

## 大孩子的玩具城堡



欣怡老師就像個大孩子，  
隨時隨地在玩具城堡中找尋自己，  
有所得、有所失，  
但總不忘告訴自己要「欣欣向榮、怡然自得」～

### 13 欣欣向榮、怡然自得的欣怡老師



#### 我是大孩子——我想成為怎樣的人？

在成為諮商師的過程中，我常問自己：「想成為怎樣的一位諮商師？」，記得曾經對於維榕老師寫的一段話起了共鳴——「心理師的責任，並不是做『道德警察』」。我希望自己是一位真誠、熱情並陪伴個案走過生命幽谷的重要過客；同時，我也想成為自己生命中的主人。

我發現每件事的發生都有它的意義，沒有所謂「白走一趟的路」，終究不是得到就是學到。我心中始終相信：懂得付出的人終究可以得到幸福。

我喜歡秀碧老師曾說的一段話：「辛苦當作磨練，失敗當作發現，成功當作鼓勵！」同樣的事情發生，因為信念上的不同，而有不同的情緒，也影響自己所表現出的行為，然後導致截然不同的結果。

## 大孩子的養成路——成為一個諮商師

國小時加入田徑隊，在紮實的訓練中，我了解「努力」是成功的必要特質。也由於反覆參與比賽，對於得失能保持平常心。

國中時，喜歡閱讀。「南丁格爾傳記」讓我深受啟發和感動。總會記得書中的一段文字畫面-「南丁格爾不畏寒冷，在黑夜裡握著一盞蠟燭走向受傷的士兵，心中希望這盞微弱的光能帶給他們溫暖...」當時，我幼小的心靈似乎被種進一顆助人的芽，我知道這是我喜歡且想要的人生。

專科選擇護理，實際接觸了生的喜悅、老的無奈、病的愁苦、死的不捨，使得我常思索人生的價值和意義。後來成為精神科護士，在與病患互動的過程中，除了生理照顧，我更需要心靈的交流和探索，所以我排除眾議，轉換生涯跑道，回到大學選擇了心理系。

很多人問我會不會後悔或遺憾，當時日記本中，寫下一段話：「5年後，我會後悔現在的選擇嗎？會不會太衝動？」這些矛盾和徬徨是當時的心情寫照，但我卻意外的發現在某一頁的角落裡，看到自己寫下：「我想，我不會後悔，因為是自己的選擇！選我所愛，愛我所選。」我微笑看著當初的勇敢和堅持，讓我有築夢踏實的安定感。

為了不讓自己後悔，在大學時讓自己從頭開始，往心理領域扎根。所以，我加入志工，學習一些自助助人的方法。我也擔任「服務學習小組長」，在帶領學弟妹的過程中，讓我了解「帶心比做事」重要。大四擔任社長，在辦活動的過程中省視自己的心態和能力，雖然挫折難免，卻也讓我學習如何解決問題、協調衝突。從籌畫討論、活動執行，一直到活動結束後的檢討傳承...我學習成為一位領導者，包含凝聚大家的共心和共識。

這些無條件的付出，讓我一點一滴的在自我探索上扎根。



## 大孩子的試煉～

研究所時期，頻繁的與個案接觸，心中充滿感恩，他們滋養我成為「準諮商師」。這一段彼此陪伴的過程中，我們都嘗試面對自己，並學著接受，甚至改變自己，是一段又一段真心交會的故事。



## 朝陽～實習經驗

這是一個像家的地方。助人工作者具備內外一致的真誠和關懷，很珍貴。毅樺老師說：『和人互動很有趣的，會一直找到樂趣，不會累。』這些話伴隨著微笑和自信，當下，深刻讓我感覺到學生的幸福。

另外，我也了解團隊合作的重要性。在處理學生危機事件時，很難單打獨鬥，需要更多團結和連結的力量，才能各司其職的相互幫助。合作大於競爭的工作模式是我喜歡諮商師這份工作的原因。

印象最深刻的是機構栽培志工的心，原來志工被期待可以從自己班上開始，就像校園中的小天使關懷周遭朋友。

來到這裡，每一位學生的價值都可以被彰顯，不管是求助者、志工，或是工讀生，他們都會想辦法讓這些學生們成為愛的使者。我從這過程中發現，關懷不只應用在諮商時，而是隨時隨地。

## 台中監獄～實習經驗

記得第一次見到受刑人，心跳不自覺加快，而並肩的時候，身體自發的往遠離他們那側的方向移動，縱然已做了心理準備，仍不敵面對面所產生的焦慮，我想，我已經在潛意識裡貼了標籤。

但隨著去的次數增加，後來可以做到自在。相同的環境和人事物，卻因為自己心境上的變化而有了不同感受，我想這份蛻變來自於我用心去體會他們的問題和欠缺，當我能把他們當作需要幫助的人來看待的時候，似乎更能感同身受。

我發現，想像比實際的情況還更無法處理，因為預設一些狀況會讓自己的焦點放在未知，而自己也更擔心害怕。監獄經驗讓我學習「相信自己，就可以做得到」。

## 大孩子的私房悄悄話～

我喜歡諮商工作，看著個案的喜怒哀樂、聽著個案的心路歷程，都讓我體悟對自己有所洞察才有改變的動力，助人者是陪伴者、協助者、發現問題者，但真正擁有改變動力的來源是個案本身。

駐地實習這一年，我從個案的述說中看到自己，從他們改變自己的過程中學到勇敢。記得我曾經閉上眼睛去感謝過去懦弱的自己，也對它說了一些話：「謝謝你，讓我保持心的平衡，因為你，我能感同身受無奈的人，原來你的出現是為了讓我有柔軟的心，我現在才知道你的重要！謝謝你默默的陪伴。」說完後，把眼睛睜開，心中覺得暖暖的。



我發現，我接納了過去不完美的自己，我看到他了，而且用心感受他！原來，接納那麼重要、那麼有力量。

我接納了過去的自己，甚至感謝它。這份感謝不只將過去經驗轉化為力量，甚至還能調整我現在的性格，我想，這就是統整自己生命的重要性吧！

感謝過去的脆弱和陰暗面，這些看似垃圾的廢物，其實是讓自己更具人性，更有同理心的肥沃滋糧。

最後，我想要謝謝生命中每一位真心交流的你們，因為你們，我成為自己生命的主人，因為彼此的真誠，讓我們不畏懼未知。繼續勇敢的走下去。