

心灵驿站



主办：北京教育学院附属中学 德育处

2013年3月6日

主编：心理教师 程茜

2013年第1期 总共第一期

“心晴小屋”欢迎你！

你是否曾为自己是怎样一个人心生疑惑？

你是否觉得生活有很多烦恼？你是否在考试前后焦虑不已？是否曾为大学选择专业而烦恼？

你是否曾因青春期的悦动而坐立不安？是否曾因与家长、老师的冲突而苦恼？

你是否不知如何与同伴更好地相处，不知如何与异性交往，当坏情绪到来时手足无措？

如果你有过的，请别担心。这些不良情绪和成长烦恼都可以通过心理咨询得到改变和改善。

北京教育学院附属中学“心晴小屋”欢迎你的到来。在这里，心理老师希望和你一同探讨你的困惑，一同解决你的难处，一同享受崭新的生活！

“心晴小屋”简介：

心晴小屋位于北京教育学院西址实验楼四层。这里为同学们提供一个完全保密和安全的环境。心理咨询时，除了心理老师和来访学生，不允许其他同学或老师进入“心晴小屋”，而咨询中的点点滴滴，也会为你小心保护。大家还可以到这里借阅心理书籍、观看心理影片等。



咨询时间： 每周一到周五中午 12:20-13:20, 下午 15:50 到 16:50。

咨询地点： 西址实验楼四层

预约时间： 可以将想要咨询的时间发到邮箱 jyfz2013@163.com 。心理老师会按照先预约、先咨询的方式给大家安排咨询时间。以邮件通知。

心理咨询 Q&A

有心理疾病才去做心理咨询吗？

不 心理咨询主要关注正常人的适应和发展方面的困扰，如人际关系问题、学业和学习问题、升学就业问题、婚姻家庭方面的问题等。它主要是协助来访者正视自己内心的种种情绪，尤其是最不想面对而确实又存在的感觉。它的目标是助人自助。强调教育和发展的原则，重视发掘来访者潜在的积极力量，从而自己解决问题。

心理咨询是不是管出点子的？

不 心理咨询并不是马上给出一个解决当前问题的方案，而是通过来访者与咨询师一起探讨面临的状况或困难，从而澄清并深入理解自身的状况和问题，并逐渐使行为

或情绪自然地改善。



心理咨询跟和朋友聊天一样吗？

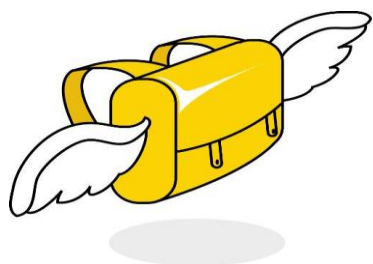
不

虽然大多数心理咨询是通过面对面谈话的方式进行的，但专业的心理咨询是要由受过专业训练的人员运用心理学知识、理论和技术，针对来访者的各种适应与发展问题，通过协商、交谈、启发和引导，帮助来访者增强自己解决问题的能量和技巧的过程。一般来说，咨询师不适合给朋友、亲戚等熟悉的人进行心理咨询，要保证心理咨询的效果，需要遵循很多原则，和一般的朋友聊天是有很大区别的。

心理咨询保密吗？

是

保密是心理咨询中最重要的原则之一，也是心理咨询效果得到保证的主要基础，包括来访者的个人信息、咨询情况等所有资料都必须在严格的保密制度规范下进行管理，只有在一种情况下，即出现与生命相关的危机时，保密原则才能被打破。



非常欢迎大家能到“心晴小屋”坐客，不管是需求帮助，还是来参观，这里是大家的港湾，疲惫时给予你轻松，伤心时给予你抚慰，烦恼时给予你力量。让我们一起努力吧！