

关于心理咨询, 一切你想了解... 却害怕问出的问题

什么是心理咨询?

针对客户的困扰和问题, 专业的心理咨询师与客户之间的逐步发展的治疗关系是心理咨询的关键。在心理咨询中, 客户要和心理咨询师合作以确认客户所要达成的目标并向着这个目标一起努力。通过这个过程, 客户可以更好地了解自己, 包括他们的思考方式, 情感和行为习惯, 并思考这些方式和模式是如何导致了他们生活中的问题。心理咨询可以给客户一个发现并改正那些错误模式的机会, 利用现有的资源, 或者学习新的模式, 让客户的情感生活和人际交往更满意。

谁可以从咨询中受益?

寻求心理辅导的人通常面临的都是普通的生活学习上的问题。比如: 压力、抑郁、焦虑、人际关系/家庭问题、失去亲人的悲痛、自我认知的问题、不自信和感到孤独等, 这些都是人们去找咨询师的常见原因。大学生除了会因为这些原因去咨询中心, 还会有其他关于这个年龄段特有的原因, 比如想家、初入大学的不适应、对未来职业的迷茫、考前焦虑、学业的压力, 以及无法平衡好学习时间、工作时间和私人时间。

我是否应该去咨询中心?

如果您遇到任何情绪、社交或行为问题, 都可以去咨询中心寻求帮助, 请参阅以下示例:

- 任何干扰到学习成绩、睡眠、令你难以集中精力、影响人际关系的私人问题。
- 感到无助或绝望的时候。
- 长时间处于悲伤的状态中。
- 感到抑郁、嗜睡或冷漠。
- 有自杀或想伤害自己或其他人的念头。
- 一直处在担惊受怕的情绪当中, 或有急性焦虑症。
- 越来越易怒, 或情绪波动特别大。
- 有很奇怪的、危险的、暴力的或破坏性的行为(例如敌意、攻击别人的行为)。
- 在人际关系中常与人起冲突或感到不愉快。
- 对大学科目或未来职业的选择感到迷茫。
- 担心朋友、伴侣, 同学或家庭成员的行为或心理状态, 以及想知道如何甚至是否应该干预他们。

谁会知道我来做心理咨询?

除非你决定要告诉其他人你正在进行心理咨询, 没有人会知道。即使您的亲戚或教授想获得您的信息, 比如您是否在接受心理咨询, 我们也会为您保密。(当然, 你可能会恰巧在等候室碰上熟人, 但这种可能性很小)。

心理咨询师遵循着严格的保护隐私政策，确保客户/患者参与一切咨询治疗的保密性。如果您希望把您的咨询信息分享给大学保健服务部以外的人员，您必须在相关文件上签字同意。但是请记住，此项规则也有例外；在某些情况下咨询师从道德和法律的角度有权不对您的信息保密。这些情况如下：

- 你有严重的自杀或伤害他人的倾向。
- 持续地虐待或忽略儿童或是无法自主行事的成年人。
- 法院要求提供您的相关信息作为证据。

我如何更好地从咨询中获益？

以下建议可以使您的咨询过程更高效：

- 参加所有预约的咨询并准时到达。
- 具体说明您来求助的原因。
- 与咨询师一起，确认您想达到的目标。
- 思考在每次咨询中您想讨论的话题。
- 愿意在咨询过程中或是结束后尝试新的思考模式与行为模式。
- 如果您的咨询师布置了“家庭作业”，请完成它。
- 如果咨询辅导过程对您没有帮助，请与您的咨询师沟通。

咨询师，心理学家和精神病医生之间有什么区别？

在阿尔伯塔省，“咨询师”一词不受管制。所有提供咨询服务的人，无论他/她是否接受过培训，都可以使用这个称号。心理健康治疗者可以是心理学家、精神病医生、社会工作者、精神病护士，或者其他专业，所以问问你的咨询师他/她的凭证！

心理学家，根据阿尔伯塔省学习信息服务网站（www.alis.gov.ab.ca/occinfo）的职业概况，其研究方向是“人类行为的研究和管理”。他们通常专攻一个领域例如：咨询/临床实践、学校心理学或法医学。在阿尔伯塔省，心理学家最低需要硕士学位，有些也有博士学位。只有在阿尔伯塔心理学家协会（CAP）注册过的人才可以使用“心理学家”这个称号。

另一方面，精神科医生是专门诊断和治疗精神疾病和情绪障碍的医生。虽然他们也可以提供咨询，就像心理学家一样。他们的治疗方法却通常更加基于生物学；例如他们可以开处方药。

如果我需要药物怎么办？

一些患有某些病症（例如严重焦虑、抑郁）的人可以通过服用药物来改善：只服用药物或者结合心理咨询一起治疗。如果想知道您是否需要服药，请问您的咨询师。他/她会帮

忙把您转诊给医生或精神科医生。

转诊之后医生会对您进行体检，以确保您的症状不是由生理疾病引起的。某些生理疾病（例如甲状腺功能减退或贫血）也会影响到情绪，精力，和集中注意力的能力等，它们需要的是医学治疗而不是心理咨询。

什么是心理咨询和临床服务？ 如何得到这些服务？

阿尔伯塔大学的心理咨询和临床服务（CCS）是校园内唯一为学生提供免费专业心理咨询服务的机构。它由来自不同学科（精神病学、心理学和护理学）的专业人员以及通过了心理学培训的学生组成。所有 CCS 的实习生都由高级工作人员监督。

要获得 CCS 的服务，学生必须先参加一个初步的咨询。请在办公时间致电 780-492-5205，或访问 www.mentalhealth.ualberta.ca 了解目前的初步咨询时间表。

请注意，只有阿尔伯塔大学的在校学生才可以寻求我们的服务。教师和工作人员可以通过员工援助计划获得心理咨询服务。

这些信息由 Sonya Flessati, Ph.D., R.Psych 编辑于 2002 年，由 Agatha Beschell, Ph.D., R.Psych 更新于 2014 年。