



# 浙江大学心理健康教育与咨询中心

## 揭牌一周年纪念特刊

浙江大学心理健康教育与咨询中心 编印

2012年5月

### 卷首语：生命总是伴着创伤前行

五月，是杭州最美的日子，桃红柳绿，鸟语花香，一切皆是那样的春意盎然，到处都呈现着蓬勃的生机。浙江大学心理健康教育与咨询中心在如此美妙的季节里，迎来了她揭牌一周年的纪念日！

浙江大学的心理健康教育工作有着悠久的历史，也已积淀了良好的基础。为适应新形势下学校创建世界一流大学的宏伟目标，进一步推进心理健康教育与咨询工作的专业化与规范化发展，2010年3月，学校正式成立浙江大学心理健康教育与咨询中心。2011年5月，在同样美丽的季节里，中心揭牌仪式暨“创伤治疗与危机干预”研讨会顺利举行，这标志着浙江大学心理健康教育与咨询工作进入了以专业化发展为导向的新阶段。

也许大家会觉得好奇，为什么这么重要的仪式会和“创伤”连在一起？其实，心理服务是与人的生命、与存在的本质和生活质量息息相关的一项工作。而生命，其本身总是伴着创伤前行。生命的诞生和结束，就个体来讲，都是一次重大的创伤，而生命过程中的每一次成长，也必定是发生在创伤修复的基础上。

自中心揭牌至今，我们接待个体心理咨询已超过2000人次，接受团体咨询已超过1000人次。在这些日子里，我们的咨询师们怀着对每一个生命的敬畏和尊重，用他们特有的爱心和专业，真诚地呵护着每一颗受伤的心灵。每当看到一个年轻的生命在修复了创伤后重新展现出活力、看着一张张忧虑的脸庞在解开迷惑后重新流露出笑容，我们的咨询师们感受到的是深深的欣慰和幸福！

这些年，经历了与上千个生命的相遇、与上千颗心灵的交流，我深深地体会到，症状是一种无声的语言，她一定在诉说着什么，她是我们自己对创伤的一种防御反应。当你被症状所困，甚至影响到生活质量时，一定要允许自己、给自己一个求助的机会，学会接受专业的帮助。因为生命的过程总是伴有创伤，她需要分享、需要陪伴，这会让人感受温暖、更会让人获得力量！而创伤修复后的生命，将会迎来比五月的季节更加绚丽的色彩、更加蓬勃的生机！

文/心理健康教育与咨询中心主任 朱婉儿





## 目 录

中心发展 .....	1
咨询服务 .....	5
宣传教育 .....	7
危机干预 .....	8
培训督导 .....	9
心理社团 .....	10
探索创新 .....	11
心语心愿 .....	12

## 心理健康教育与咨询中心揭牌仪式暨“创伤治疗与危机干预”研讨会顺利举行

2010年3月15日，学校成立“浙江大学心理健康教育与咨询中心”（以下均简称心理中心），经招聘任用人员逐步到岗，场地设施建设也取得进展。2011年5月12日，心理中心揭牌仪式暨“创伤治疗与危机干预”研讨会在紫金港校区国际会议中心举行，浙江省教育厅宣教处处长薛晓飞，浙江大学副校长褚健，党委副书记、学生心理健康教育指导委员会主任郑强，学生心理健康教育指导委员会副主任、研工部部长吕淼华，学生心理健康教育指导委员会副主任马建青参加揭牌仪式。会议由学务处副处长陈君芳主持。



马建青教授首先回顾了浙江大学心理健康教育与心理咨询工作的发展历程和取得的突出成就。心理健康教育与咨询中心主任朱婉儿教授介绍了浙江大学心理健康教育与咨询中心的“十二·五”规划和远景目标。郑强书记、褚健校长和薛晓飞处长分别致辞，对中心的成立表示祝贺，祝愿心理中心健康成长，在全国兄弟院校中发挥示范和引领作用。

揭牌仪式后，华中科技大学施琪嘉教授为大会做了《独立与纠结——单亲家庭的创伤及其出路》的专题报告，为高校德育工作者和心理工作者科学认识和处理学生心理创伤提供了有益的借鉴。

心理中心揭牌标志着我校大学生心理健康教育与咨询工作进入了以专业化发展为导向的新阶段。

## 杨卫校长考察指导心理健康教育与咨询中心工作

2011年8月25日上午，杨卫校长考察指导了浙江大学心理健康教育与咨询中心工作，校党委副书记郑强陪同考察。一同随行的还有学工部部长金海燕、学务处副处长陈君芳。

心理中心主任朱婉儿首先向杨校长汇报了中心成立以来的工作进展，并提出



了今后的发展方向。杨校长对中心取得的工作成果表示了肯定与赞赏。

杨校长非常关心我校学生的心理健康状况。他详细了解了我校学生心理困扰的类型，一般心理问题和严重心理问题的比例，心理咨询的效果。他指出，心理

中心要想办法正确引导学生，努力使学习压力不进一步转变为心理问题。同时，杨校长也关心心理咨询师的心理健康状况，嘱咐他们维护好自身的心理健康。

杨校长还问及心理方面的学生组织，并与学生心理健康协会和学生心理学会的社团成员们进行了亲切交谈。最后，杨校长与中心的老师及同学们握手合影，祝愿中心的发展越来越好，并表示要不断改善中心条件，加强中心专业化建设要成为西区规划的重要组成部分。



## 郑强主持召开 2011 年心理健康 教育指导委员会会议

2011年6月1日,校党委副书记、心理健康教育指导委员会主任郑强主持召开心理健康教育指导委员会会议。心理中心副主任陈庆就中心的建立过程和中心成立一年来开展的重要工作向指导委员会做了工作汇报。心理中心主任朱婉儿就浙江大学心理健康教育发展规划(2011~2015)和远景目标、心理中心的专业化发展等向指导委员会做了工作汇报。

委员会成员对我校心理健康教育工作提出了若干建议和指示。希望心理中心在心理健康教育与指导委员会的统筹领导之下,积极整合全校与心理健康教育相关的学科和人员的力量,共同做好心理健康教育的教育教学和咨询服务工作,发挥自己的专业特长,不断拓宽工作渠道,不断实践和创新,将大学生心理健康教育做到一流水平,为浙江大学创建世界一流大学做出贡献。



## 郑强主持召开 2012 年心理 健康教育指导委员会会议

2012年3月8日,心理健康教育指导委员会主任郑强再次主持召开心理健康教育指导委员会会议。心理中心主任朱婉儿汇报了心理中心成立以来的工作概况和2012年重点工作计划。会议讨论了我校心理健康教育工作的体制机制建设、大学生心理健康必修课程和心理测评系统建设等问题。课程方面,会议认为应整合各方资源,设立心理健康教育课程平台,要求学生在校期间必须修一门该平台内的心理健康教育课程。测评方面,会议认为,为更好地掌握心理测评的数据,应停止原来使用的一年级学生统一心理测评系统,由心理中心设计新系统,作好学生心理测评系统的研究、开发、使用等工作,并做好相关协调工作。

会议进一步明确了指导委员会的作用是咨询、综合和协调,而心理中心要在其中起核心作用。评价心理健康教育效果应有长效眼光而不能急功近利。同时,应充分利用现有国内外心理健康科研和教育平台、渠道,扩大我校心理健康教育影响力,促进人才培养。

## 人员队伍

心理健康教育与咨询中心目前有专职人员编制 8 个，实际到岗的专职咨询教师为 7 名。另有兼职咨询师 30 余名（均为我校相关学科的专业教师和拥有心理咨询师国家职业资格的辅导员等）。还有特聘专家 16 名（主要为专科医院和附属医院心理科医生）。这样的队伍结构充分体现了专兼结合、专业背景多元互补的特色，有利于更好地为全校师生服务。

## 场地设施

心理健康教育与咨询中心在各校区设有 8 个心理咨询服务点，总计工作场所面积约 600 平米，拥有办公室、报告厅、会议室、个别心理咨询室、团体心理咨询室、资料档案室、沙盘治疗室和心理书吧等，可为广大师生提供便捷的心理咨询与治疗服务。

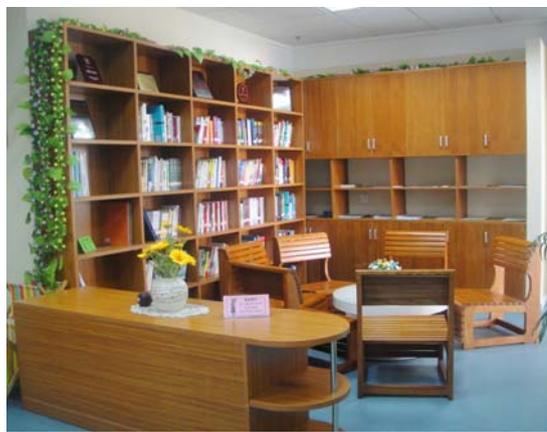


心理咨询室

## 工作制度

心理健康教育与咨询中心成立后，根据实际情况和专业工作需要陆续研究制定了系列规章制度，以保证中心各项工作规范有序地运行。当前心理中心已经制定并实施的制度有：

1. 《中心人员工作制度》
2. 《咨询师守则》
3. 《来访者须知》
4. 《心理咨询预约制度》
5. 《来访者知情同意书》
6. 《来访者信息表》
7. 《咨询个案记录表》
8. 《重点个案上报制度》
9. 《重点个案院系联络制度》
10. 《月报表制度》
11. 《专职咨询师参加会议、培训管理办法》
12. 《心理健康专项经费管理使用暂行规定》



Free Talk 心理书吧

## 心理咨询相关制度

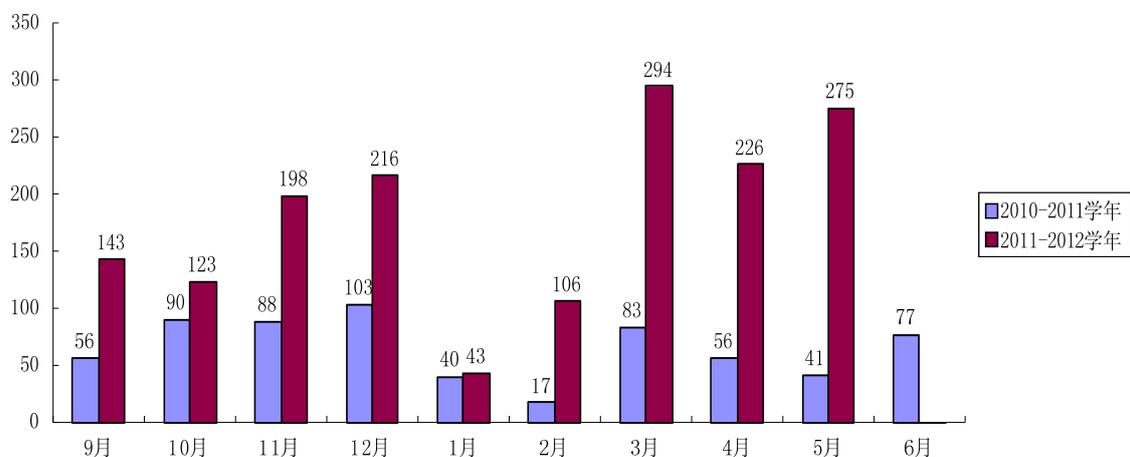
**心理咨询预约制度：**师生来访心理中心，除紧急（危机）个案外，一般均须事先预约。师生均可提前一周通过现场预约、网络预约（[www.xlzx.zju.edu.cn](http://www.xlzx.zju.edu.cn)）和电话预约（预约电话：88206286）确定咨询时间和咨询教师。

**咨询师值班制度：**中心专职咨询师实行轮流值班制。岗位分为行政值班岗和心理咨询岗。行政值班岗人员早上8点到岗，维护中心全天的日常事务管理。心理咨询岗人员负责接待学生的个别咨询。心理中心的紫金港校区服务点周一到周五早中晚三个时段均设有咨询岗，周末及节假日（寒暑假除外）上午均为咨询岗，下午安排 free talk（学生无需预约即可前来与咨询教师会谈）。兼职咨询师队伍主要实行咨询值班制。

## 年度心理咨询情况

心理健康教育与咨询中心专职咨询师逐步到岗后，面向学生的咨询服务时间大幅增长，来访学生数量也逐步增长。一年来，接受来访师生数量超过 2000 人次，平均每个工作日 11 人，与去年同期相比，增长了两倍多。来访人数男女比例约为 1:1。本科生约占总来访人次的 60%，研究生占 30%，教职工及家属占 10%。其中，一般心理问题占总来访人次的 75%左右，神经症、心境障碍、人格障碍等占到 15%以上，其他类别约占 10%。一般心理问题中，以学业、人际交往、个性与自我发展、恋爱情感及情绪困扰为主，占总人次的 60%以上。目前每月来访个案中，首次来访个案量占到 80%，长程个案占到 5%。

### 学年各月来访人次对比图



## 团体心理辅导

心理健康教育与咨询中心围绕学生心理成长不同层面的需求，开设“人际沟通训练”、“抑郁情绪调适”、“冥想减压”、“网络成瘾的认识和应对”、“亲密关系指导”等团体辅导项目。一年来参加团体辅导的学生达 1062 人次。

从团体周期来看，有面对深度关系模式进行探索的长程团体，有针对情绪状态进行调适的中程团体，也有以提高人际交往技能为核心目标的短程团体。从团体性质来分，既有中心专兼职老师开设的专业辅导团体，也有学生自发组建，以同龄人自我探索和人际交往为主的朋辈会心团体。专职咨询师也会以团体形式为学生团体的带领者提供督导和培训，本学期共为带领者及相关同学提供正式培训 6 次。



## 开设课程

心理中心于 2011 年秋学期申请开设《心理学与个人成长》通识课，四学期循环开课，讲述个人心理成长过程中有关“自我觉知”、“心理探微”、“人际关系”、“恋爱情感”、“压力管理”、“生命意义”、“我现在哪里？将走向何方”等。课程教学讲授、讨论和小组课外作业相结合，受到广大同学的喜爱。到目前为止，已有 375 名学生选修了该课程。

## 讲座论坛

心理中心坚持“面向全体、普及教育”的理念，组织院系（学园）、学生社团等各方力量，广泛开展心理健康宣传教育活动。2011-2012 学年春夏秋冬四个学期分别举办“适应与成长”新生始业教育、生命教育与健康人格塑造、情绪管理与人际交往、压力管理与生涯指导四个主题的宣传教育系列活动。总计面向全校师生开展心理辅导讲座 60 余讲，团体心理辅导 21 项，心理沙龙 15 场，心理素质拓展活动 9 项，另外还举办现场心理咨询、心理剧大赛、心理知识竞赛、“朋辈会心节”等专题系列活动多项，其中南北心理论坛以“学习爱”为主题，由南



北两位心理学专家朱婉儿教授和贾晓明教授就恋爱相关的问题与现场同学进行了深入的交流，论坛结束，中心网页开设专版，针对同学们提出的恋爱问题一一进行解答。本年度，参与相关活动和接受教育指导的学生超过一万人次。

## 宣传资料

组织编印《心语飞扬》等宣传材料。《心语飞扬》于 2011 年 4 月创刊，至今已出版七期，以恋爱心理指导、新生心理适应、人际交往指导、人格心理探索、情绪管理和生命教育为主题，开展心理健康教育和心理工作宣传。



## 工作机制

坚持和完善我校大学生心理健康教育、心理危机预防与干预的三级网络体系(学校层面、院系层面和学生层面的工作相互结合),以学工部、研工部为工作指导和协调枢纽,以心理中心为技术支持平台,带动全校各院系(学园)和相关工作部门共同开展心理健康教育和危机干预工作。我校大学生危机干预工作体系完整、机制健全、责任明确、流程清晰,反应高效。

## 心理委员培训

心理中心每年均举办本科生心理委员培训班,以推进大学生朋辈心理辅导活动,构建基层心理危机预防与干预网络。2011年培训本科生班级心理委员约400名,协助研工部开展研究生心理委员培训工作,协助若干院系(学园)开展寝室长培训工作。

## 新生心理测评

心理中心每年均实施新生心理测评工作,2011年实际参加心理测量(得到心理测量结果)的本科学生5370名,组织心理咨询教师会谈干预学生300余名。会谈干预的学生中部分转为院系(学园)重点关注学生,还有部分转入了个体心理咨询,有效地帮助了心理有困难的学生。

## 重点(危机)个案处理

心理健康教育与咨询中心积极指导和协助相关院系(学园)有效处理突发学生心理危机个案,并根据学生实际情况分别做出心理咨询、家长看护、转诊治疗等处理。并根据《重点个案上报制度》、《重点个案院系联络制度》等,做好相关案例的善后处理和资料存档工作。自2011年9月以来,心理中心已处理重点个案16例,其中重症精神疾病7例,自杀倾向者5例。

## 危机事件干预

2011年,心理健康教育与咨询中心指派三名专职咨询师,分别与求是学院的丹青、云峰和蓝田学园建立协作机制,专职咨询师与各相关学园的辅导员加强工作交流,重点开展大学生心理健康教育的工作策略研讨和“需要特别关心学生”个案处理。心理中心还指派一名专职咨询师保持与研工部的密切联系,协助研工部做好研究生心理健康教育策略研讨和个案处理工作。

针对影响较大的危机事件,心理中心专门派人到所在院系,对受影响而产生心理应激的学生开展集体心理干预。如2012年3月2日,心理中心陈庆、祝一虹和俞林鑫三人,为建工学院的四十余名同学做了哀伤团体辅导活动。

## 心理中心举办多次心理咨询专业培训与督导

心理中心非常重视专兼职咨询师业务能力的提升，经常组织各种内容的培训，安排接受不同专家的督导。一年来举办的专业培训项目主要有：“创伤治疗与危机干预”、“心智化”、“心理咨询实战技能”、“中德第四届催眠治疗连续培训项目”、“马勒的分离与个体化理论”等。一年来先后组织 12 次案例督导，总督导时间 36 小时。督导专家有 Wolfgang Senf 教授（德国）、方新（北京大学）、贾晓明（北京理工大学）、施琪嘉（武汉心理医院）、雷正则（武汉中德医院）、马建青（浙江大学）、朱婉儿（浙江大学）。接受督导的案例类型包括各类神经症性障碍、人格障碍、严重抑郁、自杀倾向等高难度个案。

心理中心还遴选优质培训项目“精神动力学团体领导”、“聚焦取向心理治疗连续培训项目”、“中美高级精神分析连续培训项目”、“中国首届团体咨询与团体治疗工作坊”等，推荐相关专职咨询师外出学习，以不断提高专业工作水平。2012 年 4 月，第四届中德催眠培训班连续项目第一次集训在浙大心理中心举办。中心全体人员和来自全国各地的 50 多名心理咨询师参加了培训，接受了良好的专业训练。



中德催眠培训班教师与中心专职人员合影

## 浙江大学学生心理健康协会



浙江大学学生心理健康协会（简称“心协”）成立于1996年12月，是我省第一个以大学生心理健康为主题的自助组织和专业化社团。其宗旨是宣传普及心理健康知识，帮助学生了解自身心理状况，增强广大同学心理自助及互助能力。自成立以来，心协获得过了“十佳社团”、“优秀社团”、“创新型社团”等一系列社团荣誉称号，目前是学校三星级社团。

在2011-2012学年中，心协举办过“且笑且歌且徐行”新生心理沙龙、“异心一意——异性交往心理差异”心理沙龙、《非猫非鼠》和《直视骄阳》两场心理读书会、“心灵一隅”图书馆心理书展、“宅一隅，不如宅天下”团体辅导活动等活动，都取得了较好的影响。

## 浙江大学学生心理学会



浙江大学学生心理学会成立于1998年。自紫金港校区建立以来，学会注册成为了紫云学园的学园级社团，现为学校三星级社团。心理学会的宗旨为推动心理学的普及和心理知识的传播，“让喜欢心理学的同学了解心理学，让学习心理学的同学热爱心理学”。

学会秉持“学术化、趣味化、生活化”的社团理念，连续推动三期朋辈会心团体活动，取得了良好的影响。2011年该社团自编自导自演的心理剧获得了浙江大学“美丽心世界”心理短剧大赛二等奖。



心理沙龙现场



暑期社会实践活动

## 网站开通

2011年11月，心理中心网站（www.xlzx.zju.edu.cn）正式开通。网站分“首页”、“中心概况”、“新闻动态”、“心理百科”、“咨询预约”、“下载专区”等栏目。网站介绍了中心的各项活动、专兼职心理咨询师信息以及各种心理学知识。同时，心理百科栏目还刊登对学生困惑的解答。网站搭建了心理中心在信息化时代的网络宣传平台，增进了中心和学生之间的交流，扩大了中心的影响力。

## 网络预约系统开放

网站开通的同时，中心开通了咨询的网络预约系统。学生可以通过浙大通行证登录预约系统，查看各咨询师的简介、已预约和可预约时间段，并进行网络预约。咨询师可以通过预约系统查看预约学生的相关信息和想要咨询的问题，以为咨询做准备，并通过预约系统进行案例记录和案例管理。心理中心则可以根据

咨询点名称和地址	时间	上午 8:30-11:30			下午 13:30-16:30			晚上 18:00-21:00		
		可以预约	已有人预约	不能预约	可以预约	已有人预约	不能预约	可以预约	已有人预约	不能预约
紫金港校区心理咨询点(1) 专职咨询师 小剧场B座204室(一) 联系电话: 88206286	星期一	祝一虹								朱婉儿
	星期二	刘艳			俞林鑫					李娟
	星期三	朱婉儿			祝一虹			俞林鑫		
	星期四	刘艳			陈庆			祝一虹		
	星期五	陈庆			俞林鑫			刘艳		
	星期六	刘艳			Free talk					
	星期日	祝一虹			Free talk					
紫金港校区心理咨询点(2) 专职咨询师 小剧场B座204室(二) 联系电话: 88206286	星期三									李娟
	星期四									李娟
玉泉校区心理咨询点(1) 专职咨询师 永谦活动中心B009咨询室(一) 联系电话: 88206286	星期一	陈海贤								
	星期二	陈海贤								陈海贤
	星期三	刘艳			陈海贤					
	星期四				俞林鑫					
	星期五									李娟

心理咨询网上预约系统界面

预约系统统计心理咨询的各类数据，如咨询人数/人次、心理问题类型、咨询学生类型（年级、专业、年龄）等，从而更好地掌握学生的心理健康状况。

## 官方微博和公共主页开通

2012年上半年心理中心开通了心理中心官方微博（xlzx@zju.edu.cn），在人人网上注册了公共主页（xlzx@zju.edu.cn）。中心的值班人员每天会及时更新信息，转发信息，积极向学生推广。目前官方微博已有155名关注者。



## 在生命深处与你相遇



为了生活、为了生存，我们都在努力地扮演着各种各样的角色身份。有时因为扮演得太

多太杂，甚至迷失了原本的自己。而对这个最本真自己的认识和理解，恰恰是让人继续扮演好各种角色的力量源泉。

轻轻地推开门，里面坐着的是我无比信任的你；只要一关上门，就可以与现实的纷杂暂时隔离。在如此一个宁静、安全的小世界里，只有我和你。我可以放下任何的“应该”，去呈现一个真实的自己；而你，会有足够的力量来认识我、接纳我、理解并支持我，最终让我找到真正的自己！当我开门离开时，会变得有足够的信心和智慧去面对外面的一切……这个我曾经憧憬过无数次的场景，竟然已经成为了我生活中的一部分！而我，也已由一个推门而入的人变成了那个坐在里面的人！

三十年前，受家庭的影响，我选择了学医并成为了一名内科医生。十年前，我尊重自己内心的意愿转行从事了医学心理。就在去年，我义无反顾地离开医学院来到学校心理中心成为了一名专职的心理咨询师。

回眸过来的路，我深深地感谢你！感谢你——我挚爱的亲人和朋友们，是你们，一直支持、陪伴我走到今天！感谢你——我现在的同伴们，是你们，和我一起用心经营着这份神圣的事业、追逐着我们共同的梦想！

感谢你——我的来访者们，是你们，让我体会到了什么才是活着的意义，与你们的交流丰富甚至扩展了我的生命！

我深深地感谢——能在生命深处与你相遇！

文/朱婉儿

## 梦想的力量



我从小有两个梦想，一个梦想是当一名充满爱心的小学老师，另一个梦想是当一名医术精湛的全科医生。前一个梦

想根源于四年级时遇到的语文老师，聆听她两年的悉心教诲，那种满溢的关爱与智慧，使我觉得一辈子当一名小学教师何其光荣；第二个梦想因之于感受到农村人疾病的痛苦，敬仰那走村穿户的乡间医生，他们的形象总是可亲可爱，给人以力量 and 安全感。

机缘首先让我选择成为一名教师，曾经那么真诚地准备当一名瓦尔瓦拉式的乡村教师，追随我亲爱的老师的足迹；曾经那么投入地准备当一名中学教师，期望帮助学生们实现大学的梦想；然而命运却让我走进医科大学的校园，那是我曾经梦想求学的地方吧？梦想也许已经远去，却欣慰于能够当一名大学教师，指导和帮助那些怀揣白衣天使梦想的莘莘学子……

四校合并后不久，我开始专职从事大学生心理健康教育和咨询工作，转眼已近十年，接待学生心理咨询也有数百人次。在学

习和实践中我领略了心理世界的奇妙和变幻，在思考和修炼中我实现了自身人格的完善和咨询策略的进步。猛然间感悟到，我曾经和当下所做的一切，不正是实践和追寻着儿时的梦想么？

教师和医生，曾经的梦想既没有远去，也没有冲突，它们已然合二为一，伴随着、见证着我每天的快乐和忧思。

幸福也许有多种诠释，但是有梦想的人生一定是幸福的人生。

愿每个人都拥有自己的梦想，拥有一个可以伴随一生的梦想！

文/陈庆

### 种子的梦想



成为一名心理咨询师一直是我的梦想，因为能帮到别人的感觉很棒。自己的人生也曾无数次在十字路口选择，我有时候会想：“如果有那么一个人能牵引我一下，也许人生就真的会不一样。”

缘于一个偶然的的机会，我从医学院调来了心理中心，是不是我的人生在这里会有一个奇迹，是不是我可以在那些年轻的心犹豫徘徊的时候，给它一个牵引，一如当年的我需要帮助一样。

第一次来中心，走上旋转楼梯，看见墙上挂着一些画，题目是“一颗种子的梦想”。多美的画，我认认真真地看完了种子的梦想，心中似有所悟。那么，我的梦想又是什

么呢？也许就是想做那个在十字路口等待求助者的那个人。

工作中，会碰到很多不同的来访者，有成长烦恼的、情绪不佳的、恋爱受挫的、学业受阻的……，每个来访者的到来，首先让我感受到的是深深的被信任。成功的喜悦，让我对自己肯定；困难的磨难，让我更加渴望自己能快点成长。

这份工作带给我太多的感受，我迫不及待地和同事分享，迫不及待地汲取知识，人生每天都会因为这些来访者而显得更加有意义。感谢这份职业带给我的成长，也许这就是我作为一颗种子的梦想。

文/祝一虹

### 一段往事



现在回想起来，从高中到大四的这个阶段，我可能得过焦虑症。那时，每当面临重大考试、准备在众人面前讲话、或者需要和我眼中的重要人物打交道的时候，我总担心自己会失控到崩溃。而失控感也确实总会伴随着对失控的恐惧如期而至，直到我面红耳赤，心跳加速，虚弱到脱力。

后来我好了。对于我的职业而言，我真该把这段战胜焦虑的经历当作胜利的勋章挂在胸前，仔细琢磨好转的每一个细节和迹象，从中提炼可供借鉴的胜利之道。可是努力回想，我却发现，我忘记了。

我忘记了这种好转是怎么发生的。它像是自然而然的过程。焦虑从占据我生活的中

心，到逐渐淡出我的注意，现在，它只成了一个淡淡的影子。如果我经历了一场和它的战争，也许我从未真正战胜过它。我只是从这场战争中走开了。我被生活中更多美好的东西吸引：春天的花，秋天的月，美好的爱情，在我眼前逐渐开启的，广阔的世界。其实你并不需要先战胜焦虑，才能欣赏、追求和得到这些。相反，它们本身就是解决之道。

但这段经历仍然深刻地影响了我的职业选择。我成了一名心理咨询师。今天我也面对很多在与焦虑、抑郁和强迫的斗争中筋疲力尽的求助者。我总是指导他们从这场战争中走开，而不是试图战胜它们。只有接纳，才有放下和超越。当我这样做的时候，我常常回想起曾经深受焦虑之苦的那个少年，并觉得，所有的经历，都不是偶然，而源于冥冥之中，某种叫做命运的安排。

文/陈海贤

### 就爱她了



有时候自己会有一些疑惑，为什么我会选择了这个行业？为什么我是那么地钟情于这个工作？

上周一在玉泉咨询点，刘艳问陈海贤的MBTI性格类型，海贤说是INFP，艳儿说她也是INFP，我接着说我也是INFP啊。呵呵，我们仨竟然是同一种性格类型！也许这种性格类型的我们，天生有一种关注内在，关注精神生活，并不断地追求自我成长和自我

体验的动力，所以我们选择了同一个行业，并愿意为此而奉献自己的一切。

从事这个行业快六年了，六年来酸甜苦辣品尝了不少，但唯一没有改变的是从事这个行业的决心，以及过程中对她的热爱和迷恋。这个工作，让我对人性有了更多的探索；这个工作，让我对社会有了更深的认识；这个工作，让我接触了精神分析，这一门深刻又好玩的学问；这个工作，让我感受了冥想的体验，这是我需要不断修习的法门；从事这个工作的六年，也是我儿子从出生到成长的六年，感谢儿子，让我对人生有了更多的体验。

很庆幸来到浙大心理中心，很庆幸接触了我的来访者，这些充满痛苦挣扎又令我赞赏的学子们！我很愿意倾听他们的故事，愿意帮助他们认识自己，愿意成为他们成长路上的引领者。

I love this job!

My one and only you!

文/俞林鑫

### 那年夏天，成长已经开始



有首歌叫做《那年夏天》，歌词中这样叙说着长大了的烦恼：“长大以后，现在的我忘记了快乐，现在的我常常会觉得寂寞”；也叙说着回到从前的愿望：“让他们都出现，当他们没改变，让时钟停在那年的夏天”。或许每个人心中都有一个或是几个那

年的夏天，曾经的种种，或者幸福，或者心酸，到如今都成了回忆。可现实怎样都回不到过去了，只能经常想着，如果那年的夏天，我们用另一种方式过生活，那么我们是不是会比现在更好呢？这样一来，我们的心中都是因为回忆和假设，或者遗憾，或者后悔，或者是庆幸……

前来咨询的来访者中有不少人会如此叙说着曾经徘徊的那年夏天，而在现在苦苦思索着以为如果或许……但不管怎样，那年的夏天无法重来，生活仍然还在继续。有一个来访者如是说：“也许一切早已注定，即使我能回到从前，我也只能像《蝴蝶效应》里的男主角样，无论怎样都没有完美的结局。世上最珍贵不是得不到和已失去，而是现在能把握的幸福。”

作为咨询师的我，则愿意相信从那年的夏天开始，我们就已经开始成长，用我们自己相信的选择走到了今天，在不断的选择中积累属于自己的独特的人生经验。“接纳过去，才能活在当下”，愿你和我一样，怀着无畏的希望，积极面对将来的生活。

文/李娟

### 从绝望中，发现希望



作为咨询师我总是可以看到来访者身上永不

以人为本，以来访同学为中心，开展心理咨询工作，在我的工作中有很大的指导意义。面对成长中不尽如人意的瑕疵，作

放弃的部分，那是生命本来的底色，希望。当一个人感叹自己不甚成熟的时候，他已经有了长大的动机；当一个人感叹身边人好像都冷漠的时候，他也已经有了跟他人进行联结的可能；当一个人惋惜遇到的事情让他很挣扎时，他已经有了走出迷茫的契机。作为咨询师，就是要从这些看似绝望的处境里面，浇灌出希望的新芽来。中心的标志是“心芽”，正映衬了我们工作的艰辛和欣喜。用心聆听，永不放弃，是来访者带给我的希望，也是我要反馈给来访者的希望。当陪伴来访者历经内心的磨砺，由黑暗逐渐走向黎明时，看着来访者充满感激和喜悦的面庞，作为咨询师，也便完成了一次蜕变。一次又一次的蜕变，是咨询师永恒的追求。这两年的工作中，咨询师与育人者并重，作为高校心理工作者的特殊身份，让我给咨询师的身份赋予另外一种更具责任感意义。诲人不倦，因材施教，这些作为一名老师基本的要求，在我们的咨询工作中体现的淋漓尽致，其实，在更深的助人完整发展的层面上，二者有者异曲同工之妙。未来之路，在中心提供的良好成长环境中，我对自己的职业发展信心倍增。

文/刘艳



呵护每一个心灵



让梦想在此启航

心理中心网站：[www.xlzx.zju.edu.cn](http://www.xlzx.zju.edu.cn);

咨询预约电话：88206286;

值班时间：周一至周五：8:30-12:00, 13:00-17:00;

周末及节假日（寒暑假除外）：8:30-11:30, 13:30-16:30。

---

浙江大学心理健康教育与咨询中心

揭牌一周年纪念特刊

2012年5月

浙江大学心理健康教育与咨询中心 编印

---