

Xiaomiao (Julie) Li 博士， 注册心理学家

我希望创造一个温暖而包容的环境，让每一位来访者都有机会分享自己内心的感受、挣扎和真诚的愿望。通过对痛苦和喜悦的深刻理解，每个人都有机会和他人以及和自己建立一段愉悦的关系。

【执业资质】

加拿大艾伯塔省注册心理学家（#5431），信誉良好

加拿大艾伯塔省心理学协会会员（#2833）

【教育背景】

卡尔加里大学，临床心理学哲学博士（加拿大卡尔加里）

中国科学院心理研究所，医学心理学理学硕士（中国北京）

清华大学，生物医学工程学士学位（中国北京）

【擅长领域】

情绪困扰：抑郁、焦虑、愤怒、悔恨等负面情绪的背后往往隐藏着您未被满足的需要。帮助您与情绪对话，了解内心深层的需要，学习善待自我的方式。

压力应对：压力对一个人的影响取决于生活事件的严重程度，但也取决于您应对压力的方式，以及来自外界的支持。帮助您发掘和使用自身与外界的力量，有效应对压力。

人际关系：每个人从出生之际就在寻求和探索人与人之间的深层链接。但是对于良好关系的健康渴求却往往障碍重重。帮助您探索人际痛苦的根源，找寻舒适的相处之道。

个人成长：拥有对生活的美好追求，也就不可避免地在追求的过程中遇到挫折和困扰。希望能够与您一起探索您的理想、价值、以及对人生的无尽思考与领悟。

健康问题：聆听身体带给我们的讯息，帮助您应对由重大躯体疾病（如癌症、心脏病、神经系统疾病）、躯体损伤（如车祸）和疼痛带来的生活方式、人际和情绪变化等。

精神疾病：精神疾病（如抑郁症、焦虑障碍、强迫症、创伤后应激障碍、人格障碍等）的识别、诊断、与心理治疗。帮助您和家人寻找艾伯塔省的其他有效资源。

【治疗取向】

我会针对每位来访者的独特之处，整合地运用认知行为治疗、情绪取向治疗、以及接纳与承诺治疗中的方法和技术，并根据您在治疗过程中提供的反馈，选择适合您的方式，以最大化地帮助您达到理想的效果。

【工作理念】

每个人在生活中遇到的挫折和挑战或许不尽相同，但相似之处在于每个人都希望能够被重视、聆听和善待。人们的智慧和韧性也总是能够在他们寻找幸福、联结、和被爱的道路上迸发。

我希望能够成为您沉重生活的见证，聆听和理解您隐藏的泪水，支持您永不放弃的力量，并陪伴您度过恐惧、怀疑、未知和迷茫的旅途。

我也希望成为一名使者，带给您心理学领域的集体智慧，帮助您探索您自身的内在力量、自由的理想、和对人对己的善意。

【工作经验】

首都医科大学附属北京安定医院（北京市三级甲等精神卫生专科医院）：在其心理科工作近三年，为门诊部以及住院部的来访者提供心理咨询和治疗，帮助他/她们应对心理健康和精神卫生方面的困扰。

加拿大卡尔加里私人执业：面向成年人群体，提供英文或普通话的心理咨询和医疗服务（但我不会讲粤语）。以开放和接纳的心态，接待来自五湖四海、各种文化、各种生活背景的来访者。

【临床实习】

加拿大卡尔加里：Foothills 医疗中心、Tom Baker Centre 癌症中心、以及私人机构上千小时实习培训。

加拿大福莱里克顿：Horizon Health NB 精神科住院病房、心脏病康复诊所、神经系统疾病康复中心一年全职实习。

【其他信息】

我在 COVID-19 疫情期间参与中国教育部华中师范大学心理援助热线，为受疫情影响的海外学生、华人华侨提供心理方面的辅导与帮助。

我的现任督导师为 Keith S. Dobson 博士，他是卡尔加里大学临床心理学系教授，加拿大认知与行为治疗协会前任主席。