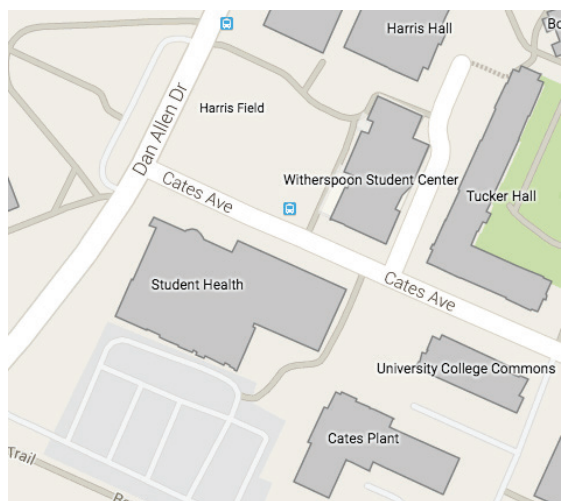


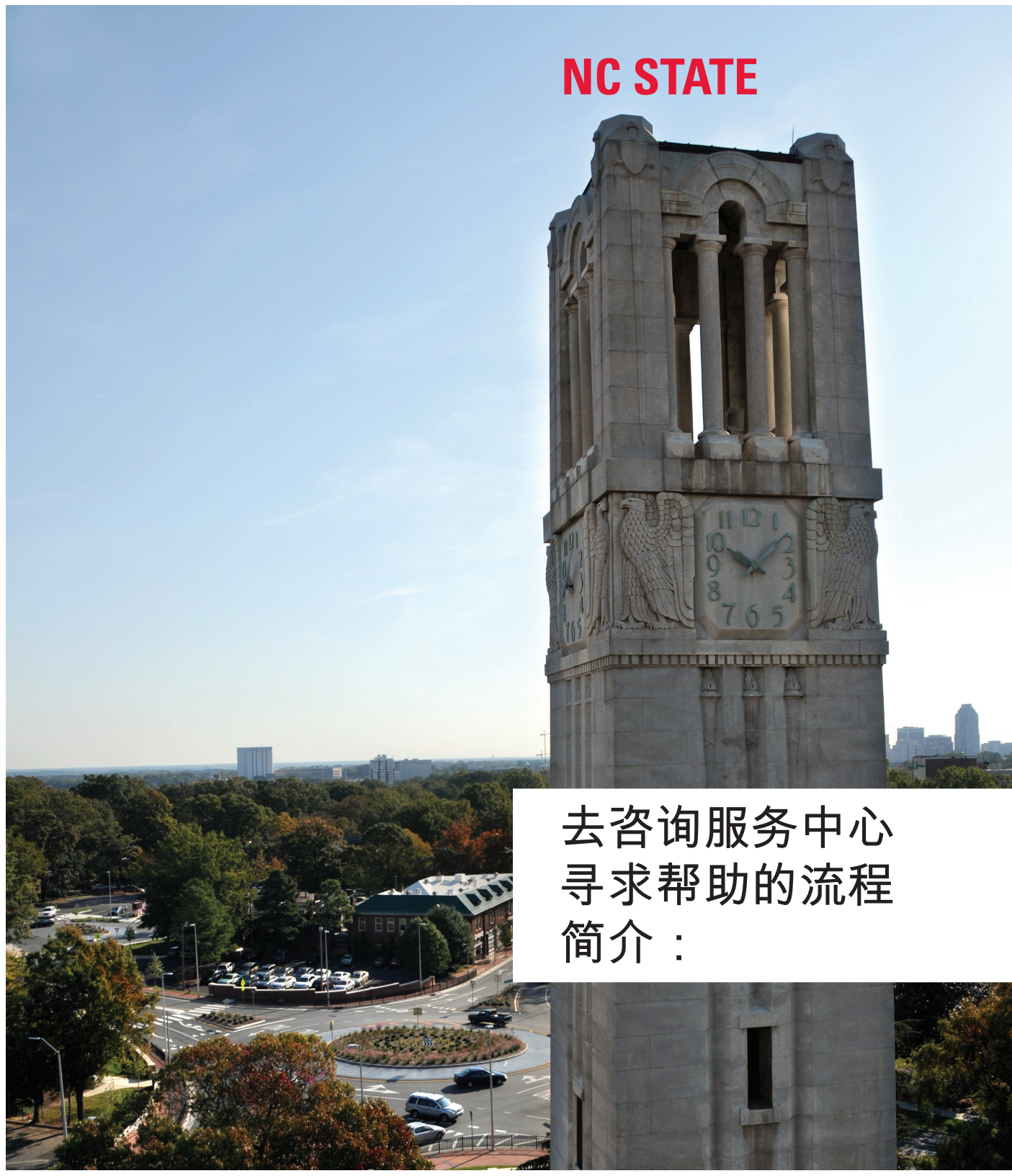
## 前往咨询服务中心

如果你是第一次去咨询服务中心，可能有些忐忑不安。别担心，我们一步一步来。咨询服务中心位于学生健康中心（Student Health Center）大楼的二楼（地址：2815 Cates Avenue）。大楼后面的停车场停车位有限（Dan Allen 旁边最靠近树的一排是专门留给学生的停车位），因此，你可能需要考虑乘坐 Wolfline 巴士前往。如果你能在大楼后面找到停车位，下车后直接步入大楼即可。你可以向坐在大楼门口桌子后面的学生领取一张停车证。他们可能要求你提供预约证明。领到停车证后，你便可以返回停车的地方，将停车证挂在汽车后视镜上，以防被贴罚单。



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

# NC STATE



## 去咨询服务中心 寻求帮助的流程 简介：

## 到达咨询服务中心后该怎么做？

到达位于学生健康中心大楼二楼的咨询服务中心后，你需要先到前台进行登记，这里的工作人员会要求你坐在一台电脑前填写一系列表格。这些一开始的资料性工作和手续可能需要花费一些时间，因此，请做好最长花上一个小时的心理准备。你一共需要填写四张表格，每张表格都很重要，它们可以帮助咨询师了解你的个人信息和遇到的情况。填写这些表格可能需要花费一些时间，但不要因此打退堂鼓，在这之后，你很少需要再填写其他表格。如果你在填表过程中遇到不理解的内容，可以告诉前台工作人员，他们会为你提供帮助。接下来，将会有人来和你进行一次简短的谈话（15分钟），了解你需要你对咨询服务的需求。学生经常求助的问题包括：人际关系问题，压力，焦虑，抑郁，学业方面的帮助和孤独感。你可以向咨询服务中心求助任何问题，不必担心自己的问题是否太过严重，或微不足道。

## 接下来怎么做？

初次谈话之后，他们会向你提供一些建议。他们可能安排你与某位咨询师进行一对一的见面，或为你提供一次和与你有着相同问题的其他学生进行团体咨询的机会。此外，咨询师还可能向你推荐其他可用资源，例如，讲座，学校其他部门或药物治疗。当然，你可以根据自己的意愿自由决定是否使用咨询师推荐的学校内部资源，如果你不愿意，咨询师将帮助你寻求校外咨询服务或资源的帮助。是否接受这些咨询服务完全由你自主决定。

## 一对一咨询的内容是什么？

咨询服务中心通常采用的策略是：提供以解决问题为中心的短期咨询。这意味着，大多数学生通常会参加一到六次咨询。你将和咨询师在一开始设定好目标，然后通过合作实现这些目标。这些目标可能包括（但不限于）：改善人际关系，有效应对压力，消除悲伤情绪，和其他人建立联系。如果你觉得咨询服务没有达到你想要的效果，请告诉咨询师。他们可以通过调整咨询方法来满足你的需求。你可以直接告诉咨询师你想要他们提供什么帮助，这样做并不会被视为无礼之举。

## 团体咨询的内容是什么？

团体咨询有好几种类型。有些团体关注技能培养，在这里你将学到一些具体技能，例如，正念减压，消除焦虑，时间管理等等。有些团体每周进行一次活动，通常由六到八名学生组成，聚集在一起相互支持帮助。咨询师可能向你推荐某个团体，而且通常将团体活动作为需要倾诉忧虑的学生的首选治疗方式。如果你是第一次参加团体聚会，可能有些忐忑不安，没有关系，你可以想说多少就说多少。几乎所有参加过团体聚会的学生都向我们反馈，他们对在聚会过程中收获的积极体验感到惊喜。

## 咨询将持续多久？

咨询师可以根据你的需求调整咨询服务方案。咨询服务不像需要定期上课的学校课程，其频次和每次咨询服务的时间将取决于你的具体情况。你可以只来一次，也可以来多次；可以持续一个学期，也可以持续几个学期。许多人在参加了几次咨询并成功解决问题后便停止治疗，然后当他们在数月甚至数年后遇到其他问题时再次来咨询服务中心寻求帮助。

## 谁会知道我去过咨询服务中心？

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（你的指导教授、朋友、家人、OIS）分享你接受咨询服务的相关信息。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。只有在有生命危险的情况下，咨询服务中心才会出于确保安全的目的与其他人员分享这些信息。

