

心理諮商人口增加的意義

社論專載

本校學生近兩年來，尋求個別心理諮商者，依學輔組統計資料顯示，有日益遞增的趨勢。以 83 學年約 700 人次為基準，至 84 學年約 800 人次，增為 1.16 倍，85 學年為 1330 人次，增為 1.95 倍，本學期仍呈持續增長的現象。學輔組胡延薇組長認為這是正面的現象，這不僅顯示同學們對自己身心問題的重視，而且也懂得利用學校的資源來解決問題，並促進自己心靈的成長。

校園是社會的縮影，在舊觀念模糊與新觀念重建的過程中，如何調適自己的心靈，安頓精神的生活，是一門莫測高深的學問。由現代心理方面 Callin 節目的增加，有關心靈成長書刊暢銷的現象來看，現代人越來越重視精神的食糧，越來越重視生活的品質。而現代的學生也多能有正確的認知，把心理諮商看作生活的一部份，並以此作為促進身心健康的方法之一。

時至今日，如果還有人認為：只有心理有問題的學生才會去輔導室，那你可能已被歸類為 LKK 了。有些時候，自己認為自己心理沒有問題的人，往往就是問題之所在。古人說：「去山中之賊易，去心中之賊難」，然而，有多少人願意承認自己心中有「賊」呢？當年孔子以「克己復禮」教訓高足顏回，其實「克己」的意思，就是要除去心中之「賊」，戰勝自己心中的敵人。

根據美國電力研究所的研究，國民所得平均超過一定的水準，其國民生活素質，隨國民所得之增加而降低。這就是孟子所說「富貴子弟多懶」的道理。生在物質條件不虞匱乏的環境，有時反而容易感到精神生活的空虛，孔子所以要提出「富而好禮」的主張，實在是調適精神生活的良方。

。同學們能注重自我心理健康的層面，懂得追求自我實現的理想境界，學輔組為同學們提供寶貴的資源，和專業的服務。

根據學輔組的統計，本校同學尋求諮商服務者，以生涯規畫最多，其次為自我了解，以及感情、家庭、人際關係等問題。由同學轉介而來的數也顯著增加，這顯示同學們已有正確的認知，敢於坦然而對現實，也無異以具體的行動，肯定了心理諮商的正面功能，這當然是十分可喜的現象。由於尋求個別心理諮商的人數銳增，使得學輔組的工作負擔格外沉重。

從開學至期中考為止，對於個別諮商方面，學輔組預定開設225個時段，但實際預約的人數已達301個時段，使用率高達118%，若再加上臨時處理問題，使用率將更高。為保持完善的服務品質，輔導老師必須超時工作，才能圓滿達成任務。學輔組為了濟急，臨時請來3位校外輔導老師義務幫忙，以彌補人員的不足。當前刻不容緩的急務，就是如何消除學輔組人力不足的困境。當然，根本之計是加強輔導老師的陣容，其次增加義工，前者涉及編制與經費，後者要靠淡江人的大力支持。你如果有志共襄義舉，盼能踴躍加入學輔組義工的行列，不但可以充分發揮服務的熱忱，而且可以體會助人的樂趣，學到書本上學不到的東西，又何樂而不為！