

**University of Sheffield Counselling Service**  
36 Wilkinson Street, Sheffield, S10 2GB  
Tel: 0114 222 4134  
[www.sheffield.ac.uk/counselling/](http://www.sheffield.ac.uk/counselling/)

© The Chinese Mental Health Association (華心會) [www.cmha.org.uk](http://www.cmha.org.uk)  
All rights reserved. Reproduced with kind permission.

# 心理諮詢

## 心理咨询的概念与作用

### 简介:

在英语环境中，因为语言的障碍，与当地聊天结交朋友对中国学生来说不是一件容易的事情。中国学生经常会感到孤独，无助，脱离社会生活，克服学习压力是非常难的。尤其在新的环境中，上课，参加辅导及小组讨论，看书，写论文都必须以英语来完成是中国学生的另一个压力。

独自生活在万里之遥的异乡，远离父母和朋友，经济上的压力，更需要适应不同的文化，气候，食物和生活节奏，都会使中国学生感到困难重重，孤立无助。

对留学生来说，这些适应过程中的压力可以引起身体和精神上的各种不适反应。如果你有以下任何问题，我们鼓励你寻求医生的帮助或与学校心理咨询师谈谈。

### 身体问题:

- 睡眠习惯的改变—无法入睡或睡得太多
- 食欲的改变—吃得过多或饮食无规律性
- 皮肤敏感，疲劳，头痛
- 体重增加或减轻
- 经常伤风感冒
- 胃痛，腹泻或便秘

### 心理问题:

- 焦虑
- 注意力集中困难
- 沮丧，失落感
- 困惑，自控能力降低，或失去目标感
- 无法对事情作出决定
- 忧郁/抑郁
- 无助感
- 缺乏社交兴趣
- 沉迷与网络，赌博，吸烟，酗酒和吃喝
- 易发脾气

## 1. 怎样解决出现的问题？

英国大学为学生提供种类不同的支持和服务，例如财政管理和职业方面的指导。这里我们主要介绍学校心理咨询服务及怎样提供帮助。

对学生的咨询服务在英国被认为是非常重要的，几乎所有大学都设有心理咨询服务部门。很多的中国（和英国）人可能认为找一个陌生人咨询心理问题表示他们的精神很不正常。然而，心理咨询作为一种解决困难的方法/途径已逐渐被人们认识。它可以帮助人们了解有关自我，他人和世界/现实的感觉，思考及认知的问题。心理咨询适用于各种人群。什么是心理咨询？它是如何发挥效用的？

## 2. 什么是咨询？

心理咨询是经专业训练的心理咨询师应用倾听技术，及通过谈话方式帮助来访者找到一种新的思考问题的方式，即认识到使他们困惑的真正原因。心理咨询可以帮助被咨询者（称为“来访者”）做出新的抉择或发现他们以前没有想到的解决方法。心理咨询帮助来访者更好地认识自我，以及他们对于自我和他人的经验与感受产生变化。

### **但我的问题不是单纯关系到我个人，涉及到实际问题，如钱和学习。**

这的确很难，大学为有这些问题的学生提供些实际的帮助与咨询。然而，这些实际问题有时会成为很大的压力，也可能使我们出现其他方面的问题，如焦虑，抑郁或身体上的不适，失眠或睡的过多，或饮食问题等。为能采取实际步骤解决债务或提高论文写作能力之前，通常我们先需要缓解这些症状。

心理咨询不直接提供诸如财务管理或如何写论文之类的建议，也不会具体告诉你怎样做以解决你得当前的困境。这看起来更像是一位向导而非一位建议提供者——心理咨询更关注于你作为一个人，协助你找出问题的根源。心理咨询师不会对你的处境与做法做出判断。你不需要考虑心理咨询师的感受，或感到你对他们负有责任和义务。因为他们是专业工作者不是你的亲人朋友。他们是为你提供帮助的，这一点非常重要。

### **心理咨询师有帮助我解决问题的办法，他们应该告诉我怎样做。**

一般来说，英国文化与中国文化的一个显著不同是学生和教师，心理咨询师与来访者之间缺少“距离”。你可能会注意到英国的导师更喜欢询问学生自己的意愿，这是一个简单的教学模式上的差异。同样在心理咨询过程中，咨询师也非常重视你的个人信念和观点。

有时咨询师会给出一些实践性的建议和劝告。然而，经验丰富的咨询师会通过了解你过去，现在的状况和你的信念，帮助你明白你的问题所在。因为心理咨询师了解个体成长与发展的过程，以及在此过程中普遍问题的起因。因此心理咨询过后，来访者常常会抱有积极向上的心态，对自己充满信心。

### **心理咨询是隐私的和保密的**

在英国，尊重个人隐私是个很重要的观念/信念。心理咨询为你提供一个诉说机会，你可以谈你不愿意告诉亲朋好友的事情，所有咨询的谈话内容都是保密的。

### **导师会知道我在接受心理咨询吗？会不会对我的形象或成绩有影响？**

不会。心理咨询的内容是严格保密的，除非你的生命处于危险中。咨询师才会与其他专业人士如医生去讨论如何帮助你更好。在大学里没有其他人会知道你在接受咨询，包括你的家人和朋友。除非你自己告诉他们。

在英国，越来越多的人接受心理咨询。大学导师也经常建议学生通过咨询得到帮助。导师不会认为你有精神问题或是坏学生。因为许多学生有过相似的问题，通过心理咨询的帮助问题得到了解决，而导师们没有接受过心理辅导方面的培训。

### 心理咨询需要多长时间？

一般要决定于你所遇到的问题。最好在遇到问题的开始就去找咨询师，而不要等问题发展到难以控制。你有权问咨询师是否能够帮助你，以何种方式帮助你。大学里的心理咨询中心通常都很繁忙需要预约和等待，而且谈话时间有限。在第一次见心理咨询师时，通常是你说明你遇到的问题，然后咨询师和你一起讨论以帮助你确定你来心理咨询想要达到的目标。你决定是否需要再次咨询。你也可能被建议去寻求其他服务的帮助，因为咨询师认为他们会更好的帮助你。或者你觉得你掌握了解决问题的方法，可以就此结束咨询，如果需要你可再次约见心理咨询师。

## 3. 其他种类的帮助

除了心理咨询，英国大学还为学生提供其他支持服务，包括国际学生咨询，经济咨询，住宿咨询，学习咨询和残疾人服务。有时这些服务就设在心理咨询机构附近，或者在同一栋楼里。这个部门通常称为“学生服务处（Student Services）”。

### 实用的信息

英国的各大学间稍有不同，但你通常可以找到以下种类的服务。

- Student Finance/Money Advisors
- Study Skills Support
- International Student Officer
- Counselling Service
- Disability/Dyslexia Support Services
- Student Health Service

通常这些服务是通过“学生服务处（Student Services）”提供的。相关服务信息和联系方式可以在你的“学生手册”中找到。

大学学生会也提供相关的支持和帮助。

## 其他服务机构

### 华心会（CMHA）

为受心理健康困扰的华人提供不同种类的支持和帮助。**热线电话** (0845 122 8660, 周一至周五 10:00 – 20:00)；**心理咨询服务**是由说广东话，普通话和英文的，经验丰富的，有资格证书的咨询师提供。

**电邮:** [wahsum@cmha.org.uk](mailto:wahsum@cmha.org.uk)

### International Student House (ISH)

ISH 位于伦敦市中心，是一个适合于留学生交朋会友的理想地点。它全年提供不同类型的活动，欢迎包括英国在内，来自世界各地的学生。它以建立一个真正多元文化的，促进和平与积极的国际关系为服务目的。

**联系方法:**

**地址:** 229 Great Portland Street, Regent's Park, London, W1W 5PN

**电话:** 020 7631 8300

**传真: 020 7631 8307**

**网址: [www.ish.org.uk](http://www.ish.org.uk)**

### **NHS Direct**

在英国，全日制留学生有权享受免费医疗服务。你的大学可能有医疗中心，如果没有，你可以在本地找一位家庭医生，你可以致电 NHS direct（24 hours a day, 7 days a week on 0845 4647）24 小时热为你提供医疗建议。

**网址: [www.nhsdirect.org.uk](http://www.nhsdirect.org.uk)**

### **预防自杀协会 Samaritans**

他们提供 24 小时的电话热线服务给情绪上有困扰，感到绝望及包括有自杀倾向的人士。他们还提供电邮及会面式的情绪支援服务。

**联系方法:**

**电话: 0845 790 9090**

**电邮: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)**

**网址: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)**

### **GamCare**

支援受沉迷赌博人士及其家人，替受影响人士安排正确辅导和解决因赌博而导致的问题。

**联系方法:**

**电话: 0845 6000 133 (24 小时服务)**

**网址: [www.gamcare.org.uk](http://www.gamcare.org.uk)**

### **Family Planning Association (FPA)**

FPA 是英国一个重要的性健康机构。它是为提高及推广有关性健康意识与行为的慈善组织。

**联系方法:**

**电话: 0845 310 1334 (星期一至星期五, 早 9 点至晚 6 点)**

**网址: [www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)**

### **Frank**

为有药物或酒精依赖的人士提供有关信息与帮助。

**联系方法:**

**电话: 0800 77 66 00 (24 小时服务)**

**网址: [www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)**