

個別諮商

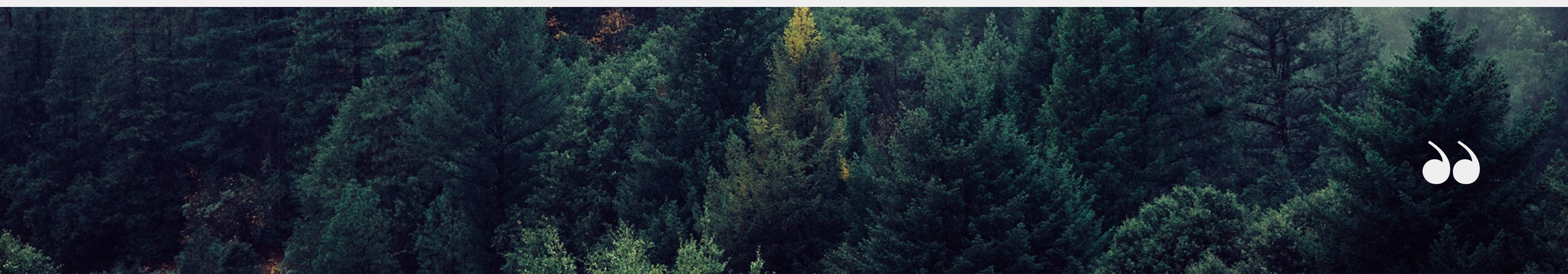
INDIVIDUAL COUNSELING

MAY 2026



“

個別諮商適合在生活、情緒或關係中感到卡住與困惑的你。也許是長期的壓力與疲憊、人際或親密關係的反覆受傷，或是在某個人生階段感到迷惘，想更理解自己。在諮商中，我們會一起整理當下的困擾，也慢慢看見這些感受與過去經驗之間的連結，理解那些反應是如何形成的。透過這樣的覺察與梳理，你可以更認識自己的需要，練習用不同的方式回應生活與關係，逐步找回內在的穩定與方向。



”

常見議題



情緒與壓力

- 長期感到焦慮、低落、疲憊或壓力過大
- 情緒起伏明顯，難以調適或難以理解自己的感受

人際與親密關係

- 在關係中反覆受傷、感到委屈或失去自己
- 親密關係中的衝突、疏離或不安全感
- 關係結束時的調適與生活重整

自我認同與內在探索

- 對自己沒有自信，容易否定自己
- 不確定自己想要什麼，對未來感到迷惘
- 想更理解自己的情緒、與人互動模式與內在需求

原生家庭與早期經驗

- 過去的經驗持續影響現在的情緒與關係
- 難以調適童年受傷或長期累積的壓力
- 修復內在小孩

生活與角色轉換

- 面臨工作壓力、職涯選擇或倦怠
- 人生轉換階段（畢業、結婚、成為父母等）帶來的不適應
- 在多重角色中感到拉扯與失衡