

揭秘！你对心理咨询的误解，有多深？

亲爱的同学，你是否总觉得心理咨询是神秘莫测的？那些关于心理咨询的“坊间传闻”，你中了几条呢？别怕，今天我们就来一场“误解大扫除”，带你走进心理咨询的真实世界！

误解1：心理咨询就是聊天。

澄清：心理咨询的“聊天”是运用心理学的专业知识，遵循一定的理论体系 and 操作规范，从而实现解决你心理困扰及问题的目的。

误解2：心理咨询就是给我建议，告诉我该怎么做。

澄清：心理咨询并非简单地给建议或告诉你该怎么做。咨询师的角色更像是引导者和陪伴者，通过提问、反馈和引导等方式，帮助你自己发现问题、探索解决方案。心理咨询的目标是帮助你增强自我认知和自我解决问题的能力。

误解3：心理咨询就是很丢脸的事。

澄清：有人认为，接受心理咨询别人会觉得自己“有病”、“不正常”。其实不然，学校心理咨询不仅仅帮助同学排除心理困惑或问题，它更是面向个体的成长指导，还有一些人认为，心理咨询会让自己的隐私或不光彩的事情暴露，同学和辅导员会知道自己的“秘密”，这样今后就“没法做人了”。请你相信：心理咨询师是会坚持保密原则的，这也是心理咨询师最基本的职业操守，你的隐私是不会被泄露的。

误解4：心理咨询就是让我说出自己的问题，然后咨询师给我一些安慰。

澄清：心理咨询确实涉及到你说出自己的问题，但咨询师的角色不仅仅是给予安慰。咨询师会运用专业的知识和技术，通过倾听、提问、反馈等方式，帮助



你深入探索问题的根源，理解自己的情绪和行为，并寻找有效的解决方案。心理咨询的目标是帮助你增强自我认知和解决问题的能力，而不仅仅是提供安慰。

误解 5：心理咨询应该一次解决问题。

澄清：在心理咨询中，每个人的步调都是不一样的。关于咨询效果，心理咨询师在初次会谈与你商议治疗方案时就会讨论。冰冻三尺非一日之寒，情绪/行为问题不是短时间或单因素而形成的。心理咨询的目的是让你更有力量地发展自己的生活，而不是让你永远成为来访者。

误解 6：心理咨询只是针对有严重心理问题的人。

澄清：心理咨询并非只针对有严重心理问题的人。实际上，心理咨询的服务范围很广，包括但不限于情绪管理、压力应对、人际关系改善、自我认知提升等方面。无论是有轻微的心理困扰，还是希望更好地发展自我，都可以寻求心理咨询的帮助。

误解 7：通过心理咨询可以直接得到帮助、解决问题，是万能的。

澄清：心理咨询时，心理咨询师会运用心理学的相关知识、技术和方法帮助你寻求解决心理问题的方法和途径，促进你尽快摆脱心理困扰，获得成长。整个过程需要你的配合和努力，心理咨询师不会直接解决你任何具体问题，更不会直接告诉你“你应该怎么办”。

误解 8：心理咨询就是让我不断地回忆和剖析自己的过去。

澄清：虽然回忆和剖析过去可能是心理咨询的一部分，但并非其核心内容。心理咨询更注重的是帮助你理解当前的心理困扰和问题，并探索如何更好地应对



现在和未来的挑战。咨询师会与你一起制定实际可行的目标，并探索如何将这些目标转化为具体的行动步骤，以实现个人的成长和发展。

误解9：只有心理困扰变得很严重、影响到我的生活时，才需要心理咨询。

澄清：出现心理困惑或问题一定是越早接受心理咨询越好，如果等到严重再寻求心理咨询师的帮助，同学可能会面临：第一，问题困扰自己的时间长，还可能扩大、泛化，让自己陷得更深；第二，在心理咨询过程中，你与咨询师双方都需要投入更多的精力和时间。

误解10：心理咨询就是给我开药方，让我吃药。

澄清：心理咨询并不是开药方的过程。虽然有些心理咨询师可能会与精神科医生合作，为需要药物治疗的你提供建议，但心理咨询本身主要依赖于谈话、倾听、引导和支持等非药物治疗方法。心理咨询师的目标是帮助你通过自我探索和认知改变来改善心理健康。

随着这次“心理咨询误解大扫除”的结束，希望每一位读到这里的你，都能对心理咨询有一个全新的认识和更深的理解。记住，勇敢地迈出那一步，寻求心理咨询的帮助，并不是软弱的表现，而是智慧与勇气的象征。它是你自我成长和幸福的重要一步。

愿你在未来的日子里，无论遇到何种挑战和困惑，都能勇敢地面对，积极地寻求帮助。让心理咨询成为你人生旅途中的坚实后盾，陪伴你走过每一个难关，迎接每一个黎明。

最后，让我们一起呼吁：关注心理健康，从我做起，从现在做起！愿我们都能拥有一个健康、快乐、充实的大学生活，向着更加美好的未来，勇往直前！



心理服务资源分享：

1. 学校心理服务：

QQ 咨询：670781363

心理热线：0883-8884488

地址：学校致真楼附楼 219 室

2. 云南省“守望云心”心理服务平台

QQ 咨询：3116422154

心理热线：0871-65919822

3. 云南省青少年服务热线：12355

4. 昆明市心理危机干预与研究中心：0871-6501111

5. 全国希望 24 小时热线：4001619995

相约山海，共赴心约。
一起走近，走进，不断阅己、越己、悦己！

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿

