某些同屬於我的軟弱與真相前來晤談，彷彿一連串蓄意的巧合，讓我無法再對當事人的處境置身事外。這正是我在個別諮商服務上最始料未及的磨難與恩賜。這些當事人雖與我萍水相逢，卻成為我心靈上短暫的良師益友，從他們在諮商室中誠實面對問題的所展現的脆弱與勇氣，我接生了自己生命裡與之相似的生命疑難。

然而進入全職實習後，工作量和自我期許自然不可同日而語，當我碌碌於把所有的實習關卡都變成需要在有限時間內突破的目標進行學習時，放眼望去竟是一方自我鞭策的刑場，場上散落滿地未達標靶的箭矢，到底是無暇品嚐收割的喜悅了。死命奔跑的自己，不但沒有追上內心渴望的理想目標，還差點成了寓言故事裡貪心又不自量力的負蟲，每件都要扛、卻一件也不敢放，幸好還沒自己給壓垮之前，無法如願的挫折感終於迫使我認清調整目標的必要性。若非身旁實習夥伴和督導們時刻關心和提點，我可能繼續忽視自己看似精進不怠的工作／學習模式和嚴苛的自我要求下，欲蓋彌彰的「失序」且「超荷」的處境。

於是決定下學期開始從大目標簡化、拆解成小目標著手，讓每個月的目標都能承先啓後、循序遞進，嘗試接受自己沒有解決在實習過程中覺察到的所有問題。也許，我該向金庸小說《射鵰英雄傳》裡的主角郭靖看齊，雖其學習速度和我一樣緩慢、武學資質平庸，但他是如此虛心接受了自己的限制，且願意一招一式慢慢練起、穩扎穩打，從不貪多務得的態度，才



練就一身純厚無比的內力和領受降龍十八掌中集大成之終招「亢龍有悔」——盈不可久也。何不給自己留點餘地呢？

當諮商與生活變的密不可分，我逐漸意識自己如何去面對諮商工作和當事人，與我如何面對生活（包含工作和學習）和自我，存在著無法分割的關聯性。我的自我挑剔和好高騖遠，無聲無息地遷移至短期諮商服務的個案上，一不小心可能就設下門檻過高的回家作業和難以在一次的晤談時間裡完成的改變目標，往往得多等上一些時間的探索和覺察之後，才能實際走到那一步，甚至很多時候不得不調整原先的諮商目標，降至當事人能夠爬升的高度。而倘若只是將採取改變視為成長的唯一指標，我就會執著於看見或聽見當事人實際「做了」哪些改變，而窄化了改變的多變內涵。在某些和我一樣追求完美和進步的個案身上，或許反而是能開始學著接受成長也需要耐心等待及認識自己的能耐與限制，捨棄對看見改變的那份執著吧。此外，我也需要在自己生命裡蓄養一種慈悲，是即便無法打從心底做到悅納，至少先能原諒那個有時沒有盡力、閒散且時常感到軟弱的自己。

四、實習中的發展危機 — 被催熟的心智

如果有人使用移動式鳥瞰鏡頭拍攝我在心理諮商中心實習的活動軌跡，會發現這個實習生一週有四個工作天，一天八至九個小時，多數時候只是在一個小間室（心理諮商中心辦公室）和另一個更大或更小的間室（諮商晤談室）之間固定往返和停留，並重複和幾張特定的面孔（個案及辦公室的同仁）對談，但無法在鏡頭

下顯影的青澀心智卻悄悄在這如溫室般的空間裡被迅速催熟。那些為鍛鍊心智而埋伏於人生歷程的彎道和失去，卻透過陪同不同年齡和背景的當事人探索其各自的生命敘事中，自己也彷彿替代性歷過一輪，提前蒼老了心中年歲。隨著接案經驗在全職實習大量累積，面對自身生命階段未曾經歷的議題亦能有更深的同理和反思。

但有時候，我發現語言削弱了自己純粹感受世界與自我的能力，免去太多混沌的耽溺與掙扎。諮商工作使我更加依賴語言分析、詮釋感官的訊息，也以同樣的方式釐清內在自我，同時用太多的想法、太多生硬冰冷的詞藻語彙去合理貧乏的體驗，卻對於純熟的抽象思考沾沾自喜，認為世界不過是一個過度膨脹的假象，所以我彷彿只是遊戲而從不真正參與，以為對世界的規則無所不知，卻又一無所知。然而，不曾提起，又何來真正放下？實相當存在於見山是山、見水是水之人的眼裡，但願結束實習之後自己尚能重拾童稚之心，不設防地讓世界穿透自己，再用自身生命和生活去長成屬於自己的智慧。🌀



圖一、在圖書館的討論室裡，諮商實務上遭遇的困惑和膠著，在專業督導的循循善誘下，看見曙光、破涕微笑。