

## 寒假不打烊！你的“心灵守护队”温暖伴你行

为切实维护全体学生心理健康，及时响应寒假及春节期间的个性化心理需求，助力大家度过平安、舒心的假期，学校心理健康教育与咨询中心将于寒假期间持续提供线上心理支持服务。具体安排如下：

### 一、服务对象

全体在校大学生

### 二、服务时间

自寒假放假之日起至开学日，周一至周五

上午 09:00—12:00

下午 15:00—18:00

### 三、预约方式

1.电话预约：拨打 0591—83760395，将由专人帮你进行预约；

2.QQ 预约可添加以下账号：309135943（袁老师），447410582（徐老师）；

我们将尽快安排一对一的专业心理支持。

### 四、服务说明与注意事项

1.服务形式：本次服务以线上视频或语音咨询为主，单次咨询时长约为 50 分钟。请确保在安静、私密、不受干扰的环境中进行。

2.预约信息：预约时需提供“姓名+学院+班级+联系方式”。所有个人信息仅由心理健康教育与咨询中心专职教师掌握，并严格遵守保密伦理。正式咨询前，心理咨询师将就保密条款及例外情况进行详细说明。

3.其他支持资源：如需紧急心理支持或非服务时段求助，可拨打全国心理服务热线 **12356（24 小时）**，获取即时专业陪伴与指导

### 五、寒假心理调适建议

1.保持规律作息：合理安排作息時間，避免长期熬夜或睡眠过度。可制定弹性日程，结合室内轻度运动（如瑜伽、拉伸等），维持身心稳定状态。

2.理性应对人际互动：面对亲友关于学业、发展等方面的关心，可提前准备回应思路，以平和、坦诚的方式交流，避免因过度焦虑影响情绪。

3.强化情感联结：主动参与家庭活动，通过共同劳动、交流互动增进亲情；留校同学可与亲友保持定期联系，建立社会支持网络。

4.合理规划与自我激励：在休整之余，可设定切实可行的假期目标（如技能学习、阅读、实践体验等），逐步完成并及时自我肯定，提升自我效能感。

5.关注心理状态变化：若持续两周以上出现情绪低落、失眠、食欲显著改变等情况，或因各类压力难以自我调适时，建议及时通过上述途径寻求专业帮助。