



做心理咨询前，必须了解的咨询常识

“心理咨询是什么”，“我又没有病，为什么要去看心理咨询师”，许多人把心理咨询看成是一种病态的表现。当有人提到要去做心理治疗时，多数人的反应就是：这个人的心理一定是有问题了。人们普遍认为去找心理咨询师是一件不能让他知道的事。

其实，所谓心理咨询是指一种专门向他人提供帮助与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中，助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更积极的方法对待自己与他人。

心理有困扰去看心理咨询师，如同躯体有病到医院看大夫。但由于人们对心理咨询的一般知识了解不多，以至把看躯体疾病的习惯用于看心理咨询师，影响了咨询效果。所以，心理咨询前必须了解咨询常识。

来访者本人要有心理咨询的愿望

心理咨询是以语言沟通为基础，这种沟通是建立在咨询者对医生的信任和自愿的基础上。若来访者没有沟通的愿望或是被亲朋好友带领至此，是不会情愿地谈及真实的自我，咨询效果会受到影响。来访者不必担心谈话的内容外露。心理咨询师工作的原则之一是为来访者保密，有些来访者因有这种担心，咨询时往往隐去某些问题，不利于医生做出诊断和提供帮助。

来访者勿急于追求效果，欲速则不达

心理问题、心理疾病不是一两天形成的，它可能是多种原因造成的。

比如人际交往障碍，有的来访者出现障碍的原因是因性格偏内向、口吃、怕别人讥笑、拒绝与人交往引起，咨询时首先要打破这一循环链，使来访者改变自身对口吃的认识，消除紧张焦虑情绪，学习与人交往的方法技巧。这是一个积累的过程，并不是短期就能达到的。

哪些人必须看心理咨询师？

- 情绪低落或情绪不稳，时间超过三周末缓解；
- 长期躯体不适，经躯体检查未发现明显器质性改变；
- 人际关系出现严重问题；
- 自觉工作压力过大；
- 长期失眠；
- 遭遇重大生活挫折；

心理咨询师一般用什么方式解决来访者问题？

首先，是个别谈话，也就是一般所说的心理咨询；其次，来访者处在一种较为严重的心理斗争中，称之为严重心理问题。比如，严重的抑郁状态，有消极自杀的行为，有医学背景的心理咨询师也会适当地使用一些药物，许多人担心药物的副作用，而实际上咨询师所开的药都是经过极为严格的实验检测的，不会对人体造成太大的损害，而且，随着科学技术的进步，药物的正性作用越来越大，副作用已经越来越小。

心理咨询基本原则

保密性原则

咨询人员保守来访者的内心秘密，妥善保管来往信件、测试资料等材料。如因工作需要不得不引用咨询事例时，应对材料进行适当处理，不得公开来访者的真实姓名、单位或住址。

理解支持原则

咨询人员对来访者的语言、行动和情绪等要充分理解，不得以道德的眼光批判对错，要帮助来访者分析原因并寻找出路。

时间限定的原则

心理咨询必须遵守一定的时间限制。咨询时间一般规定为每次 50 分钟左右（初次受理时咨询可以适当延长），原则上不能随意延长咨询时间或间隔。

“来者不拒、去者不追”的原则

原则上讲，到心理咨询室求访的来访者必须出于完全自愿，这是确立咨访关系的先决条件。没有咨询愿望和要求的人，咨询者不会去主动找他（她）并为其心理咨询，只有自己感到心理不适，为此而烦恼并愿意找咨询人员诉说烦恼以寻求咨询者的心理援助，才能够获得问题的解决。

在咨询结束后，来访者的情绪得以安定、心境得以整理之后作出的决定，往往不容易后悔或反悔的比率较小。就此应在咨询开始时予以告知。



心语·桥

心与心的交流，让生命更加平等。
为每个生命找到属于自己的舞台。
与压力“和解”，和乐观“牵手”。
让生命在心理教育中熠熠生辉。

编委会主任：赵怀斋 副主任：缪亚东 主编：陈思雨

南通理工学院学工处心理健康教育中心主办、心理协会协办

2020 年 11 月刊

出版日期：2020 年 12 月 10 日

心理趣味运动会

为了展现当代大学生风采，丰富同学们的业余活动，加强体质锻炼，以及让同学们更快的融入心协这个大家庭，我校心理协会于 11 月 15 日下午在体育馆前举办了心理趣味运动会。

比赛期间，同学们奋勇争先，顽强拼搏，本着“友谊第一，比赛第二”的理念参加比赛，赛出了风格，赛出了水平。本次运动会的举行，充分展现了同学们对体育的热情，不仅锻炼和展示了同学们的身体素质，还磨练了同学们克服困难的意志品质，培养和增强了大家的合作精神和集体荣誉感，让心协这个大家庭的成员们彼此之间更加熟悉默契。

虽然运动会的结束了，但是心理协会仍会为本校学生带来更多有趣的活动，让我们拭目以待。心协将会朝着更好的方向发展，将以更加朝气蓬勃的姿态为南通理工学院增添更美好的校园面貌。



心协互通会

为进一步加强校心协与其它各二级学院的联系，心理协会于 11 月 11 日晚，在心协活动室举办了心协互通会。

出席本次活动的成员包括校心协的各位负责人，各二级学院心协负责人，以及负责交接二级学院的同学们。

会议中，校心协就关于二级学院的指导工作与各位二级学院负责人展开讨论，让他们了解院校心协合作的必要性与重要性。希望通过这次活动，院校心协能够开展更多紧密的活动。



商学院心理心理观影活动



为缓解一周的学习压力，商学院心理协会于十一月二十一日在活动室举办了观影活动。

本次观看影片为《夺冠》，该影片是由陈可辛执导，巩俐、黄渤、吴刚、彭昱畅、白浪、中国女排国家队领衔主演的剧情片，于2020年9月25日在中国内地上映。影片讲述了几代中国女排的奋斗历程以及她们顽强拼搏、为国争光的感人故事。

社员们观看之后，感触颇深。从中学到了好多东西。

建筑学院心协交流会活动

为了让同学们懂得心理健康的重要性，探讨自己内心所想，我建筑心协于11月12日举办了本学期第二次心协交流会。

本次心理交流会以线下方式展开，环设1808，环设1809，环设1810齐聚在C-105。

本次活动组织大家观看抗疫纪录片，希望通过这部充满热情和生命力的影片，同学们也充满热情和生命力，保持对生活的积极态度，深入加深对快乐的理解，并能体会到这部影片中透露出的“野火烧不尽，春风吹又生”的坚持不懈的精神。希望同学们以乐观的态度投入到学习和生活之中。在学习之余不忘提高自身的修养，积极向上的发展增加其自身附加值。



汽车工程学院心灵观影活动



为了培养心协成员的心理知识文化，增加对心理健康知识的了解，汽车工程学院于2020年11月11日晚上在汽车楼423举办了观看心理电影活动。

活动召集了心协的全体成员，对前几期的工作安排进行了简单的总结，并对近后期的工作安排进行了提前通知，大家也积极发言，表达自己的意见。然后进行了心灵电影观看。

通过此次活动增加了彼此的相识程度，加强了团结，增强了汽车工程学院心理协会的凝聚力。此次活动过后大家认识加深，汽车工程学院心理协会正在凝聚成一个大家庭。我们相信往后我们会越来越好，将更好的服务于同学们，协助老师给同学们营造一个健康的学习环境。

机械工程学院开展心理观影活动

为舒缓紧张的学习气氛，丰富课余生活，以良好的姿态迎接期中考试，同时为了机械学院心协在以后的活动中更好的处理问题，我院院心协于11月21日举办了心理观影活动。

本次活动我们观看了曾获奥斯卡最佳影片提名的电影《小妇人》。故事的背景虽然看似离我们遥远，但平淡的故事中隐藏着深刻动人的歌曲却足以跨越时间。

此次观影活动，大家都认真积极的投入其中，同时也让我们看到了这部影片中的善良，忠诚，坚韧，勇敢。本次活动结束后，院心协在接下来的时间里为本院学生带来更多的有趣的活动和帮助，以便大家更好的体验丰富的大学生活。



电气与能源学院“我说我心，释放心灵”

同学们离开家乡到外地求学，刚开始体验大学生活，有着一些不能适应的地方，内向、害羞、不敢与人交谈等各方面原因，导致心里无法疏解，造成内心压力。为此电气心协在11月20日于心协活动室组织举办了“我说我心，释放心灵”活动。

本次活动引导学生通过这个活动，诉说内心，释放心灵。有浅层面的“钱不够花怎么办？”“老师讲的听不懂怎么办？”，也有深层面的“如何能够做到潇洒做人，果断做事？”“是否喜欢就要占有？”等。大家共同讨论，深入内心，有效的帮助了那些烦恼困扰者。

希望通过本次活动，大家能够借此正确认识逆境和挫折，及时调整负面情绪，相互给予支持与关爱，以自尊自信、理性和平、积极向上的健康心态主动应对当下的学习和生活。



计算机与信息工程学院“沟通面对面，交流你我他”

11月18日晚六时许，计算机心协在C-210顺利举办了11月的主题活动“沟通面对面 交流你我他”。

这次活动旨在集中展示我院各班的心理健康宣传教育活动成果，为大学生们带来一次特殊的体验，最终使大学生们能重新认识自己、重新规划幸福美好的人生。本次活动共分四个部分，分别是：现场咨询、网上宣传、心理测试、心理游戏。

此次“沟通面对面 交流你我他”活动，不仅是我院心理健康宣传教育工作的精美缩影，更是我院心理健康教育工作的和谐、稳步发展的真实写照。不同的心理健康宣传与教育活动的精彩展现，必将揭开了我院心理健康教育工作新篇章。

