**了解心理咨询之——心理咨询和聊天的区别**

一部分人可能对心理咨询有这样的印象：两个人坐下来，想聊什么聊什么。那么，我为什么要花钱找人聊天?这实在是一个令人遗憾的误解。所谓内行看门道，其实这貌似聊天的过程，和真正的聊天是有很大区别的。

　　想象一下，你带着心里的不痛快找个最好的朋友聊天，你和他无话不谈，在你诉说的过程里，你们不断交流感觉和看法，你会告诉他你对这个问题是怎么想的，他也会告诉你他对这个问题是怎么看的。在经过一番讨论后，他会告诉你，如果是他他会怎么做、或者建议你应该怎么做。于是你带着这些建议，或者如释重负、或者忐忑不安地回去，做个决定(有时这个决定也是朋友做的)、处理问题。

　　心理咨询的谈话则有许多不同。咨询师需要一段时间和你建立信任，让你对他也能无话不谈。在你叙述的过程中，咨询师不会像你的朋友一样和你频繁交换意见，特别是咨询师不会和你讨论他对你的问题怎么看，他关注的是：“什么样的内心过程让你从这个角度看问题?”或者“你从这个角度看这个问题，有什么隐含的意义?”。

　　这就是心理咨询和聊天最重要的区别：咨询师是尽可能中立的，这个中立指的是他会在谈话过程中尽量做到“无我”，同时，心理咨询师最重视的不是谈话的“内容”，而是这些内容背后的动机、需要、情绪和应对外界的模式。

　　心理咨询师不会带着自己的价值系统来帮你思考问题，他会像一面镜子，把你自己可能忽略的重要信息反馈给你，拓宽你的视野，同时又不会给你别人的观点使你更混乱。每经历一次心理咨询，就会增加一层自我认识。借助心理咨询师的反馈，来理解自己和发展自己，是心理治疗最不同于聊天的地方。

　　心理咨询师不会像朋友一样和你穿一条裤子、或者直截了当地给你一顿臭骂。咨询师会始终支持你、鼓励你，不以“对”、“错”评价你。他会鼓励你去发现更多看问题的角度，探索更多处理问题的途径，在这个过程中帮助你了解，是什么在你内心起作用，将你困在原地，最终逐渐治愈你内心的伤痛，提升你的能力。

　　心理咨询师也不会直接给你别人处理问题的方法或建议，这相当于木匠的锯子钝了，就换一把铁匠的锤子试试，这样真的能管用吗?更何况许多困扰之所以发生，是因为我们试图用木匠的思维完成铁匠的工作。咨询师的做法是，首先帮助你发现真正的问题是什么，让你能选择合适的工具，或者学习怎样改进你自己的工具。

心理咨询师更不会代替你做任何决定。生活是你自己的，任何人都没有权利、也没有能力替你做出决定，并承担由此带来的后果。在一个好的咨询师帮助下做出的决定，带给你的感觉会是踏实的、自主的、坚定的。