

辅导的定义

辅导在内地的发展，已经有 10 多年的历史。2001 年 4 月，中国劳动和社会保障部正式推出《心理咨询师国家职业标准（试行）》，并将心理咨询师列入《中国职业大典》。但这门职业至今仍在发展当中。

辅导的产生主要是对应社会发展的需要。随着国家改革开放，人要面对社会意识型态的转变，急剧加速的生活节奏，人际关系的疏离等问题，这种种现象容易让人变得困惑、无助，最终引发情绪的困扰。不少人在情绪困扰下，很需要有人帮助，辅导的需要也急剧增加。那么，究竟什么是辅导？

“辅导”这个名词，在内地一般称为“心理谘询”。按百度百科的解释，心理咨询（counseling）是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者，提供心理援助的过程。在维基百科的解释，辅导是指应用精神健康、心理学或人类发展的理论和原则等，透过认知、情感、行为或系统性的介入方式，（对事主）提出并强调个人价值、个人成长、事业发展以及心理疾病。

《辅导与心理治疗》一书的作者林孟平指出，要明白辅导是什么之前，最好是先认识什么不是辅导，因为有不少人对辅导都有误解。

辅导不是：

社交闲谈：辅导不是普通礼貌性的对话，也不是显浅、没内容而流于形式化的话。

资料提供：辅导不是给对方提供所需资料，却忽略人生活上的情绪反应。

普通会面：辅导不是透过会面倾谈，搜集个人的背景资料。

教导说教：辅导虽然也会牵涉教导，但绝对不是说教。

答案提供：辅导不是为人在困惑中提供建议和答案。

寻求认可：辅导不是只给人认同、认可的回应，即使辅导过程也有治疗性的同感。

解决问题：辅导不是主要替人解决问题，因为问题背后可能牵涉人本身一些性原因。

安慰开解：辅导不只是给人安慰和情绪纾解。

辅导是：

一个关系：是辅导者与受助者二人的关系建立。透过具治疗功能的关系，辅导者陪伴受助者去解决一人无法解决的困扰。

一个历程：辅导者与受助者二人走过一个有导向（目标）性的过程。这个过程可以让受助者克服成长带来的障碍。

辅导可以说是一个关系，也是一个历程。透过接受专业训练的辅导员，与受助者

建立的具治疗性关系，协助受助者认识困扰自己的问题。在具治疗性的关系和过程中，辅导员会运用心理学知识和辅导的理论来协助受助者认识自己、接纳自己，从而积极找出改善建议。在辅导的过程中，受助者需要学习克服个人成长中的障碍，并学习寻找个人可发挥的潜能，并在往后生活中实践，让自己人生能够有更积极正面的发展。辅导的意义也可以说是“助人自助”。

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论。学员如需要接受辅导服务，可下载“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。