

广东海洋大学学生处文件

学生〔2021〕1号

关于开通寒假期间线上心理咨询服务的通知

亲爱的同学们：

忙碌的学期步入尾声，寒假生活即将开启，为确保疫情防控期间心理服务“不断线”，满足大家寒假期间的心理服务需求。心理健康教育中心在寒假期间将继续为同学们提供线上心理咨询服务。

一、服务对象

我校全体师生。

二、服务时间

2021年1月25日-2021年3月4日

每周一至周五：上午 9:00-12:00 下午 15:00-17:00

三、服务方式

线上QQ在线心理咨询服务：以“学号+姓名”为验证方式申请加QQ：1026657351为好友。完成实名认证后，心理健康教育与咨询中心专职教师将在线回答一般性问题；如果需要连续咨询，请和当日值班心理咨询师预约时间，通过QQ在线咨询。

四、注意事项

本平台服务严格遵守心理咨询保密原则和保密突破原则。

心理健康教育与咨询中心温馨提示您：关注自身心理健康，调整放松心态。若您出现了焦虑、烦躁、抑郁、恐慌等不良情绪且无法自行疏解排除，并持续超过2周以上，请尽快就医或寻求专业帮助。

校外其它免费心理服务资源汇总：

1. 北京市心理援助热线：800-810-1117 / 010-82951332;
2. 教育部华中师范大学心理援助热线：4009678920/010-67440033/027-59427263;
http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202003/t20200303_426990.html
3. 清华大学【4000-100-525】常态化公益心理服务热线,每天早 10:00-晚 10:00;
4. 北京师范大学大学生心理咨询热线：每周一、二、四下午，010-62208136/62208292/ 66741877;
5. 北京回龙观医院心理咨询热线：010-62716286，每周一至周五 18:00-23:00;
6. 广州市心理危机研究与干预中心 24 小时免费心理援助热线: 020-81899120 / 020-12320-5 QQ:1661042151。

学生处

2021 年 1 月 6 日