

# 像被关在地牢里的人，终于准备好敲一敲墙壁 | 友善心理咨询招募

酷儿论坛 2019-12-30

以下文章来源于北同文化，作者北京同志中心

## 北同文化

北京同志中心官方微信。北京同志中心成立于2008年2月14日，作为一家民间公益组织，通过在北京地区提供社区服务和开展倡导活动来增强中国同志（LGBT）人群的自我认同；推动同志运动，消除歧视，实现平等；并促进多元文化和公民社会的发展。

整个大三，我都被困在焦虑里。

其实从初中开始我已经很清楚地知道我是gay，在很多年中，性取向这件事并没有非常困扰我。但在这一年，生活渐渐向我露出了真面目，家里催我找女朋友的频率越来越高，压力和抑郁不断向我袭来。我一遍遍地问自己，[怎么办](#)？

最近有意见建议民法典通过同性恋婚姻让我看到了一丝希望，也许我可以走在光下，可以获得大家的认可，但是恐惧还是无孔不入，我知道第一步永远都是最艰难的一步。

在朋友的建议下，我决定去寻找[心理咨询](#)。

我记得浏览了我的心理咨询师介绍页面时，看到了短短的一行字：“[性少数群体友善心理咨询师](#)”。我又看了一遍。眼眶热热的。

我活了20年，终于准备好向一个人出柜了。

像是一个被关在地牢里的人，终于准备好敲一敲墙壁：“喂！有人听到我吗？”那一刻，我清楚地感觉到自己已经被治愈了一大半。

当第一次见到我的咨询师，看着她温暖的眼睛，告诉她我的性取向时，我仿佛听到地牢墙壁的那一边传来了微弱的敲击声，意思是：

“是的”。

没错，我第一个出柜的人是我的咨询师，后来据我的了解还有很多和我一样的小伙伴，在撑过了无数黑暗的时刻后，迎来的第一缕温暖便是咨询师给的。后面的时光，我和我的咨询师畅所欲言，是他鼓励我，陪伴我，渐渐迈出勇敢的一步，慢慢接受了我自己，他让我相信这个世界还是有人爱我，让我重新对这个世界添上了一份期待，他让我知道，

我.....还可以爱我。

很多研究都表明，女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者和双性人（统称为LGBTI）患抑郁症的概率高于平均水平。很多时候，深陷痛苦的性少数者，需要的只是一双温柔的眼睛、一对友好的耳朵，一声理解的回应、一句鼓励的引领。

或许你也一样，在暗的不见光的日子待到快要窒息，或许你已经迈出勇敢的第一步，但快要被周围的波涛拍打的皮无完肤，或许你有着更多的难以言说的痛苦，欢迎你来找我们——

## 北同中心的心理咨询服务

### 我们希望为您提供的，包括

1. 面对面心理咨询
2. EFT伴侣咨询（双人关系咨询）
3. 网络视频咨询（仅限非北京地区来访者）
4. 50元低费咨询（只针对无收入来源、经济状况差的来访）

### 费用及设置

1. **面对面咨询**，200元/次，咨询时间为50分钟。（此费用为低于行业标准的公益性质的资费）
2. **网络视频咨询**，仅限非北京地区的来访者申请。网络咨询与面询同价，需要每次提前付费。
3. **EFT伴侣咨询**，400元/次，咨询时间为75-90分钟。是关于双人关系的咨询，应用于婚姻家庭领域。
4. **50元的低费咨询**，是为没有任何收入来源、生活有一定困难的社群朋友或在校学生设置。报名者需按照要求提出申请，同时需要与咨询师达成协商同意；如果未能通过低价咨询您可以选择退款或者继续以普通价格咨询，初次咨询时补齐余款。面对面咨询与视频咨询均可申请低费。

### 选择咨询师

为了更好地协调咨询师与来访者的时间与匹配程度，保证所有来访者能够尽快接受合适的咨询，中心的基本设置为：**在评估之后统一为来访者安排咨询师。**

您可以在菜单栏的【**服务**】-【**心理咨询报名**】处看到咨询师团队的介绍，如果您希望与某位咨询师工作，可以反馈给协调小助手，我们会尽可能满足您的需求。

2019年9月，来自北京师范大学心理学部应用心理专业硕士临床与咨询心理方向的两位实习咨询师加入了中心的咨询团队。实习咨询师已经在北师大完成了一年的专业培养并通过了能力考核，也完成了中心的培训。在中心实习期间，他们将接受密集的个体督导与定期的团体督导。尽管在经验上有所欠缺，较高的督导频率与投入时长将保证他们认真、专业地处理每一个个案。

## 咨询设置说明



1. 为了确保更多社群人员获得公益价格的友善心理咨询服务，每人最多可接受10次公益咨询。
2. 10次之后如还需继续咨询由来访者与咨询师共同协商解决。
3. 如更改或取消咨询请在前一天20:00前告知，如未按时取消咨询，将收取您一次的咨询费用。
4. 在每人的公益咨询机会中，请假采取计次不收费的形式。

## 特别提示



如果您有自伤自杀倾向、伤人倾向、精神类疾病病史请您告知约访小助手，我们会视情况为您安排经验更为丰富的咨询师。

## 心理咨询预约报名



预约咨询请直接扫描下方的二维码或点击阅读原文，如需在电脑端报名，请登录网址

<http://lxi.me/vz0ww>



## 温馨提示



心理咨询的安排需要一定的流程和协调

请您耐心等待相关回复

如有疑问可发送邮件问询：

[psych.bjlgbt@gmail.com](mailto:psych.bjlgbt@gmail.com)

或拨打电话问询：010-64466970

电话接听时间：周一至周日10:00-17:00



如有紧急事件，还请联系以下公共心理卫生资源：

**北京心理危机干预热线：**

800-810-1117（仅限座机拨打），

010-82951332（可使用手机拨打），

24小时免费服务。

**杭州心理研究与干预中心救助热线（24小时）：**

0571-85029595

**广州市心理危机干预中心热线（24小时）：**

020-81899120

**大连市心理危机干预中心热线（24小时）：**

0411-84689595

**深圳市心理危机干预中心：**

0755-25629459

**长春市心理援助热线：**

0431-89685000 (24小时)

0431-89685333 (8:00–16:00)

感谢大家继续关注中心心理组的各项工作！

北京同志中心心理组

撰稿：北京同志中心心理部门

编辑：斑斑

**【文章精选】**

毕生理想是出国移民结婚：同性恋在中国有未来吗？

性少数要婚姻权，也要平等就业权

2019年最后的美梦，我们安排上了！

拉拉扯扯 | 陪我跨年的小姐姐在哪里？年度最浪漫交友趴等你来！

致全国人大法工委的公开信（二）

北同的恋人们 | 在一起两年，我欠他一个表白



Let's get better  
**Together!**

陪 伴 亦 力 量