

心理咨询流程

第一步：预约时间和老师

先拨打预约电话 88792708，协商好咨询时间。心理咨询预约时间为星期一至星期五（8:30—11:30、14:00—17:00；18:00—21:00）。

第二步：准时赴约

咨询时间确定后，请您提前十分钟到咨询中心，填写好基本情况登记表，如有特殊情况不能到，请提前告诉我们。一般一次咨询的时间为 50 分钟。

第三步：敞开心扉，自助成长

在咨询过程中，把心理老师看作是一个特别亲密的朋友，尽可能反映自己的真实情况，不要虚假陈述。不必担心咨询老师会泄密，我们会尊重您的隐私权，对你所说的内容给予绝对的保密，因此，面对心理老师，尽可能地敞开心扉，真实地陈述自己的问题。

不要期望心理老师帮你做决定，咨询老师只能启发、疏导您的“症结”，帮助您寻找问题的根源并一起制定解决方案，最后的决定还得由您自己拿。

第四步：坚持咨询

不要希望一次咨询就“根治”。心理问题不是一夜形成的，它的解决也往往需要一个过程。心理老师布置给您的“家庭作业”或提出的建议，您要认真去做，才能达到咨询的效果。如果心理老师建议你接受长期咨询，请您务必坚持接受咨询，不能半途而废。

当然如果您感觉问题没有得到有效的解决，您也可以更换咨询师或结束心理咨询