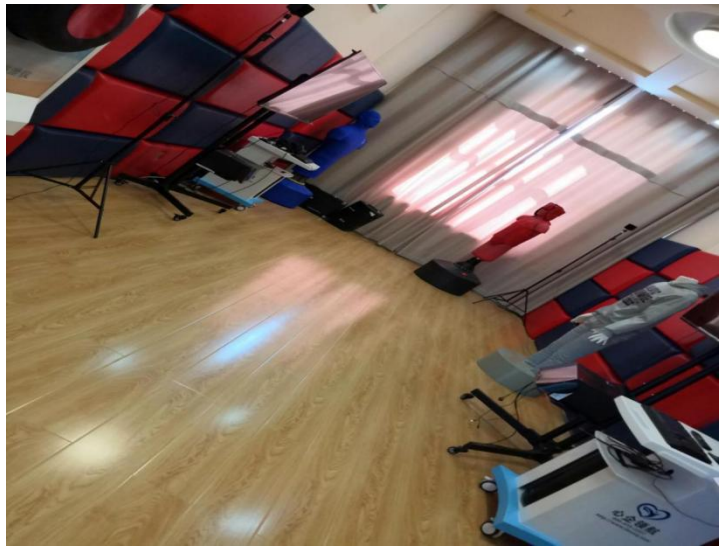


学院心理功能室全面开放啦！

为方便各位小可爱预约心理功能室，心理健康教育研究中心开设了多种预约途径，现在我们就一起简单的了解一下心理功能室并熟悉预约流程吧！

一、各心理功能室简介

1. 情绪宣泄室。在一个安全与受保护的环境下，通过合理使用宣泄设备，把自己内心的矛盾与痛苦情绪体验在可控制的范围内释放出来，减轻或消除紧张的情绪，较好地恢复平静的心情。



2. 沙盘游戏室。沙盘游戏又称箱庭疗法 (Sandplay Therapy)，是学校心理咨询室中必备的心理治疗工具。从分析心理学的角度对学生的潜意识进行分析。



3. 身心反馈室。

通过音乐放松椅或团体无线减压系统，培养和训练来访者能熟悉、灵活的掌握一套能自我控制情绪、调适身心平衡、改善心理状态和素质的方法。



4. 团体辅导室。

以心理健康辅导为核心，有针对性的结合团体心理活动，团体心理讲座，团体心理交流等活动项目，为有共同心理需求的学生提供帮助。



5. 个体咨询室。接待有心理辅导需求的学生，指导学生自助，促进良好心理素质和健康人格的形成。



二、学院心理预约方式

（一）线下预约

1. 咨询时间：周一至周五下午 16:20-18:00
2. 咨询地点：敦行楼一楼心理接待中心
3. 值班人员安排表

心灵导航社团值班表				
单 周				
周一	马虎成	王凤萍	陈志明	张晓伟
周二	贾长嵘	卓玛才让	格日措	
周三	卓玛	忠尔拉吉	啊比旦木	索昂拉毛
周四	德胡玛	塔毛措吉	彭毛切措	
周五	刘正伟	索南代吉	才仁求措	松吉措西
双 周				
周一	马鑫	康文娟	逗毛措	苟晓荣
周二	扎西卓玛	羊毛才让	索南卓玛	求西措毛
周三	任晓慧	李敏洁	薛瑞伍	仁增拉毛
周四	马秀娟	美周	达热卓玛	
周五	靳玉成	张涛	汪芎	杜小何

（二）线上预约

1. 学院心理服务热线：0977-8221555

2. 线上预约流程

亲爱的同学们：

温暖的春风，轻柔的白云，新学期开始啦！心理健康教育研究中心于即日起恢复咨询预约，目前网络预约平台已开通，将为大家提供更多的预约方式。

一、咨询对象

全体在校学生

二、咨询说明

1. 目前只提供面对面咨询，暂不提供网络咨询；
2. 预约成功后即成固定时间，每周一次，每次约为50分钟，无需再次申请预约；
3. 每次咨询结束后，请告知下周是否续约。如续约，请在下周同一时间进行咨询；
4. 请在每次咨询前十分钟到达咨询地点，若有事请提前一天告知。

三、咨询时间与地点

咨询时间：周一至周五：9:00—12:00；14:30—18:00

咨询地点：教行楼一楼个体咨询室

学校心理服务热线：0977-8221555

四、咨询内容

提供涉及学习生活、情绪、人际关系、感情问题和适应困扰等相关问题的心理咨询，不提供包括精神鉴定、诊断、处方类精神药物、资格证明、重度精神障碍的长程心理治疗等服务内容。

五、预约流程

1. 现场预约：教行楼一楼咨询预约室进行，时间：周一至周五（16:30—18:00）；
2. 网上预约：扫描下方二维码填写“个体心理咨询预约”。



心理咨询预约二维码

三、教育部心理援助热线



教育部华中师范大学
心理援助热线 平台开通

心理援助热线电话：

- 4009678920
- 010-67440033
- 027-59427263

或关注“青少年网络心理与行为教育部重点实验室”
微信公众号以及微信小程序接入

免费服务：全天24小时开放

四、清华心理服务热线



清华大学社会科学学院
清华大学心理与行为教育部重点实验室

**清华幸福公益
心理服务热线**
4000-100-525
(心理咨询免费, 仅收取当地通话费)

社会大众线——请按**1**
10:00-22:00 (含周末、春节假期除外)

青少年专线——请按**2**
10:00-22:00 (含周末、春节假期除外)

中国留学生和来华留学生24小时专线——请按**5**
24小时 (含周末、春节假期除外)

疫情专线——请按**6**
7*24小时 (含周末、春节假期除外)

老年专线——请按**7**
10:00-22:00 (含周末、春节假期除外)

press **8** for English
7*24 hours (including weekend, except Spring Festival holiday)

清华大学师生及家属——请按**9**
10:00-22:00 (含周末、春节假期除外)

空难、洪涝等灾害24小时紧急心理援助——请按**0**
24小时 (含周末、春节假期除外)

拨打“清华幸福公益常态化热线”
专业心理咨询师, 为你守候!