**来访者须知**

大学生心理健康教育与辅导中心本着平等自愿协商一致的原则，向来访学生提供免费咨询。心理咨询是一个由咨询师与来询者双方共同努力完成的咨询过程。来访同学明确以下事项，有助于心理问题的解决，获得满意的效果。

1、心理问题的产生与你的生活环境、性格特征有密切关系，往往是长期积累而成，所以心理问题与心理障碍的消除需要时间，是一个循序渐进的过程，要有耐心和信心。

2、咨询的一般过程是：陈述问题——澄清问题——分析解释——确定改变的方法。一次咨询的时间一般为一小时，为保证咨询工作的正常有序开展，来访学生须准时在预约时间到达预约地点，如遇特殊情况需要更改预约，应提前24小时通知咨询室。

3、咨询师按《中华人民共和国心理咨询师职业标准》以及服务行业的通用法规为乙方提供心理咨询服务，来访同学陈述时应直奔主题、正视问题，不要有顾虑，咨询师会严格遵守保密原则。

4、倾诉是心理咨询所必须的。随着咨询的深入，还需要你专注地投入与咨询师的交流，思考咨询师的分析与提示。在咨询中，咨询师可能会布置一定的作业（也称练习），以改变某些认知和行为，这是咨询过程中的重要内容，所以你必须认真地按照要领去做。复询时需讲述近况，报告上次来询所提供建议和作业的完成情况、自己当前的感受及新问题。

6、心理问题的解决需要你自身的努力，敷衍或柜绝完成作业会影响咨询效果，请你配合咨询师，建立良好的咨询关系，达成理想的咨询效果。理想的心理咨询是你键康成长的好伙伴。

学生工作处

 大学生心理健康教育与辅导中心

2018年9月30日