

神秘的心理咨询

到学生心理咨询中心来寻求帮助对你来说是件困难的事吗?对于心理咨询,你是否心存以下的一些误解?

我必须自己解决自己的问题

对某些人来说,要承认“不能独立处理自己的问题”这一事实真的是很困难。他们觉得如果连自己的问题都不能解决,这会是一种失败。然而实际上,作为一个普通人,我们都必须通过与别人的相互沟通来不断的学习和成长,生活不可能永远一帆风顺,总会遇到风雨和困难。这时我们就需要有人在合适的时候给予我们某种形式的帮助。学生心理咨询中心所提供的咨询服务就是其中的一种帮助形式。

心理顾问和心理医生是一些行为怪异、思想另类、甚至有些疯狂的人

其实许多心理顾问(或者心理医生)都与普通人一样,他们并不是你所想象的那么怪异、不可思议、甚至有些疯狂的人。你不可能从人群中一下子就把他们认出来,你也不可能在超级市场购物时一下子就把他们辨认出来。

心理顾问能“读懂我的思想”

如果他们拥有这样的能力,他们就会好不费劲成为百万富翁,就不需要像普通人一样辛勤工作了。

心理顾问会对我们做出一些奇怪的事情或者会令我们做出一些不可思议的事情

咨询顾问仅仅是在为你服务。他们都经过了专业的技能训练,他们会使用一些专门的方法来帮助你,提点你如何解决问题。他们不会对你或让你做出任何不可思议的事情。

当我接受心理治疗的时候,我必须躺在沙发上让穿着白大褂的心理顾问记录我所说的每一句话

我们的心理顾问是不会穿着白大褂的,也不会有一张为你而设的舒适沙发。我们所拥有的只是一间小房子,当你感觉痛苦的时候,当你需要一个安静的、可靠的地方放松一下你自己的时候,你随时都可以到我们这个小房子里来。

我们只有在万不得已的时候才去看心理顾问

事实上,有些人非要在等到事情无法解决、彻底绝望的时候才想起要去找心理顾问。当他们真正从痛苦中解脱出来的时候,他们就会后悔当初为什么不早点来看医生,这样就会少一点痛苦和难受。但是,大多数人都会在发现问题不能自己解决的时候就去找心理顾问,积极配合治疗,到最后往往都能得到令人满意的结果。

只有疯子才会去看心理顾问

你不可能从人群中分辨出哪个是你的心理顾问,哪个不是。事实上,你的朋友、甚至你的家人都会看过心理顾问,只是你不知道而已。

如果我去看心理顾问,别人就会认为我是怪异的、不可思议的、有神经病的人

如果人们都这么想,他们根本就不了解什么是心理咨询,他们也没有胆量去接受心理辅导与治疗。

我们会时刻关心你的需求,让所有来到学生心理咨询中心(Student Counselling Service)寻求帮助的人感到轻松自然。我们的地点稍微远离闹区,但并不是太远,不至于让你觉得不便,但也不会太明显容易让人发现。当你第一步踏进学生心理咨询中心时,你就会看到满目的青葱植物,听到柔和的音乐,我们的接待人员会友好地与你交谈,使你感到轻松舒适。

我们的工作人员都遵守严格的职业道德规范和新西兰1993年的隐私权法案（Privacy Act 1993）。我们会将你的一切个人资料保密，因此你所有心灵深处的秘密和隐私将永远不会被公开。

请随意进来参观或咨询我们的服务。不要被我们门口牌子上的字所吓倒 - 进来看一下，在决定看心理顾问之前，你可以先收集一些小册子或者借一本书了解一下我们的服务范围。

从哪里可以得到这些帮助？

你可以从学生心理咨询中心、学生健康服务中心、国际学生会或梅四学生会毛利学生文化辅导处拿到一些有关交朋友和其他有关的资料。

如果你想更深一步了解心理咨询，你可以打电话约见你校区的心理咨询顾问。长途(Distance Learning) 学生可以联络任何一个校区中心。

- 奥克兰 (Albany) : 学生健康及心理咨询中心
 周一至周五: 上午8:30 到下午5:00
 电话: (09) 443 9783

- 北帕默斯顿 (Manawatu) : 学生心理咨询中心
 周一至周五: 上午8:30 到下午5:00
 (寒暑假期间: 周一至周五, 上午8:30到下午4:30)
 电话: (06) 350 5533

- 威灵顿 (Wellington) : 学生心理咨询中心 (The Student Services Trust@Wellington)
 周一至周五: 上午8:30 到下午4:30
 电话: (04) 801 2542

欢迎参观我们的网页:

<http://health-counselling.massey.ac.nz>

<http://crow.massey.ac.nz>