

University of Sheffield Counselling Service
36 Wilkinson Street, Sheffield, S10 2GB
Tel: 0114 222 4134
www.sheffield.ac.uk/counselling/

© The Chinese Mental Health Association (華心會) www.cmha.org.uk
All rights reserved. Reproduced with kind permission.

心理諮詢

心理輔導的概念與作用

簡介:

在英語環境中，因為語言的障礙，與當地人聊天結交朋友對中國留學生來說不是一件容易的事情。中國留學生經常會感到孤獨，無助，脫離於社會生活，克服學習壓力是非常困難的。尤其在新的環境中，上課，參加導課導及小組討論，閱讀，寫作論文都必須以英語來完成是中國留學生的另一個壓力。

獨自生活在遙遠的異鄉，遠離父母和朋友，經濟困難的壓力，更需要適應不同的文化，氣候，食物和生活節奏，都會使中國學生感到困難重重，孤立無助。

對留學生來說，這些適應過程中的壓力可以引起身體和精神上的各種不適反應。如果你有以下任何問題，我們鼓勵你尋求醫生的幫助或與學校心理輔導員傾談。

身體問題:

- 睡眠習慣的改變—無法入睡或睡得太多
- 食欲的改變—吃得過多或飲食無規律性
- 皮膚敏感，疲勞，頭痛
- 體重增加或減輕
- 經常傷風感冒
- 胃痛，腹瀉或便秘

心理問題:

- 焦慮
- 注意力集中困難
- 沮喪，失落感
- 困惑，自控能力降低，或失去目標感
- 無法對事情作出決定
- 憂鬱/抑鬱
- 無助感
- 缺乏社交興趣
- 沉迷上網，賭博，吸煙，酗酒和吃喝
- 易發脾氣

1. 怎樣解決出現的問題？

英國大學為學生提供種類不同的支持和服務，例如財政和就業方面的指導。這裏我們主要介紹學校心理輔導服務及他們如何提供幫助。

對學生的心理輔導服務在英國被認為是非常重要的，幾乎所有大學都設有心理輔導服務部門。很多的中國（和英國）人可能認為找一個陌生人諮詢心理問題是表示他們的精神很不正常。然而，心理輔導作為一種解決困難的方法/途徑已逐漸被人們認識。它可以幫助人們瞭解有關自我，他人和世界/現實的感覺，思考及認知的問題。心理輔導適用於各種人羣。什麼是心理輔導？它是如何發揮效用的？

2. 什麼是諮詢？

心理輔導是經專業訓練的心理輔導員應用聆聽技巧，及通過談話方式幫助來訪者找到一種新的思考方式，即認識到使他們困惑的真正原因。心理諮詢可以幫助諮詢者（稱為“來訪者”）做出新的抉擇或發現他們以前沒有想到的解決方法。心理輔導幫助來訪者更有效地認識自我，以及他們對於自我和他人的經驗與感受產生變化。

但我的問題不是單純關係到我個人，且涉及到實際問題，如金錢和學習。

這的確很難，大學為有這些問題的學生提供些實際的幫助與諮詢（請看其他種類的幫助）。然而，這些實際問題有時會成為很大的壓力，也可能使我們出現其他方面的問題，如焦慮，抑鬱或身體上的不適，失眠或睡眠過多，或飲食問題等。為能採取實際步驟解決債務或提高論文寫作能力之前，通常我們先需要緩解這些症狀。

心理輔導不直接提供例如財務管理或如何寫論文之類的建議，也不會具體告訴你怎樣解決你得當前的困境。這看起來更像是一位嚮導而非一位建議提供者——心理諮詢更關注於你作為一個人，協助你找出問題的根源。心理輔導員不會對你的處境與做法做出判斷。你不需要考慮心理輔導員的感受，或感到你對他們負有責任和義務。因為他們是專業工作者，不是你的親人朋友。他們是為你提供幫助的，這一點非常重要。

心理諮詢師有幫助我解決問題的辦法，他們應該告訴我怎樣做。

一般來說，英國文化與中國文化的一個顯著不同是學生和教師的關係，心理輔導員與來訪者之間缺少“距離”感。你可能會注意到英國的導師更喜歡詢問學生自己的意願，這是一個簡單的教學模式上的差異。同樣在心理輔導過程中，輔導員師也非常重視你的個人信念和觀點。

有時輔導員會給予一些實踐性的建議和勸告。然而，經驗豐富的諮詢師會通過瞭解你過去，現在的狀況和你的信念，幫助你明白你的問題所在。因為心理諮詢師瞭解個體成長與發展的過程，以及在此過程中普遍問題的起因。因此心理輔導過後，來訪者常會抱有積極向上的心態，對自己充滿信心。

心理諮詢是私隱保密的

在英國，尊重個人私隱是個很重要的觀念。心理輔導員為你提供一個訴說機會，你可以談你不願意告訴親朋好友的事情，所有輔導的談話內容都是絕對保密的。

導師會知道我在接受心理輔導嗎？會不會對我的形象或成績有影響？

不會。心理輔導的內容是嚴格保密的，除非你的生命處於危險中。輔導員才會與其他專業人士如醫生去討論如何更好的幫助你。在大學裏沒有其他人會知道你在接受輔導，包括你的家人和朋友，除非你自己告訴他們。

在英國，越來越多的人接受心理輔導。大學導師也經常會建議學生通過輔導得到幫助。導師不會認為你有精神問題或是壞學生。因為許多學生有過相似的問題，通過心理輔導的幫助而解決了問題。而導師們沒有接受過心理輔導方面的培訓。

心理諮詢需要多長時間？

一般要決定於你所遇到的問題。最好在遇到問題的開始就去找輔導員，而不要等問題發展到難以控制的地步。你有權問輔導員是否能夠幫助你，及以何種方式幫助你。大學裏的心理輔導中心通常都很繁忙而需要預約和等待，而且談話時間有限。在第一次見心理輔導員時，通常是你說明你遇到的問題，然後輔導員和你一起討論以幫助你確定來心理輔導想要達到的目標。你決定是否需要再次輔導。你也可能被建議去尋求其他服務的幫助，因為輔導員認為他們會更好的幫助你。或者你覺得你掌握了解決問題的方法，可以就此結束輔導，如果需要，你可再次約見心理輔導員。

3. 其他種類的幫助

除了心理諮詢，英國大學還為學生提供其他支援服務，包括國際學生諮詢，財政諮詢，住宿諮詢，學習諮詢和殘疾人任服務。有時這些服務就設在心理輔導處附近，或者在同一棟樓宇裏。這個部門通常稱為“學生服務處（Student Services）”。

實用的資訊

英國的各大學間稍有不同，但你通常可以找到以下種類的服務。

- Student Finance/Money Advisors
- Study Skills Support
- International Student Officer
- Counselling Service
- Disability/Dyslexia Support Services
- Student Health Service

通常這些服務是通過“學生服務處（Student Services）”提供的。相關服務資訊和聯繫方式可以在你的“學生手冊”中找到。

大學學生會也提供相關的支持和幫助。

其他服務機構

華心會（CMHA）

為受心理健康困擾的華人提供不同種類的支持和幫助。**熱線電話** (0845 122 8660, 週一至週五 10:00 – 20:00)；**心理諮詢服務**是由說廣東話，普通話和英文的，經驗豐富的，有資格證書的諮詢師提供。電郵：wahsum@cmha.org.uk

International Student House (ISH)

ISH 位於倫敦市中心，是一個適合於留學生交朋會友的理想地點。它全年提供不同種類的活動，歡迎包括英國在內，來自世界各地的學生。它以建立一個真正多元文化的，促進和平與積極的國際關係為服務目的。

聯絡方法：

地址：229 Great Portland Street, Regent's Park, London, W1W 5PN

電話：020 7631 8300

傳真: 020 7631 8307
網址: www.ish.org.uk

NHS Direct

在英國，全日制留學生有權享受免費醫療服務。你的大學可能有醫療中心，如果沒有，你可以在本地找一位家庭醫生，你可以致電 NHS direct（24 hours a day, 7 days a week on 0845 4647）24 小時熱為你提供醫療建議。

網址: www.nhsdirect.org.uk

撒瑪利亞防止自殺會 Samaritans

他們提供 24 小時的電話熱線服務給情緒上有困擾，感到絕望及包括有自殺傾向的人仕。他們還提供電郵及會面式的情緒支援服務。

聯絡方法:

電話: 0845 790 9090

電郵: jo@samaritans.org

網址: www.samaritans.org

GamCare

支援受沉迷賭博人士及其家人，替受影響人士安排正確輔導和解決因賭博而導致的問題。

聯絡方法:

電話: 0845 6000 133 (24 小時電話熱線)

網址: www.gamcare.org.uk

Family Planning Association (FPA)

FPA 是一所英國的性健康機構，這機構是為了提高及推廣有關性健康知識的慈善組織。

聯絡方法:

電話: 0845 310 1334 (星期一至星期五，早上 10 時至晚上 6 時)

網址: www.fpa.org.uk

Frank

為有依賴藥物及酒精習慣的人仕提出有關資料及支援。

聯絡方法:

電話: 0800 77 66 00 (24 小時熱線電話)

網址: www.talktofrank.com