

113112215 林健丞

很少人願意直接面對自己需要去諮商，作者很有創意與技巧性地將看心理醫師這件事以動物為主角呈現。

蒼鷺對蛤蟆說：「是你要來諮商？還是你朋友？」，這句話讓我覺得很有道理，而諮商過程中，蒼鷺一再強調：「你覺得如何？」，畢竟需要自己願意與諮商師「合作」才能進行療程，而不是繼續在他人期待下活下去。

俗話「解鈴需要繫鈴人」，其中提到「合作」一詞，強調人並非完全依靠他人救助，還需要將自身全心全意投入才能完成治療的，也讓我發現故事中傳達要愛自己、做自己，獨一無二的人生從此開始。

雖然成年之後的很多行為是從童年時期學來的，但只要充分地理解自我情緒，願意對自己負責後，就能夠有力量改變處境，進而獲得真正的成長。

而心理諮商卻也存在著一些迷思，不一定要等問題嚴重到極端狀況時再去諮商，且正因為心理師是陌生人，才能在客觀的立場上，釐清事情是如何發生的，更不是只有聊天這麼簡單，更像鏡子一樣，讓自己也清楚現在自己的狀況，連結到過去的經歷，甚至是未來規劃的一連串流程。