

水楓雅座

The Ocean Heals Quietly

復刊號 第六期

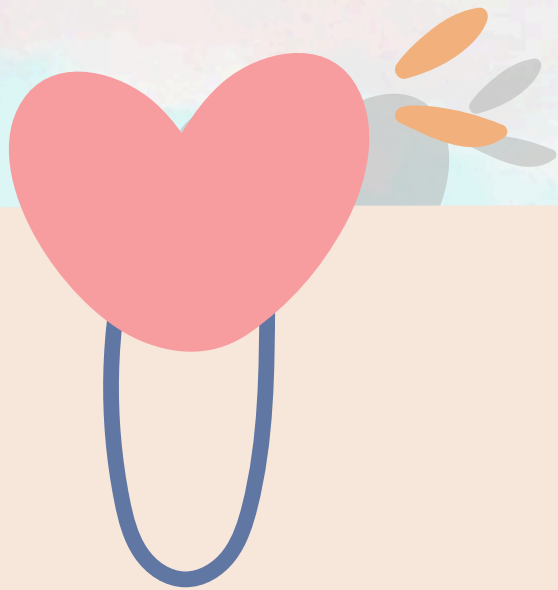
實習諮商心理師專訪

中山女高輔導專刊

通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

前言



步入高中，我們開始在對未來的嚮往中，勾勒出理想的輪廓。在眾多選擇中，許多人被心理學的深邃所吸引，渴望在理解人性的過程中找到志業。

然而，通往專業的道路並非總是順遂。或許你會在厚重的理論中感到迷惘，或在實務的門檻前擔心路途蜿蜒。這份不安，其實是夢想正在扎根的證明。

這時，與其獨自摸索，不如跟隨專業者的腳步。透過前輩的視角，將抽象的憧憬化為具體的實踐，讓這場探索心理職業的旅程，成為你最堅定的成長養分。



通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

受訪者介紹

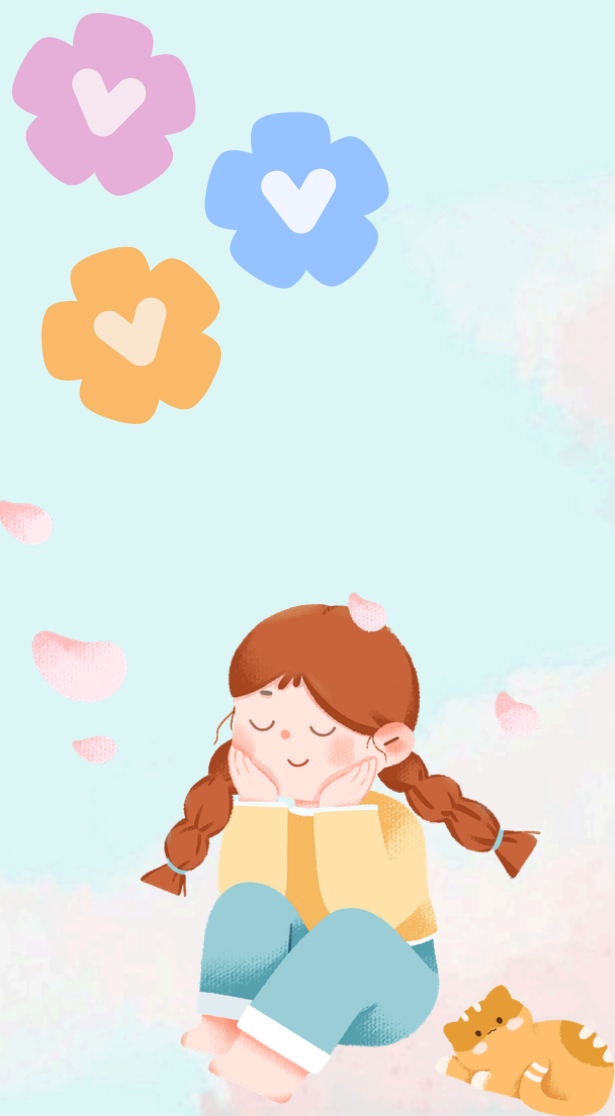
莊淇老師



- 本校的實習心理師
- 大學與研究所-彰化師範大學
輔導與諮商學系
- 曾在身心科實習

蕭鎔蓀老師

- 本校的實習心理師
- 曾就讀於中山醫學大學 醫學社會
暨社會工作學系
- 擔任社工師逾5年
- 目前就讀國立暨南國際大學諮商
心理與人力資源發展學系碩士
班。



通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

訪談

1. 請問老師大約是在哪個人生階段確立志向的呢？

其實我覺得沒有什麼「完全確定的未來」，到現在我也還在不斷嘗試與調整。不過，高中的時候我就已經決定想走助人的方向，覺得幫助人也可以作為職業，很神奇。雖然當時想考心理相關科系沒有考上，但在從事社會工作培養我看見社會議題的眼光，理解助人專業是我喜歡的工作，便決定在工作一段時間後，考取諮商心理碩士班持續精進能力。

2. 在心理相關學系中，雙主修常見嗎？通常會選什麼科系？心理能和其他領域結合發展嗎？

除了像台師大這類鼓勵跨領域的學校外，其實雙主修並不常見，因為心理系課程已相當多，課業壓力大。不過，輔系或學程是較可行的選項，時間彈性也高。

常見搭配的科系有英文、教育、公民等，也有人選擇護理、職能治療或商管領域。雖然跨領域發展的人不多，但若得多接觸不同背景的人，仍有機會激發新的職涯方向。研究所進修時，跨領域結合的人會比較多唷！

通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

訪談

3. 老師目前的職涯 規劃為何？

目前以成為諮商心理師為主要目標，專注在考證照與累積實務經驗。長遠來看會依興趣與機會再做調整。

4. 若想成為諮商或臨床心理師，需經過哪些培訓？

成為諮商心理師，需要碩士層級畢業並考取國家證照。學術養成的路上需要經歷兩次實習(包含兼職、全職實習)，完成碩士論文後方可獲得考取國家證照資格。若為非本科系，通常需自行修習研究所考試內容。

若沒修教育學程，僅有大學心理諮商科系畢業無法考取諮商心理師證照，未來職涯選擇較為受限，仍可從事心理諮商與輔導相關行業的行政工作。



通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

訪談

5. 想要走心理諮商或臨床心理這條路需要什麼人格特質嗎？

在心理諮商與臨床心理的專業領域中，除了扎實的學術訓練與專業技能，個人的人格特質也至關重要。擁有以下的特質，能幫助你在這條道路上走得更穩、更長遠。

首先是努力與勤奮，從研究、課業到實習，心理領域的學習量龐大，需要持續投入大量的時間與精力，勤奮努力可以幫助你堅持走下去。

接著是同理心，能理解、接納他人的情緒、建立信任關係的能力在方面是不可或缺的。還有耐受壓力與高韌性，在面對個案故事時，你需要有足夠的心理彈性與挫折容忍力，能在不一定看見諮商成效的情況下調適自己的心情。

這些特質不是與生俱來的，而是在學習與實行中逐步培養出來的。若你對心理專業充滿熱情、願意持續成長，可以先自我覺察是否具有以上的特質，對未來可能有很大的幫助。

通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

實習心理師的
感受與想法

1

請問老師求學期間是否有經歷過選擇困難？(例如科系、職涯規劃等)，當時是怎麼做下決定的？

- 在學習與職涯探索的過程中，「選擇」往往伴隨著不確定感與壓力。許多同學或許認為我們在求學時應就已確立明確方向，但其實，我們並不是一開始就確立自己的方向的。但是，迷惘並不代表落後，而是在為自己建立更深刻的認識。無論是透過自我瞭解進行排除，或是在嘗試中找到方向，這些都可以更好的認識自己。
- 我則是以不同方式來面對選擇，在高中時，各科目對我而言沒有明顯的差異，因此先聽取他人的建議，並邊探索邊觀察自己對不同方向的喜好。這樣的方式不僅可以參考他人的建議以擴增視角，更能在實際接觸與嘗試中了解自己對不同領域的興趣，接著在過程中培養邏輯思考能力與思辨深度，選擇並非一次性的決定，而是持續探索與調整的過程。
- 我在高中選組時也碰到對未來感到迷惘的狀況，那時就以自我了解與排除法作為決策的依據。先辨識自己不熟悉或不擅長的科目，排除掉需要這些科目的科系及領域，逐步縮小範圍，最後將選擇建立在具體的自我觀察上。這個過程雖然無法立即帶來明確的答案，但透過了解「不適合自己的是什麼」，便能逐漸靠近真正適合自己的方向，人生沒有標準答案，有的是不同方法來解這道題。

通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

實習心理師的
感受與想法

2 對於當初的選擇，老師是否有過自我懷疑或是放棄的想法？若有，是什麼使您堅持到了現在？

① 在追求專業的道路上，挫折與自我懷疑幾乎無可避免。面對困難，有些人選擇停下，有些人選擇繼續前行。想放棄的念頭一直都有。求學與培訓過程並不輕鬆，常伴隨壓力與疲累。然而，我們已經投入大量時間與心力，如果放棄會讓過去的付出付諸流水，同時也不願辜負自己走到這一步的努力，這是支撐我們繼續向前的力量。

堅持不是不曾動搖，而是動搖後仍選擇前進。每一個專業都曾面對猶豫、懷疑、甚至想放棄的時刻。真正的關鍵不在於「會不會動搖」，而在於——動搖之後，你仍然願意往前走。無論是因為不願放棄一路的成果而努力、看見助人的價值，或是感受到自己正在做的事具有意義，這些力量成為了讓我們堅持至今的支柱。

② 助人的工作有時候難以被看見，也不一定能帶給自己很高的成就。然而，讓我能堅持下去的是在陪伴與支持的過程中，我看見了自己的影響力，透過實際行動，讓他人改變與獲得力量。有時候，不是被看見才叫成就，而是帶來改變才有意義。

③ 研讀心理專業的意義不僅僅在於專業發展，而是在於有能力支持心理上需要幫助的人，尤其是弱勢族群與資源不足的家庭，能成為他人的支持與力量，是讓我堅持下去的重要原因。

通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

給同學的
提醒和建議

1.綜合問題，想請問老師認為在升學與職業發展上，有什麼潛在彎路是我們可以避免的？

在升學和職涯發展上，其實沒有一定要避開的彎路。雖然有時候我們會想提早確認未來方向，但那也可能讓自己壓力太大，反而發揮不出真正的能力。

不用太害怕走錯路，因為那些看起來的彎路，往往會成為我們成長的經驗，讓自己更了解想要的是什麼。

建議可以用幾個方法來探索自己想走的方向。像是學校的生涯規劃課，尤其是那些幫助認識自己的活動，可以先了解自己的興趣和優勢。平常也可以找老師聊聊，聽聽他們的建議和經驗。寒暑假或有空的時候，去參加大學科系的營隊也很不錯，先挑自己有興趣的科系，親身體驗看看是不是真的喜歡。再加上上網查資料，也能補充更多了解的管道。這樣多管齊下，比較容易找到適合自己的方向。

2.若尚未決定自己的班群與未來科系，請問有什麼方式可以探索自己的興趣與適合自己的科系呢？



通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

給同學的
提醒和建議

3.若有同學決定朝心理學系方向前進，想請老師提供一項我們現階段最需要知道的事。

如果有同學想念心理相關科系，最重要的是先想清楚「為什麼要選這個科系」，還有「之後要做什么、能做什么」。大一大二其實會花很多時間在做自我探索，可是到了後面就會開始有很多較多的練習。有些人會在那個階段覺得壓力很大，因為自己還沒準備好，卻要開始幫助別人。

如果只是想體驗前面探索自己的部分，後面可能就會比較辛苦。反之，如果只想學技巧但很抗拒自我探索，也是一種痛苦。所以會建議要先確定自己的動機，想清楚自己為什麼而來，這樣在過程中比較不會迷惘，也比較能撐得下去。

如果想在心理或學業上做長期規劃，其實可以善用學校的輔導資源。像是可以和輔導室的老師約固定的諮商時間，用一個穩定的頻率去談，讓自己有機會慢慢做自我探索。老師可以陪你一起釐清方向，也能幫助你更了解自己的需求和步調，而衛福部「15~45歲青壯心理健康支持方案」每人2次免費心理諮商服務，也是很好的資源。

4.如果想要在心理、學業上做長期規劃，學校的諮商資源可以怎麼陪伴我？



通往心理專業的門： 兩位實習心理師的經驗談

給同學的
提醒和建議

5.最後，請老師對
閱讀電子報的讀者
同學們說一句鼓勵
的話吧！



能決定踏入這個領域真的不容易，所以一定要記得好好照顧自己。

每個人都有自己的時區，不快也不慢，只要跟著自己的步調走就好。



別太著急，因為在屬於你的時區裡，你永遠都是準時的。相信自己，慢慢前進就行了！

通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

自由提問

1. 幫助他人對方卻沒有改善
該怎麼辦？(自己的心情可能
會受到影響)

可以試著仔細想想期待對方有所改善的這個需求是屬於自己的，還是屬於對方的。若是自己的，建議可以尋求同儕、師長或其他可信任的人陪伴自己解決遇到的問題。



可愛的心靈圖～

By 一仁趙宸妘

通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

後記

1. 羿秀：

對心理相關行業有興趣的我來說，這次訪談讓我收穫不少，我很真實地了解到成為心理師的曲折路，以某種角度來說，兩位實習心理師與我們沒什麼不同，都會對人生產生迷惘，人生也是起起伏伏，考上大學或研究所更不是終點，人生仍是一個持續進行著的進行式！

她們採用了平易近人、簡單易懂的方式回覆我們，解答我們的疑惑，對她們來說，或許心理相關行業並沒有那麼容易看到實質性的回饋，但只要能夠成為讓他人人生變美好的一顆種子，她們就樂意付出、幫助社會！希望這次的訪談能讓中山女孩們更了解心理相關科系，若有幫助到人，一切就值得了！

2. 之辰：

我原本對心理學有興趣的部分是關於一個人的行為等等，經過這次訪談我了解到其實心理學還包括了助人、自我探索，而並非我想的單一。

在訪談過程中我們有說有笑，也從中知道擔任心理師的心路歷程，這個過程遠比我想像中的還要辛苦。而且我認為二三部分其他科系也可以參考，不只局限於心理學系，很多也都是我們在選擇科系這條道路上需要知道和注意的。

如果不想選讓自己後悔的科系，抑或是想更了解心理學系，這篇訪談一定會很有幫助！

通往心理專業的門： 兩位實習心理師的經驗談

後記

3. 美伶：

這次的訪談針對了對心理師一職，輔導室的兩位實習心理師给出了一些實用的經驗談，這些建議不一定是往心理師方向走的路上才能參考的，而是給每一個階段的自己都可以產生不一樣看法的建議。我現在也在對未來感到迷惘著，或許在讀這篇訪談的你們也是。

但就像是老師說的方法「一邊觀察，一邊看自己對於這個方向的喜好」。這或許就是我现在能夠做的，不用急著一定要得出一個確實的目標，也不要害怕走錯路，朝著你覺得對的方向往前吧！

一切走過的路都是有意義的，我是這麼堅信著。希望你們喜歡這次的訪談！



通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

小編的話

易昕：這次的電子報是我第一次寫正式的訪綱，我學到了組織能力，幸苦大家了～也希望大家找到自己的方向！

睿恩：這次的電子報大家都很有用心！也讓我學到很多✨希望大家喜歡這次的電子報～

家聿：很開心能參與這次的電子報製作。不僅學習到訪談技巧，還鍛鍊了組內合作的能力，收穫良多。

芊霈：這次我負責封面設計在過程不斷修改之後看到現在的成果不負當初辛苦了幾個月的我們

宸耘：這次負責了心靈圖的繪製，看過了本次採訪的內容後有了靈感畫了圖，也是對心理諮商有了更多的認知！其他人也付出許多努力製作，辛苦了！

子晴：這是我第一次和別人有繪圖方面的合作！和平時可以輕輕鬆鬆想畫就畫不一樣，要設計大量的圖形、有一致性、同時保持版面乾淨，是比想像中還要困難許多的事情。但看到成品是非常感動的事情，沒有想到我自己認為不夠優秀的插畫，能靠排版夥伴成為讓畫面協調的一員！這次的經驗讓我獲益良多，親身體會了團隊合作能夠讓大家更有效率的完成任務。

通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

小編的話

玟芯：第一次幫忙楓聆電子報的排版，在探索中學習、和同學互相合作和彼此溝通的過程也收穫了滿滿的回憶，努力做了好久，感覺眼睛都退化了才完成><看到成品好有成就感！

沂岑：在製作楓聆電子報的過程中學到很多關於文字排版的技巧，像是要怎麼排字不會太擠或方便觀看等等，也學會在一個陌生的團體中要如何跟組員溝通並分配工作，真的收穫滿滿！

庭聿：在這次電子報的製作中，我學到了不僅僅是文書處理，更多的是與大家如何溝通，希望看到這裡的大家都找到屬於自己的方向！

禹涵：這次的電子報讓我得到了繪畫方面的知識，不只是一個人悶頭在畫，更要與同儕配合，學習版面的安排，比預想的還難許多。

曉沛：製作電子報一定要記得錄影！沒有錄到影真的繞了好長一段路..辛苦大家了！大家一定會在未來找到屬於自己的方向！！

璽恩：看完之後很感動
對吧對吧
希望大家能繼續往自己理想的道路自信奔去~

通往心理專業的門：

兩位實習心理師的經驗談

｜工作人員名單｜

發行人：張云棻校長

主編：陳維竺、蕭鎔繭、莊淇

指導老師：李佳諭、楊淑涵、吳佩蓓、張靜怡、陳維竺

前言：一和陳柏妍

訪綱：二慧林家聿、一捷施易昕

攝影：一樂邢曉沛、一群王璽恩

訪談及後記：一業林羿秀、一業呂之辰、一禮何美伶

潤稿、文書處理：二敏林庭聿、一忠許睿恩

美編、文字編輯：一平黃玟芯、一平蔡沂岑

背景與插圖設計：一群許子晴、一樂溫禹涵

封面設計：一智吳芊霈

心靈圖：一仁趙宸軒

