

看心理師不是病人的專利

大部分的醫療服務人員都以二分法來看人，即分「病人」及「非病人」兩種。然後再對病人提供醫療服務。大多數的心理師也在醫療院所工作，但是心理師對人的看法及提供服務的對象卻不太一樣。心理師對人不是二分法，而是把人當成連續的向量，從很健康、健康到很不健康，包含了所有的人。心理師服務對象的範圍要寬廣的多。並依每個人不同的情況需求，提供不同的服務。自然，看心理師不是病人的專利。

心理師能提供「非病人」很多服務，例如：

1. 有些學生花很多時間坐在書桌前，但是，考出來的成績卻不如預期。可以找心理師幫您檢視學習成效不佳的原因，做好改善計劃。
2. 當學生面臨選組、填志願時，總很徬徨，不知選哪一項才是最好的選擇；才會帶給自己好的未來，備感壓力，難以決定。經由心理師的晤談及評估，學生對自我的興趣及潛能有進一步的了解，以做好生涯規劃。
3. 「父母管教態度」跟「青少年行為困擾」有著很直接的關係。做父母的您，是否想知道：您們的管教態度是否適當。跟心理師聯繫以解決您心中的疑惑。
4. 您也可以為了尋找自我的生命意義、存在價值；增進人際關係與溝通技巧；學習正確的兩性觀念與相處之道；做好養兒育兒的準備，前來與心理師諮詢晤談。

總而言之，當您想增進或改善您的生活品質時，您有任何與心理層面有關的疑問，都可以和心理師做溝通討論。