

我们的目标. . . . .

## “让个人与社交能力的培养和发展 增进你学业的成功”

### 甚麽是“心理咨询”？

- “心理咨询”让你有机会倾诉你的烦恼。你的听众曾受过专业的技能训练，他/她会默默的听，不但不会批评你，还会为你保密。
- 有些人去看心理顾问是为了要人帮忙解心结（例如，情感问题或是其他）。
- 心理咨询让一个陌生人当你的听众；那么你可以放心的吐露你的不快。
- 到心理咨询中心，并不表示你有心理问题。你的行动显示你要尝试用新方式来解决你感着不痛快的事宜。
- 心理咨询为你提供一个可靠的地方，让你好好反思发挥你的烦恼。
- 因为每个人对心理咨询的感受和要求都不同，你必需要与心理顾问讨论你的需求。

### 学生心理咨询中心服务特色

我们希望我们的服务能对尽量多的梅西学生产生正面的影响。你所交纳的学生服务费令我们有能力去帮助你，因此，你也许会. . .

- 在某些时候，看到我们亲往学生上课的课室与学生见面；
- 来约见我们的毛利咨询师；
- 参加一些有教育意义的讲座，相关的主题有：身心放松、相处的技巧、与人合住、防止负荷过重以及解决争端等等；
- 去阅读一些意在帮助学生的小册子。这些册子会告诉你如何去面对因为心情抑郁、远离家园、与别人合住等等原因所产生的问题；
- 从我们的小书库里借阅一些心理自助的书籍；
- 在你感到精神紧张的时候，来向我们借些帮助你放松的录影带；
- 利用我们的职业导航软件去探究一下你职业选择的问题；
- 在我们的网页上寻找对你有帮助的信息；
- 从我们网页的留言板里获得在线问答。

我们会根据不同的情况，给学生安排单独、成对或者是家庭式的约见。这些情况包括：

- 学会适应大学生活
- 在作决定时遇到困难，或是感觉学习上缺少动力
- 面临情感问题— 包括与家人、朋友、恋人或是与室友的关系
- 在考试期间感觉到压力重重，或是不明确自己的专业和职业的选择
- 感觉心情烦躁、恼怒、抑郁、焦虑、孤独，甚至想自杀
- 担心自己的日常饮食、酒精摄取或是药品服用是否正常
- 觉得在交朋友方面有困难，希望能学习些人际沟通的技巧，或是希望自己变得果断些
- 在经历亲人病痛或死亡的时候，希望能得到一份帮助与支持

另外，我们会

- 对学生的 Aegrotat 和 Impaired performance 的申请进行评估。  
(注：当你在考试期间，遭遇到某些意外事件，比如严重病痛，亲人病故等，致使你在考试时不能发挥正常的水平，甚至无法参加考试，你便可以向我们提出 Aegrotat 或 Impaired performance 的申请。详情可向我们的秘书咨询。)
- 接受与某些严重事件有关的个人，团体的询问。
- 作为学院与其它部门（比如：医生、心理健康服务中心、梅西学生会等）之间的协调员。
- 为那些哀伤的学生提供一个安静、安全的小房间，使他们能坐下来，缓和自己的情绪。

## 保密

我们的咨询顾问师都有严格的职业道德规范；他们也遵守新西兰1993年的隐私权法案（Privacy Act 1993）。你跟他们讨论过的事项，他们会严格地为你保密。

## 费用

你们交纳的学生服务费，使得我们可以免费提供这些服务。

## 如何找我们？

北帕（Manawatu）的办公室位在大学行政大楼（Registry Building），在医务所旁边。入口处很明显表明。

你可以亲自到办公室与我们的咨询师见面，也可以用下面的联络方式：

- 电话：（06）350 5533
- 电函：[s.counselling@massey.ac.nz](mailto:s.counselling@massey.ac.nz)
- 网页：<http://pncounselling.massey.ac.nz>  
<http://crow.massey.ac.nz>

## 紧急情况

我们并不提供非办公时间紧急援助服务。

- 紧急情况，可电 111
- 心理精神事宜，可电心理健康服务中心（Mental Health Phone Line）：  
0800 653 357（24小时电话服务）
- 如想寻求即时性的帮助，可电：
  - 慈善机构“撒玛利坦亚”（Samaritans）：0800 726 666 或 06 358 2442（24小时电话服务）
  - 生命线：0800 543 354（24小时电话服务）
  - 中国生命线：0800 888 880
  - 关心一线：0800 37 66 33

如果你的手机不可以接通以上线路，请电 0800 211 211。

## 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>