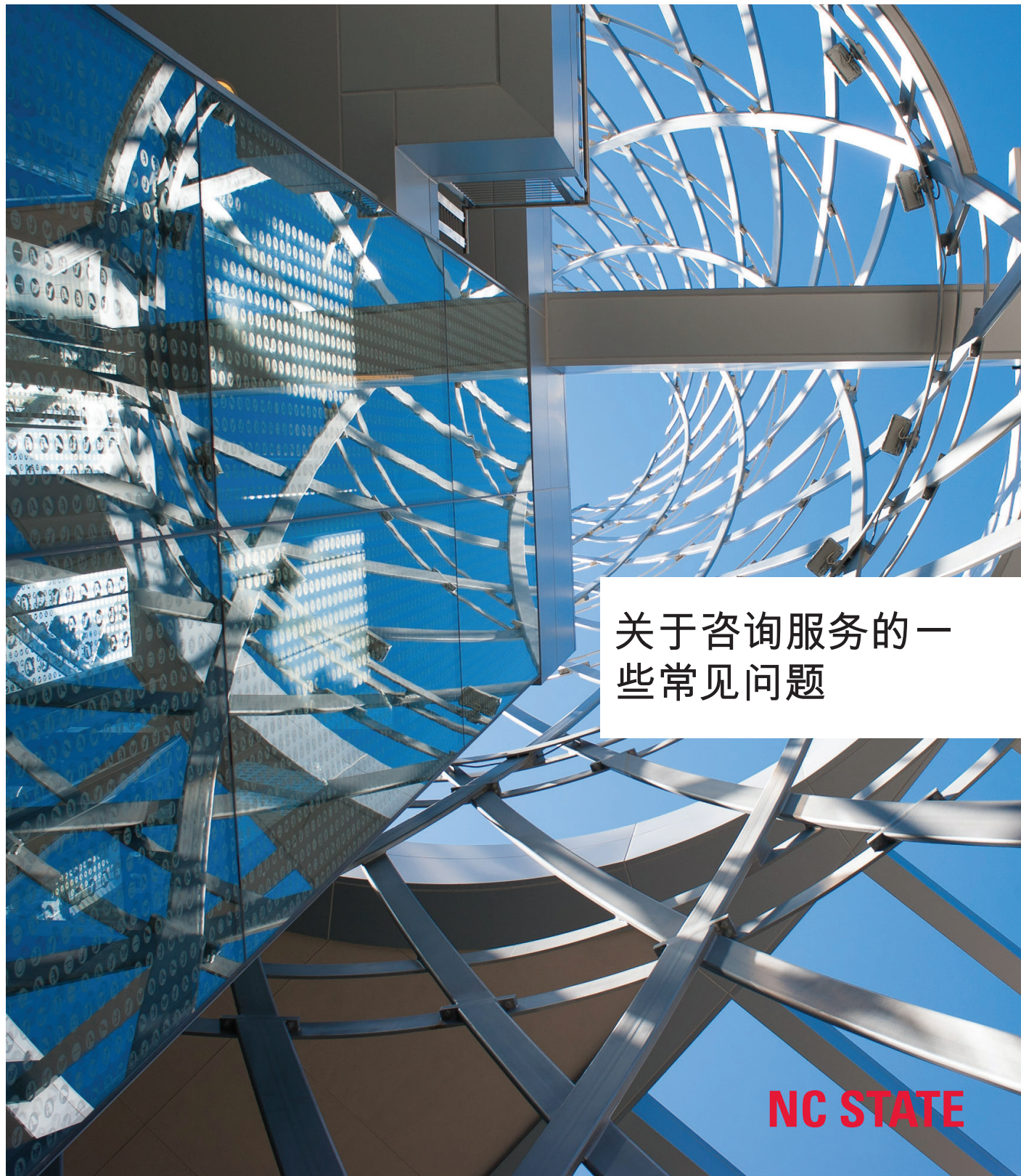


NC State Counseling Center
2815 Cates Ave. - 2nd Floor
Raleigh, NC 27695
919.515.2423
counseling.dasa.ncsu.edu



关于咨询服务的一些常见问题

NC STATE

和向朋友或家人倾诉相比，咨询服务有哪些不同/优势？

咨询师接受过应对压力以及求学、职业和人际关系问题方面的专业培训。咨询师会在严格保密的情况下为你提供客观的建议和知道，而这些是朋友或家人通常无法做到的。咨询师可以为你提供关于如何调整行为的建议，以帮助你应对压力，提高学习成绩，改善人际关系。

我怎么知道自己是否应该去咨询服务中心寻求帮助？

你每次遇到压力时，都可以去咨询服务中心寻求帮助。你的需求或目标，就将是咨询的需求和目标。有些被你认为是小问题的事情其实应该去咨询服务中心寻求帮助。有时候，小问题如果不加以解决，可能会变成大问题。

谁会知道我去过咨询服务中心？咨询服务中心在哪些情况下会联系我的父母或教授？

你去咨询服务中心寻求帮助的信息受到州及联邦的隐私法保护。如果你认为对自己有帮助，可以通过提供书面同意，让你提供服务的咨询师联系你指定的人员，告诉他/她你接受咨询服务的情况。只有在取得你的书面同意后，我们才能与其他人（你的教授、朋友、家人、OIS）分享你接受咨询服务的相关信息。只有在有生命危险的情况下（导致你本人或其他人受到严重伤害、虐待儿童或老人、法院传唤），我们才能在取得你的同意前，与相关人员分享这些信息。

你们是否会告诉国际学生办公室 (OIS) 或我所在的院系我来过咨询服务中心？

我们不会告诉 OIS 或你所在的院系，除非取得你的书面同意。你有权要求我们对你的咨询相关信息保密。

如果我来咨询服务中心寻求帮助，别人一定认为我心理极不正常或“疯了”，是不是？
答：不是这样。其实，大多数来到咨询服务中心的学生都是为了寻求心理压力、学习压力、社交问题和个人发展方面的帮助。

哪些人经常来咨询服务中心寻求帮助？他们希望得到哪方面的帮助？

来咨询服务中心寻求帮助的留学生非常多。有的人想学习如何更好地应对紧张和焦虑的情绪，有的人想寻求学习压力方面的帮助。还有人想让我们帮助他们更好地适应北卡州立大学的不同文化。

咨询服务中心提供的服务可以给我带来哪些帮助？

咨询师经常在情绪沮丧、焦虑或人际关系方面遇到困难的留学生提供帮助。如果你能将接受咨询服务视为一项对个人健康（例如，应对压力等等）和技能发展（例如，了解自己的优势与不足等等）的投资，以便今后更好地应对在工作和生活中遇到的类似情况，这将对你大有裨益。从长远来看，你从中收获的好处和技能将为你节省大量宝贵的时间和精力。

我为什么要在开始咨询前填写表格和资料？

这些表格和资料可以帮助我们更好地了解你的生活和你担心的问题。还可以帮助我们确定你的真正需求，以便我们更高效地为你提供支持与帮助。

在哪些情况下，咨询服务中心会暂停我的学业？

咨询服务中心无权暂停你的学业，只有你所在的院系或教学管理部门才可以这么做。有时候，一些学生可能会因为心理问题或身体原因需要暂停学业。在这些情况下，我们可以帮助学生申请停休某些课程或休学。当留学生作出上述选择时，咨询服务中心可以帮助留学生办理相关手续，并提供其他帮助。

一次咨询的一般过程是什么？

一对一咨询的时间通常在 45 - 50 分钟之间。你需要每 1 - 3 周和同一位咨询师见面，他/她将为你提供支持，并帮助你帮完成目标。小组咨询的时间通常为 90 分钟，人数为 5 - 10 名学生。这些小组每周进行一次活动，并且非常受学生欢迎。

如果我在第一次咨询后并没有感觉好一些，我该怎么做？

有些学生可能在第一次咨询后立即就会感觉好一些，有些学生则可能需要进行好几次咨询才开始感觉好一些。有时候，为了让你感觉好一些，咨询师会为你提供其他资源，或介绍你去看某位医生，以便为你提供进一步的咨询服务。请务必告诉咨询师你的真实感受和想法，以便他/她对治疗方法进行必要的调整。

咨询服务中心是否提供面向留学生的特殊服务？

咨询服务中心经常提供面向留学生的特殊小组活动和讲座。许多留学生都发现这些小组活动很有益处。此外，我们还通过与 OIS 合作，推出专门面向留学生的项目。我们欢迎你向我们了解每个学期这些项目的信息。

我觉得自己没有足够的时间来接受咨询服务。我每天已经够忙的了。咨询服务中心会不会让我的生活变得更加复杂？

如果你能将接受咨询服务视为一项对个人健康和技能发展的投资，以便今后更好地应对遇到的类似情况，将对你大有裨益。从长远来看，你从中收获的好处和技能将为你节省大量宝贵时间和精力。