

【温暖福职】春意盎然，守护成长——学校心理健康教育与咨询中心相关服务升级啦！

关于心理咨询，

你脑海里会浮现什么？

人的情绪真的也会感冒吗？

我该怎么办？

我可以找谁来帮我？

“阳光心理之家”便是为你的此番心情而来。

在这里，你可以提升心理素养、梳理情绪困惑；

在这里，你可以疗愈内心伤痕、走出迷茫低谷；

在这里，你可以获得温暖陪伴、滋养丰盈灵魂；

甚至，这里也能成为你实践成长、锻炼自我的实践阵地。

今天，带你一同走进升级后的“阳光心理之家”，解锁这份藏在校园里的暖心守护。

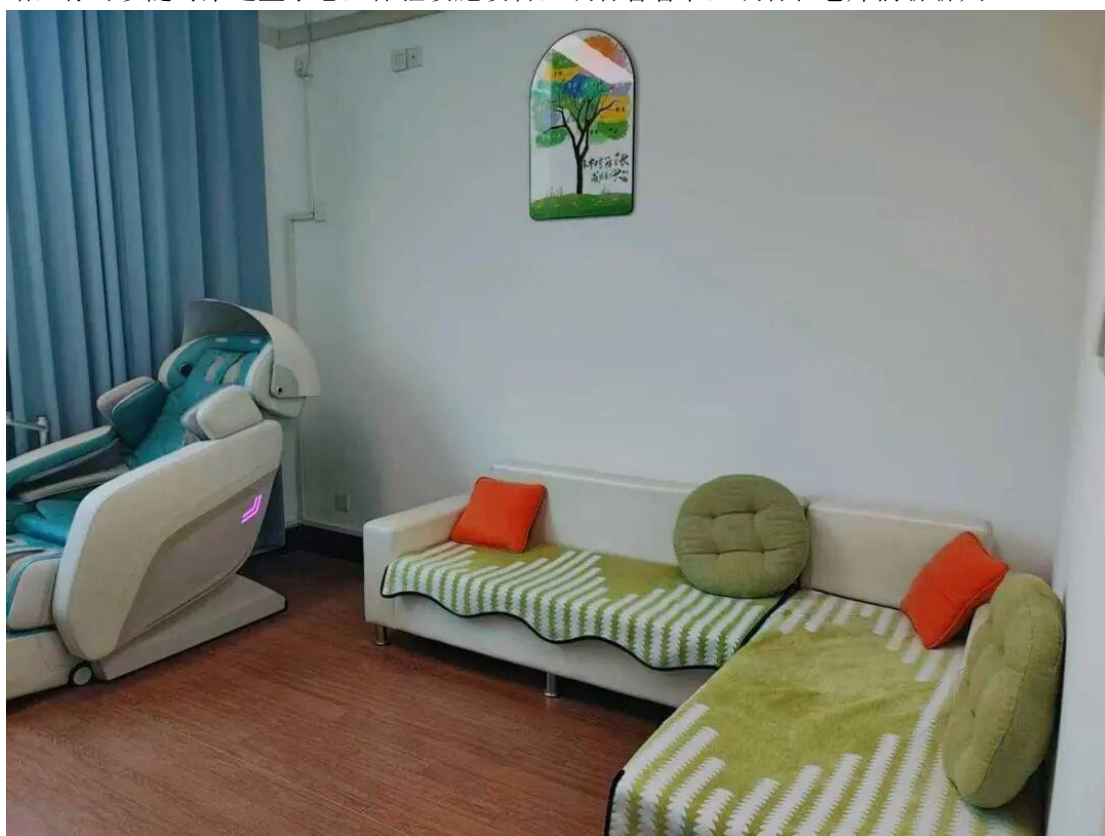
PART 01

这里有最温馨的场所供你小憩





中心位于至善楼 313 室（阳光心理之家），内设有接待大厅、个体咨询室、团体辅导室、音乐沙盘室、宣泄室、办公室、阅读角等功能间。温馨的场所可以瞬间缓解你的焦虑紧张情绪，你可以随时来这里小憩，体验设施设备，或者看看书，或者和老师们聊聊天。

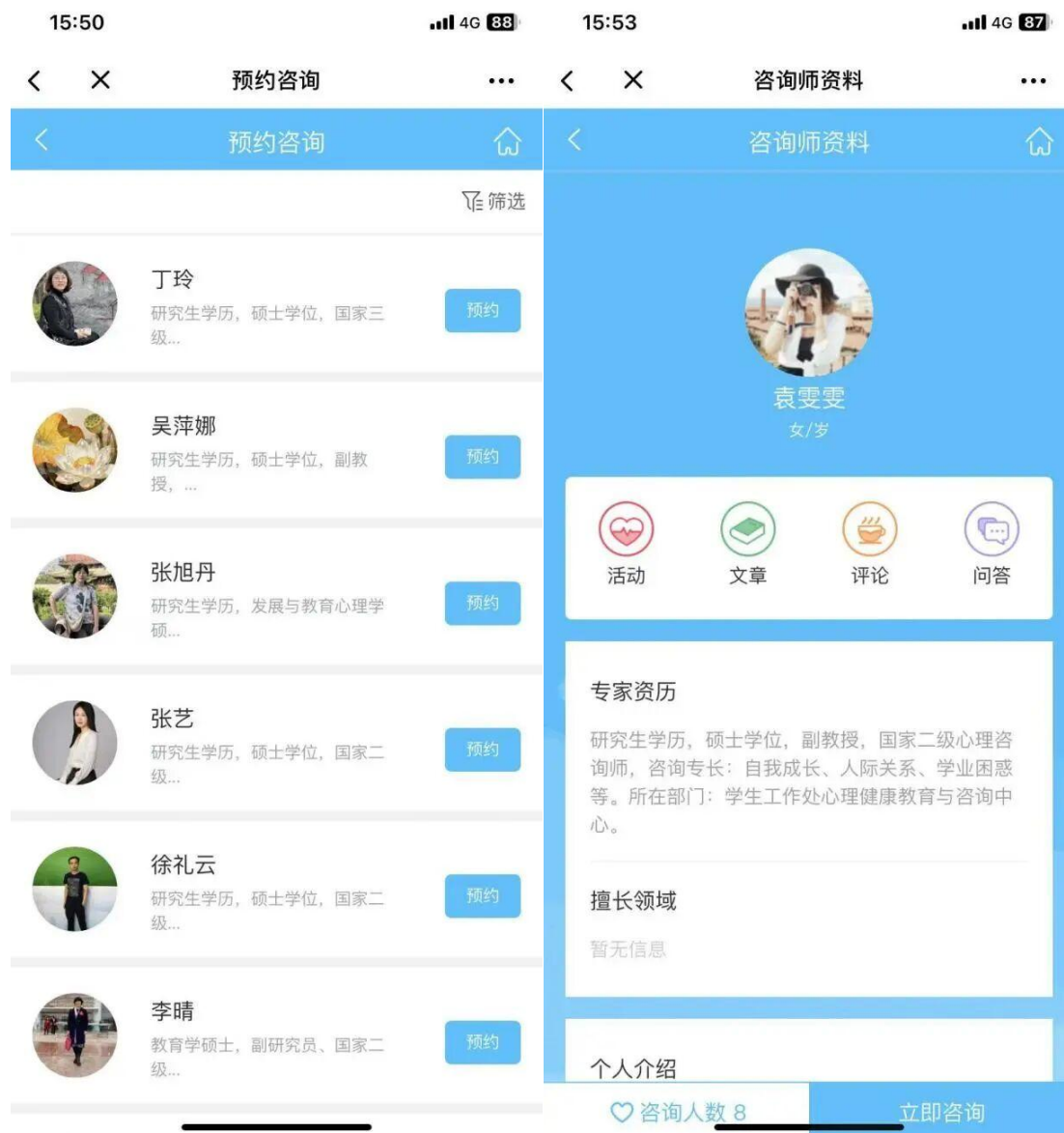




PART 02

这里有最有爱的老师为你服务

中心汇聚 15 位专业持证心理咨询师，线上、线下双通道咨询服务全面开放。每位老师深耕不同心理领域，各有所长、各具专长，同学们可根据自身情绪困扰、成长需求，按需匹配、自主选择适合自己的咨询师，获得更贴合的个性化心理陪伴。



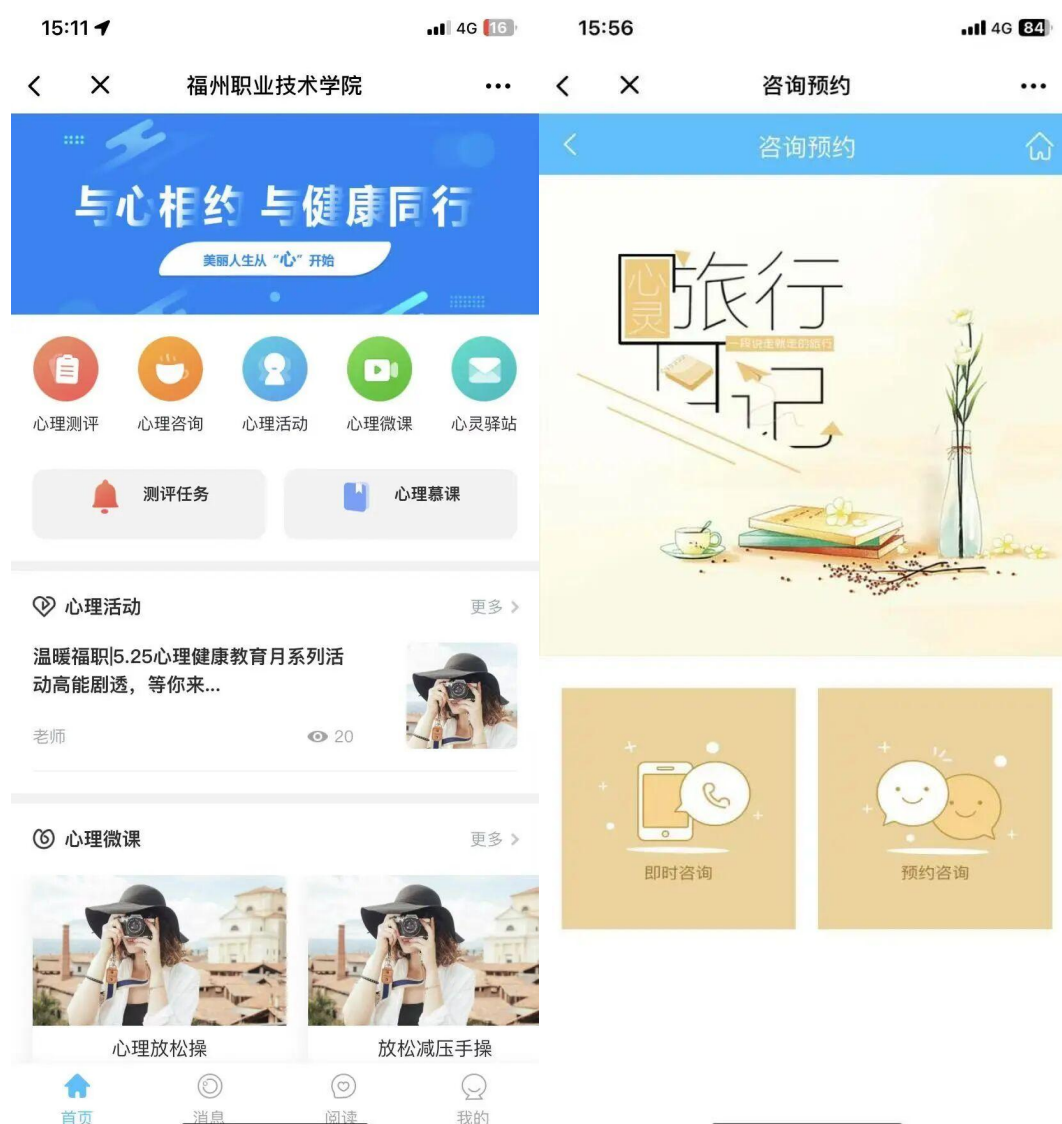
PART 03

这里有最温暖的服务助你成长
你可以通过以下多种形式获得专属陪伴服务：

（一）手机一键掌上咨询服务：

中心为大家打造了线上一体化的掌上心理系统，可以提供线上心理咨询、心理测评、心理活动、心理微课、解忧信箱、心灵论坛等服务。你可通过“企业微信”——“工作台”——“阳光心理”——“心理咨询”——“预约咨询”，或者“福州职业技术学院学生工作处”微信公众号——“服务”——“学工导航”——“阳光心理”——“学生登录”——“心理咨询”——“预约咨询”

进入系统，账号：学生学号，初始密码：DGrd847-，首次登录需验证手机号，设置新密码（最少 8 位大小写字母数字混合）。（特别说明：预约咨询需要等待老师与你确认咨询时间和地点，请多一点耐心。）



relax

（二）线上 24 小时服务热线

中心设有 0591-83760395 心理服务热线，15 名心理导师 24 小时在线守候你的到来。你有任何需求，即可拨打热线电话，和老师说说你的心事，也许一切都可豁然开朗。你也可以拨打自己的辅导员电话或全国心理服务热线 12356，这里拥有全国性的服务资源，相信你的问题总有人能帮到你。



（三）线下预约咨询服务：

中心设有温馨的接待室，你可以随时前来现场咨询，或通过辅导员代约，会有专业的老师为你提供随时随地的帮助。



（四）解忧信箱服务：

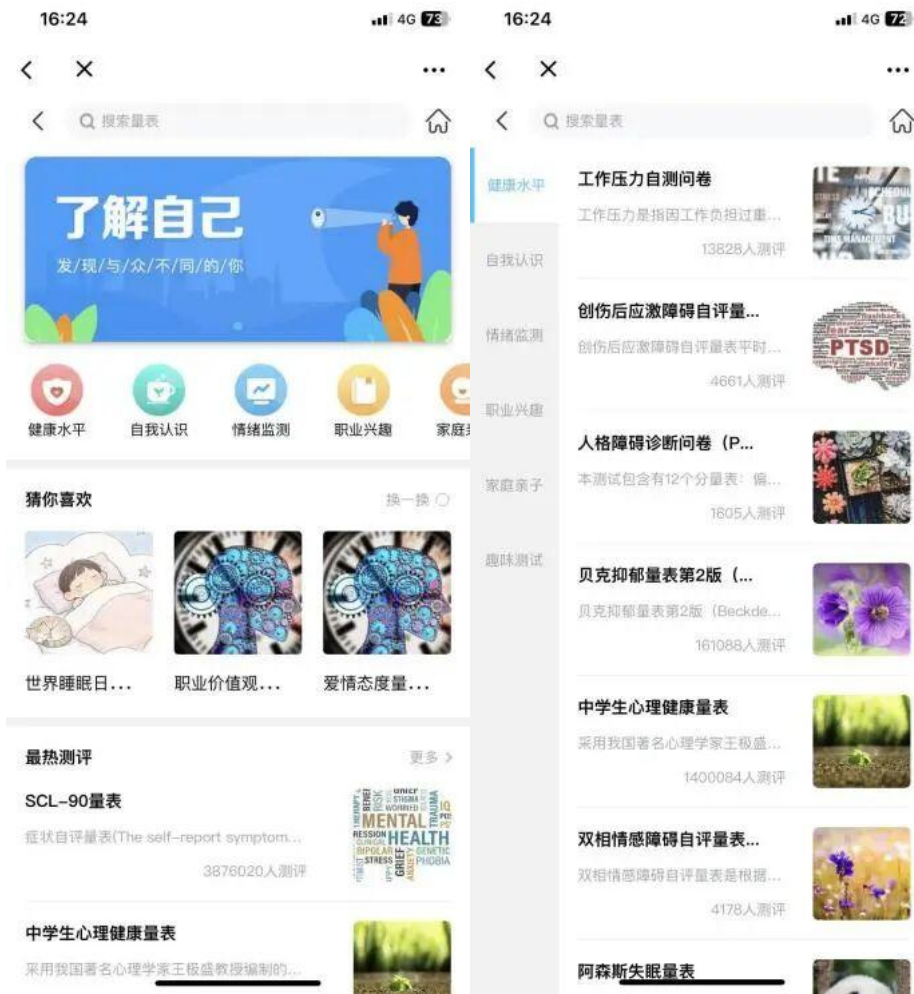
“企业微信”——“阳光心理”掌上心理系统在【心灵驿站】板块设置了“解忧信箱”，“解忧信箱”是心理健康教育与咨询中心专门为帮助同学们宣泄情绪、解决实际问题而设置的一个版块！这里是专属于你的情绪树洞，无论你有学业压力、生活烦恼、人际困惑，或是难以言说的心事、需要解决的实际难题，亦或是对校园的意见建议，都可以在这里倾诉求助，服务不止局限于心理疏导。



PART 04

这里有最全面的量表供你测试

“企业微信”—“阳光心理”掌上心理系统为同学们提供了丰富的测评软件，包括：健康水平、自我认知、情绪监测、职业兴趣、家庭亲子、趣味测试等共 100 余项测试项目。同学们可以根据自己需求选择测试项目进行测试，了解自己的个性特质、职业倾向、心理状态等。除健康水平部分测试项目大家看不到结果外，其它测试结果均可直接看到测试结果。



PART 05

这里有最有益的活动供你参加

中心汇聚 15 位专业持证心理咨询师，线上、线下双通道咨询服务全面开放。每位老师深耕不同心理领域，各有所长、各具专长，同学们可根据自身情绪困扰、成长需求，按需匹配、自主选择适合自己的咨询师，获得更贴合的个性化心理陪伴。





RELAX YOURSELF.

PART 06

这里还有朋辈岗位等你来上岗

您对心理学感兴趣吗？

想学习更多心理健康知识吗？

想学习更多心理咨询技巧吗？

想用你的力量帮助身边的同龄人摆脱烦恼吗？

想用你的力量开展心理健康知识普及宣传吗？

学生工作处学生自我管理委员设有专属心理朋辈部，每年在常规普及性培训工作的基础上，开展学生朋辈技能提升特训营，覆盖心理危机识别、倾听共情技能、解压疗愈、个人成长等内容，“学、练、评、赛”结合，助人成长，助己提升。

如果你有爱心、懂倾听、爱运动、会新媒体等等，那就加入我们的朋辈队伍吧。



