

# 「木禾心理UCR」 咨询服务资源

原创 木禾咨询部 木禾心理 2021-10-19 22:26

收录于合集

#木禾资源 42 #心理咨询 28

## UCR咨询服务资源



### 咨询中心名称：

Counseling & Psychological Services (CAPS)

### 校园咨询中心官方网站：

<https://counseling.ucr.edu/>

## Welcome to UCR's Counseling & Psychological Services (CAPS)



### 收费：

大部分由SHS和CAPS咨询服务都是免费的(UCSHIP cover)，临时取消或者没有参加预约好的咨询会导致missed appointment fee

LiveHealth收费，对有UCSHIP和waive UCSHIP的同学价格不同。

### Contact information:

**Address:** Veitch Student Center, North Wing, 900 University Ave.,  
Riverside, CA 92521

**Tel:** 951-827-5531

**Email:** webmaster@ucr.edu

**Hours:** Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.



### **咨询中心服务介绍：**

目前，由于疫情影响，所有咨询服务都在线上进行

### **Promoting Mental Health（服务总结）**

咨询服务Clinical service:

- Individual counseling
- Couples counseling
- Group therapy
- Psychiatric services
- Stress management programs 应对压力
- Outreach and consultation 培训及教育

<https://counseling.ucr.edu/promoting-mental-health>

## 预约CAPS咨询及初次咨询

(intake appointment):

和CAPS的专业心理咨询师交谈，有三种预约方式：

### 1. 打电话给CAPS预约咨询

- **Tel:** 951-827-5531
- **Hours:** normal business hours, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

### 2. In person预约

- 情况紧急，可以申请和当时值班的心理咨询师面谈

### 3. 非工作时间，打电话联系值班的心理咨询师

- **Tel:** 951-827-5531
- 24 hours available
- 如果需要预约后续的咨询，要在正常的工作时间内打电话或者in person联系CAPS

如果需要取消预约，请在24小时前打电话951-827-5531或者登录网站：

<https://chconline.ucr.edu>

24小时内取消预约或者没有按时参加（迟到15分钟以上）会被收取missed appointment fee，具体收费参考：

<http://counseling.ucr.acsitefactory.com/sites/g/files/rcwecm1711/files/2018->



第一次预约咨询的同学要用**Phone Triage appointment**，通常会在几天后进行正式咨询，这个预约可以让咨询师根据你的情况推荐校内外的咨询，帮你选到最适合的咨询服务。如果有特殊需求，咨询师会优先安排咨询。

Intake Appointment要**提前30分钟到场**，填写调查问卷及其他的文件，这些重要信息会帮助咨询师了解你的情况，以便进行后面的评估。Ongoing therapy appointment也要提前到达，完成一个5-15分钟的调查问卷。

intake appointment时，心理咨询师会了解你的问题，对你的情况进行评估，给你

推荐CAPS或者其他服务，第一次面谈侧重于信息收集而不是治疗，第一次面谈后会确定最适合你的服务和整个疗程，如果确定在CAPS进行后续咨询，会被assign一个心理咨询师。

<https://counseling.ucr.edu/beginning-treatment-make-appointment>



## Short Term Counseling and Psychotherapy

短期咨询，目的在于帮助找到问题和解决方案，每一个咨询session都是45分钟，咨询频率和次数由咨询需求和policy决定，你会和你的咨询师讨论咨询的目的，有可能将你refer到SHS的psychiatric service或者group treatment。

只有在双方都是registered UCR学生情况下可以进行couples counseling, 学生不可以同时在CAPS接受individual和couples therapy。

咨询师都是专业的, 有licensed psychologists, licensed clinical social workers, licensed marriage and family therapists, 也有在专业工作人员指导下的advanced unlicensed psychology trainees。

对于特殊情况, CAPS可能会将你refer到其他医疗中心, 有UCSHIP的同学可以通过Livehealth 获得 免费的 behavioral health benefits (psychotherapy and psychiatry), 具体见下面Livehealth部分:

<https://counseling.ucr.edu/short-term-counseling-and-psychotherapy>



## Group Therapy

集体治疗，work with others who share common concerns，讨论大家的问题并提供反馈，互相支持。

每一组都有6-12个成员和2个心理咨询师，每周会有60-90分钟的session，次数没有限制，前几次注重建立信任，让每个成员能够personally and honestly地交谈，如果需要请假，要通知group leader，如果认为当前的组不适合你，想要退出，CAPS会请你和其他组员说明你的决定。

在group therapy前可能会有一个pre-screening session，和leader进行简短的面谈，提供一些这个集体治疗的信息，判断这个组是否适合你。

Skill Groups和Therapy Groups不同，偏向于workshop而不是therapy，3-10次的1小时长的session。

<https://counseling.ucr.edu/group-therapy>



## Psychiatric Services

如果心理咨询师认为需要药物治疗，你会被refer到SHS的psychiatrist，没有UCSHIP保险的同学会被refer到校外的psychiatrist。

如果需要将现有的（校外的）psychiatric prescription转到校内，也可以找psychiatric services。

预约SHS的psychiatrist：打电话951-827-3031或者线上预约。

<https://counseling.ucr.edu/psychiatric-services>

## LiveHealth线上咨询

线上视频咨询，有medical相关也有behavioral health相关，24/7 available并非学校提供，费用对于有UCSHIP和waive掉UCSHIP的同学不同，具体见网站：

<https://counseling.ucr.edu/what-livehealth->



## Emergency Assistance

### 紧急情况

#### 学校附近的emergency:

- UC Police Department (UCPD) –24/7
- Website: [police.ucr.edu](http://police.ucr.edu)
- Phone: (951) 827-5222

#### 如果你有自杀倾向:

National Suicide Prevention Hotline –24/7

- Website/Live Chat:  
[suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)
- Phone: 800-273-8255/800-273-TALK

### Crisis Text Line –24/7

- Website: [crisistextline.org](http://crisistextline.org)
- Text: 741741 from anywhere in the US, at any time, to chat with a trained Crisis Counselor about anything

### The Trevor Project –24/7 (provides live help for LGBTQ youth)

- Website: <http://www.thetrevorproject.org/get-help-now/>
- Phone: 866-488-7386
- Text START to 678678
- FAQ: <http://www.thetrevorproject.org/resources/trevor-support-center/>

### Trans lifeline –24/7 (connects trans people)

- Website: <http://translifeline.org>
- Phone: 877-565-8860

工作时间内, CAPS提供**walk in service**, 也可以拨打951-827-5531

- 24小时热线: 951-827-5531/951-UCR-TALK

### **Sexual assault, intimate partner violence or stalking**

#### Campus Advocacy, Resources & Education (CARE)

- Hours: 8a.m. – 5 p.m.
- Website: [care.ucr.edu](http://care.ucr.edu)
- Phone: 951-827-6225

#### National Sexual Assault Hotline –24/7

- Website: [rainn.org](http://rainn.org)
- Phone: 800-656-HOPE (4673)

CAPS不提供emotional support animal证明

CAPS不会直接提供service documentations， 除非是建立在客户学生已经在CAPS咨询过一段时间， 才会开证明你有some mental disorders， 并且咨询师会很谨慎地开这个证明。



## Education & training

### Consultation & Outreach

- Informing, educating, and enhancing the knowledge, skills and well-being
- Health and Psychological Student Services (HAPSS)
- Create a safe, supportive and connected campus environment and promote

healthy minds, bodies and communities

- Consultation: 工作时间联系 951-827-5531, 也可以联系 24 小时的咨询师 951-827-8255
- 这个项目主要帮助学生保持心理健康
- <https://counseling.ucr.edu/consultation-outreach>



### **Available workshops 培训**

- Suicide Awareness – learn how to recognize and respond
- Recognizing and responding to distressed students
- Intro to CAPS and Mental Health Resources
- CAPS connect to Basic Helping
- Be there for students in crisis–30 min online training for individuals
- Suicide awareness – online with living works START 90 minute training for

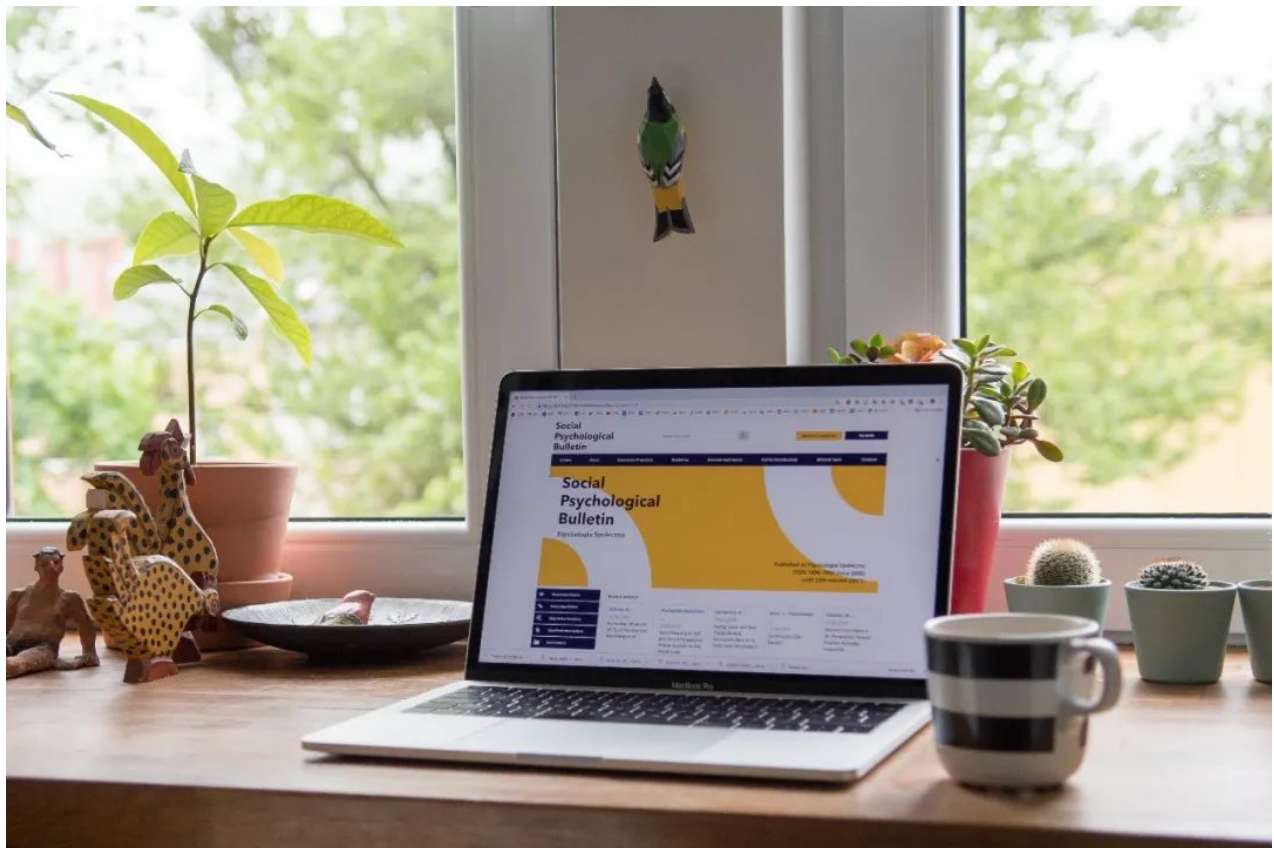
individuals

Internship in Health Service Psychology 实习机会

- <https://counseling.ucr.edu/internship-opportunities>

## Self-help Library 自助服务

- brochures及handout:  
<https://counseling.ucr.edu/your-fingertips>
- 自我评估:  
<https://counseling.ucr.edu/online-self-assessment>
- Therapy Assistance Online (TAO)
- 在线平台，学习如何应对不同情绪和压力
- [https://www.taoconnect.org/what\\_is\\_tao/us/](https://www.taoconnect.org/what_is_tao/us/)



## Popular topic相关的文章

- Recovering from a break-up 分手  
<https://counseling.ucr.edu/recovering-break>
- Worried about a friend 担心朋友的情况  
<https://counseling.ucr.edu/worried-about-friend>
- Surviving sexual assault 性侵犯  
<https://counseling.ucr.edu/surviving-sexual-assault>
- Making the transition to college 适应大学  
<https://counseling.ucr.edu/making-transition-college>
- Becoming more assertive 培养自信  
<https://counseling.ucr.edu/becoming-more-assertive>
- References:  
<https://counseling.ucr.edu/>

### Reference:

<https://counseling.ucr.edu/>



视觉 - 念念

出品 - 木禾总部

CONTACT US

合作/感兴趣请联系

海外 muhexinli@gmail.com

国内 muhexinli@126.com

木禾心理 MOOD PSYCH

WITH MOOD , BETTER MOOD

留学生心理健康 | 心理咨询 | 心理学科普



关注木禾心理



与木禾小助手  
一起随便聊聊

在看  


收录于合集 #木禾资源 42

◀ 上一篇

【木禾心理哥大】叮~您有一封哥大心理学茶话会邀请函，请查收~

下一篇 ▶

木禾心理UCB咨询服务整理

喜欢此内容的人还喜欢

合作 | 加州大学科研项目招募科研助理! 教育学/教育科技/人机交互相关专业!

木禾心理

