



许多国际学生不愿到 Counseling Center 寻求帮助，原因是他们害怕被视为弱者、失败者、甚至是“疯子”。

### 正视自己的困难并主动寻求帮助需要 勇气和智慧!!!

与专业人士讨论你的苦恼有助于防止你的身体和情绪方面出现问题。在 Counseling Center，我们与学生们共同努力，在尊重个人文化背景和价值观念的同时，帮助你在 JMU 取得成功。

#### 保密：

Counseling Center 的档案独立于学校记录、纪律处分记录和医疗记录，可以完全保证你的隐私和保密性。

Counseling Center 的所有工作人员都须签署一项具有约束力的保密协议，禁止未经授权公布当事人的信息。

### 接受服务的条件：

- 全日制本科学生（至少12学分）
- 研究生（至少6学分）
- 暑假期间：
  - 参加暑期课程的学生  
~或~
  - 已于春季入学，并且注册了秋季全日制课程的全日制学生

### 我们的多元化目标

詹姆斯·麦迪逊大学 Counseling

Center 的全体工作人员致力于在

多元大学社区内不断推动对个体

差异性的认知和重视。通过培育

情绪健康和相互尊重的环境，我

们努力在最广泛意义上促进包容

性并坚持多元化。

## 詹姆斯·麦迪逊大学

### 心理咨询与学生发展中心



### 国际学生

## Student Success Center

电话：  
(540) 568-6552

服务时间：  
周一至周五，上午  
8:00 至 下午5:00



#### 通信地址：

JMU Counseling Center  
Student Success Center  
738 S. Mason Street  
MSC 0801

Harrisonburg, VA 22807

电话：(540) 568-6552

传真：(540) 568-8096

#### 网址：

<http://www.jmu.edu/counselingctr/index.html>

## 克服压力， 迈向成功！



对美国生活的适应过程可能会造成相当大的压力，这种压力可以在许多方面影响你。

在过渡阶段，你可能会会有很多感受～经历一个调整的过程很正常。

好消息是，有很多方法可以帮助你改善高压状态！

其中之一是与专业人士讨论，他们能帮助你了解你所处的状态，并设法改善它。

## 我们如何提供帮助：

在 Counseling Center，我们理解作为一名国际学生在生活中所面临的特殊挑战。

所有的服务都是免费提供并会严加保密

服务项目包括：

- 紧急或危机状态下的直接援助
- 个人或小组会议
- 精神科服务
- 咨询服务
- 外展服务（教育课程、研讨会等）
- 同侪辅导计划

## 资源：

**JMU Counseling Center**

[www.jmu.edu/counselingctr/index.html](http://www.jmu.edu/counselingctr/index.html)

国际学生的可用资源：

<https://www.jmu.edu/counselingctr/resources/for-intl-students.shtml>

虚拟宣传手册系列：

<http://www.dr-bob.org/vpc/>

## 自我教育！！ 保持身心健康和 最大限度地提高学习 效率：

在身体上和心理上善待自己对保持健康、降低压力和维持最佳表现都至关重要。

下面这些行动：

- 应用缓解压力或令自己放松的技巧，
- 获得充分的休息，
- 了解和采用良好的营养，
- 限制使用酒精类、咖啡因和其他药物，
- 设法提升你的心境

... 都是善待自己的好方式！！

## 什么是心理健康？

心理健康是指一个人的身体、情绪、心理、社交等方面的健康状况。

## 传言与事实：

- **传言：**心理健康问题不会影响我  
**事实：**心理健康问题很常见，它可以影响具有各种文化背景、生活方式、社会地位和所有年龄层中的任何人。
- **传言：**有精神健康问题的人不能在学院或大学中取得成功  
**事实：**Counseling Center 每年都会接待超过1,400名受到压力困扰的学生。通过获得正确的支持和资源，这些学生都能在学业中取得成功。
- **传言：**我的感受如何并不重要。它与我为何来到 JMU 无关 - 我到这里来是为了努力学习并取得好成绩。  
**事实：**虽然大多数学生不是为了提高学习成绩来 Counseling Center 寻求帮助，但大部分咨询过我们的学生说，这样做有助于他们在学业中取得更大成功。
- **传言：**心理健康问题反映的是懦弱、自卑、或者不好的人品  
**事实：**心理健康受多种因素影响。基因、环境和社会因素，如失去密切的支持等，都可能影响心理健康

各种各样的人都会遇到心理健康问题！

