

原來我的焦慮和恐懼源於對自我價值的質疑

當我首次決定向心理諮商尋求幫助的那一刻，內心是複雜的。那是一種混合著勇氣、恐懼、期望與懷疑的情緒。我當時的心境，如同行走在厚厚的霧中，看不清前路，也摸不透方向。這是我的故事，一個普通大學生，在學業、家庭壓力和個人情感的交織下，尋找出口的故事。

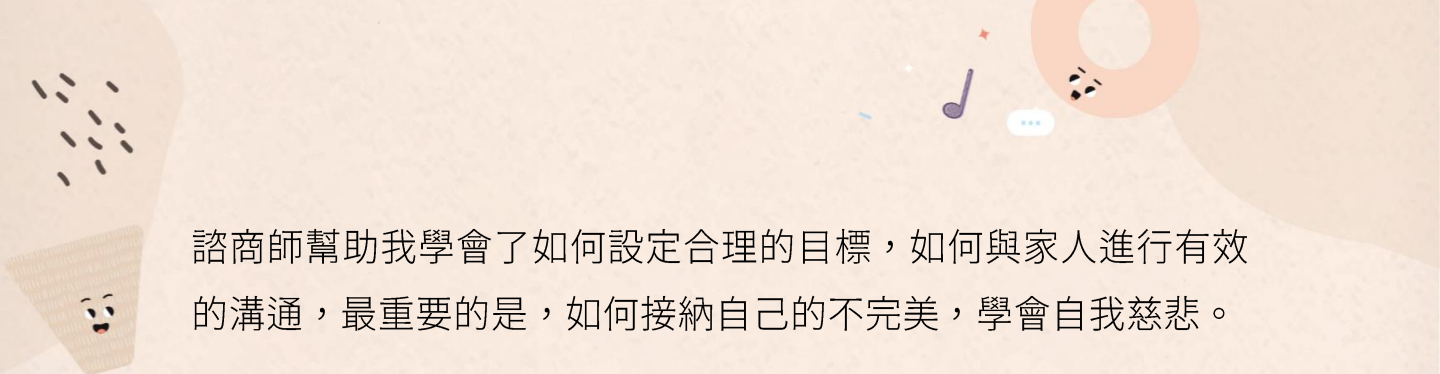
我來自一個普通家庭，家裡總是充滿了對未來的期望和對成績的關注。父母總希望我能夠在學業上有所成就，從小到大，這似乎成了我存在的意義。然而，當我步入大學，面對更激烈的競爭和更高的期望時，我開始感到喘不過氣來。我開始質疑自己的能力，我的自信如同被逐漸抽空，每當夜深人靜時，心中的那份空洞和恐慌便會無聲地蔓延開來。

與此同時，我的感情生活也遭遇了挫折。我和我最好的朋友因為一些誤會而關係破裂，這讓我失去了最重要的支持系統。面對學業的壓力，家庭的期望，再加上友情的失去，我感到前所未有的孤獨和無助。

正是在這樣的低谷時期，我做出了一個對我來說非常勇敢的決定——尋求心理諮商的幫助。我記得第一次踏進諮商室，心裡充滿了忐忑和不確定。但諮商師的溫暖和理解，像陽光一樣照進了我的內心世界。

在接下來的幾個月裡，我與諮商師一起探索了我的內心深處，我開始理解到，我的焦慮和恐懼源於對自我價值的質疑，以及對失敗的極度恐懼。





諮商師幫助我學會了如何設定合理的目標，如何與家人進行有效的溝通，最重要的是，如何接納自己的不完美，學會自我慈悲。

這段經歷對我來說，是一次心靈的深度洗禮。我學會了如何面對自己的脆弱，如何在逆境中尋找力量。我也逐漸修復了與朋友的關係，我們學會了如何坦誠相對，如何在理解和尊重中重建友誼。

對於那些仍在猶豫是否尋求心理諮商幫助的朋友，我想說，勇敢地踏出那一步吧。心理諮商並不是一件可怕的事，它不會讓你顯得脆弱或不堪，相反，它是一種對自己負責的表現。在這個過程中，你會學會更多關於自己的事，學會如何更健康地處理情緒，如何在人生的旅途中更加堅韌和自信。

我也想對所有的家長說，請給予孩子足夠的空間和支持，讓他們知道，在面對困難和挑戰時，他們不是孤獨的，家庭永遠是他們最堅強的後盾。

最後，我想用一句話結束我的故事：“在接受自己的不完美中，我們學會了如何成為更好的自己。”感謝心理諮商給予我的幫助，它讓我看到了在黑暗中前行的光明。

潘潘

