

# 电子邮件心理咨询

## 1. 什么是电子邮件心理咨询

所谓的电子邮件心理咨询是指求助者通过用电子邮件交流的方式，与心理咨询师一同寻求问题解决或者改善的方法。与面对面的心理咨询不同的是，电子邮件心理咨询不是心理咨询师直接提供求助者的问题解决方法，而是心理咨询师运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过各种技术和方法，以邮件的形式帮助求助者解决心理问题。（“帮助求助者解决心理问题”的含义有二：一、咨询关系是“求”和“帮”的关系，这种关系在心理咨询中有普遍意义。二、帮助解决的问题，只能是心理问题，或有心理问题引发的行为问题，除此以外，咨询师不帮助求助者解决任何生活中的具体性问题。）

## 2. 利用电子邮件心理咨询的利点（便利之处）

★与面谈方式相比，不容易产生心理抵触感，更有助于展现真实的自我。

★减少面谈式心理咨询的心理压力。

★将自己的问题用书面文章表达出来，书面化的过程同时也是整理自己的想法，疏通心情的一种方式，对自己的所想，所感会有新的发现。

★心理咨询员的书面答复文章，可以保存，求助者通过反复阅读得到新的启示。

### 3. 关于本邮件咨询活动的具体流程

1. 往[xin-ling-kongjian@hotmail.com](mailto:xin-ling-kongjian@hotmail.com)发送邮件(汉语和日语都可以)，说明想咨询的内容。

2. 本团队会在收到邮件一周之内确定担当, 并且针对咨询的内容给您回信。

3. 如果您继续给我们发信的话，同一担当者会在一周之内给您回复。

#### 4. 本邮件咨询活动的特点

- 由来日多年的中国留学生前辈担当咨询活动。
- 我们可以用汉语进行交流。
- 担当的前辈都是临床心理学专业的，有的成员还已经取得了日本的「臨床心理士」的资格。
- 本邮件咨询活动同时受到九州大学野島一彦教授的定期指导。野島一彦教授是日本临床心里学界以及学生咨询领域的中坚人物。
- 本邮件咨询是免费的。
- 如果觉得有必要面谈，可以参加我们的“彩虹桥”活动进行面对面的交流。