



Boston University X 木禾心理

波士顿大学 心理咨询服务资源



心理咨询服务类别

咨询服务类：

- **Behavioral Medicine:** 学生心理咨询短期服务; BU学生免费; Tel: 617-353-3569
- **Referral Services:** BU将您推荐到附近的可长期咨询的咨询师, 精神医生或精神科护士; 大部分保险包含; Tel: 617-358-5714
- **Behavioral Medicine Groups & Workshops:** 小组心理咨及workshops; BU学生免费; Tel: 617-353-33569
- **The Danielsen Institute Clinic:** 提供各种专业心理咨询, 属于Behavioral Medicine之外的BU研究机构; 费用需进一步咨询; Tel: 617-353-3047
- **Center for Anxiety & Related Disorders:** 专门治疗anxiety及相关症状的BU研究型机构; 部分用于研究的治疗免费, 非免费治疗不接受保险; Tel: 617-353-9610

其他资源与服务：

- 若不需心理咨询, 其他有用的心理资源
- 如何帮助身边的人获取心理帮助
- 面对sexual assault, SARP为您提供帮助。Tel: 617-353-7277
- 其他心理资源

01. Behavioral Medicine

<https://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/>

帮助并引导学生的心理及情绪健康问题。

地址: 881 Comm Ave West Boston, Massachusetts 02215

时间:

- Monday-Wednesday; 9:00 am – 4:30 pm;
- Thursday: 10:00 am– 4:30 pm;
- Friday: 9:00 am – 4:40 pm;
- Saturday-Sunday: Closed(Holiday week会有变化)

预约/紧急电话: 617-353-3569 (24/7)

*疫情期间, 大部分服务将在网上远程进行。

如何预约?

- 拨打 617-353-3569
- 第一次预约会有长达20分钟的“initial evaluation”
- 在第一次咨询中, 咨询师会根据你的情况来安排:
- 继续与Behavioral Medicine咨询师进行短期治疗, 费用包含在学费内
- 若需长期治疗, 咨询师会提供Referral services, 帮你在校外找到合适你个人情况的咨询师及治疗方案, 且包含在学生保险内, 但有些校外服务可能需要co-pay。

02. Referral Services

<http://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/referral-services/>

如果不去Behavioral Medicine想要直接通过BU找校外咨询师, 精神科医生或者精神科护士的话,

- 请拨打 617-358-5714 找 referral coordinator
- 使用BU学生账号登陆 Patient Connect 并按照下列步骤进行操作
 - Go to Messages--Click on New Message--Choose Referrals--Choose Behavioral Medicine (Mental Health or Counselling)--click on Continue.

03. Groups& Workshops

<https://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/services-we-provide/behavioral-medicine-groups/>

如需小组心理咨询及workshops :

- 可以拨打 617-353-3569
- 或者通过BU学生账号登陆 : Patient Connect. 找 Group Coordinator
- 如果你已有校内咨询师, 可以告诉他们你想参加小组活动, 他们会帮你找到合适的group。 (学校曾举办过的groups: Manage anxiety, Mindfulness Meditation, Navigating Relationships, Grief Group, LGBTQ support group...)

04. The Danielsen Institute Clinic

<https://www.bu.edu/danielsen/>

如需小组心理咨询及workshops：

为Boston地区的人提供心理治疗服务, 不仅仅BU学生, 费用需打电话电话咨询

- 为心理学博士生提供training
- 做有关心理学的各种研究

05. 临床心理服务:

Individual psychotherapy:

- 针对depression, anxiety, interpersonal relationship, work-related issues, trauma or abuse issues, intense grief, religious concerns, or other emotional and behavioral issues. (提供长期及短期治疗)

Couple & Family Therapy

Group Psychotherapy:

- 目前不接受新成员, 如有兴趣请致电617-353-3047

Psychological Testing:

- Psychological & Neurological testing, religious life assessments, and clergy-in-crisis assessments. (测试评估费用大部分情况保险报销)

Psychiatric Services:

- 目前只提供此服务于Danielsen的客户

06. Center for Anxiety & Related Disorders

<https://www.bu.edu/card/>

The Center for Anxiety and Related Disorders at Boston University (BU CARD) 是国际上享有名声治疗 anxiety, specific phobia, panic disorder with agoraphobia, chronic pain 及其他相关疾病的临床中心。

- **治疗地点:** 900 Commonwealth Avenue, 2nd Floor, Boston, MA 02215
- **Tel:** 617-353-9610
- **Email:** childbu@bu.edu
- **费用:** 部分基于实验的治疗免费或根据个人情况调整费用, 不接受保险。



07. Self-Help 自救心理资源

- **Half of Us:** <http://www.halfofus.com/>

Half of Us 会集合学生的感受及想法，不仅给不同情景下面对的问题提供了应对方案，还提供了丰富的资源链接。如果有不想先去找咨询师的同学，可以先去这类网站上浏览学习一些应对方案。

如需立即帮助， 发送 START 至 741-741 或拨打 800-273-8255

- **ULifeline:**

Information: <http://www.ulifeline.org/bu/>

Evaluation: <https://screener.ulifeline.org/>

在这里可以找到一些大学生可能会面临的困难以及压力的解决方案，以及可以帮助你自我评估我下一步该需要些什么。

你可以学习并自我检测关于Alcohol, Drugs, Anxiety Disorder, Borderline Personality Disorder, Depression, Eating Disorder, Schizophrenia等问题。

- **BU Mental Health Resources:**

<http://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/behavioral-resources/>

这里有关于Depression, Anxiety, Sleep Issues, Alcohol, Grief and Loss 等的丰富资源。

- **National Resources:**

<http://www.bu.edu/shs/files/2017/10/national-resources.pdf/>

这里有全美学生可以任何时间使用的心理健康的资源整理，有很多网站，服务和组织支持正在经历精神心理上困难的。

08. Help Others

<http://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/helping-someone-in-distress/helping-someone-in-distress-a-guide-for-students/>

面对或怀疑有严重的危机时:

- 如果遇到精神相关的紧急情况, 可以拨打617-353-3569, Behavior Medicine的服务7天24小时在线
- 如果遇到关于犯罪活动性骚扰或者暴力时, 请拨打617-353-SARP(7277) 或者911
- Boston University Police: 617-353-2121
- Medical center public safety: 617-424-4444

How to Make a Referral:

如何帮助鼓励别人预约心理咨询:

- Encourage your friend to make an appointment. 鼓励你朋友去做心理咨询, 与心理咨询师预约一次见面
- Behavioral Medicine: 617-353-3569
- SARP: 617-353-SARP (7277)
- 如有必要, 你可以帮你朋友预约心理咨, 但必须在你朋友在你身边的情况下。你需要写下预约的时间, 地点, 以及咨询师的名字等细节。
- 所有通话是有保密协议的, 除非生命有危险的紧急情况。

09. Sexual Assault 性侵犯相关

<https://www.bu.edu/shs/sarp/>

Sexual Assault Response & Prevention Center (SARP)

- 当BU学生受到 sexual trauma, rape, physical assault, interpersonal violence, and other crimes, SARP能够提供专业, 迅速, 保密以及免费的帮助。
- 电话: 617-353-SARP (7277) 365天24小时在线

10. 其他心理资源

Terriers Connect:

<http://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/services-we-provide/terriers-connect/>

- Gatekeeper training: 通过这个training 可以学习如何辨别压力, 如何辨别你周围的人是否有心理压力及危急, 并且在危急之下如何处理, 帮助到别人。
- 如果你想要成为gatekeeper, 可以发邮件至tercon@bu.edu

Wellness Program Kits

<https://www.bu.edu/shs/wellness/our-programs/mental-health-wellbeing/wellness-program-kits/>

- BU给学生发包裹: create a good night's sleep, the art of stress relief 还有 party smart (alcohol safety)

Wellnest Mindful Journaling App

<http://www.bu.edu/shs/wellness/our-programs/mental-health-wellbeing/wellnest-journaling-app/>

- Wellnest目前只能通过Apple app store下载
- 通过BU邮箱注册登陆