福州職業技術大學
FUZHOU POLYTECHNIC UNIVERSITY

# 阳光心理

## 服务指南



学生工作处微信公众号

“阳光心理”平台二维码

**心理预约热线：0591-83760395**

**全国心理服务热线：12356**

# 目录

CONTENTS




01.
认识我们—“阳光心理之家”

04.
“阳光心理之家”师资团队

10.
什么情况下你可以寻求帮助
——常见困扰清单

12.
阳光心理云平台服务

20.
如何参加线下心理活动

# 认识我们—“阳光心理之家”

“阳光心理之家”取名意在以阳光喻温暖力量，以家喻安全港湾，为同学们打造包容接纳的心灵空间，陪伴大家滋养积极心态，守护心理健康。学校“阳光心理之家”包含校级心理健康教育中心与各二级学院心理辅导站。

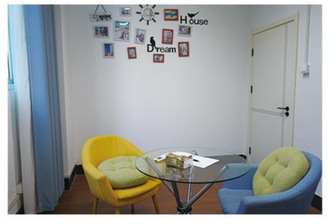
## 01 校心理健康教育中心

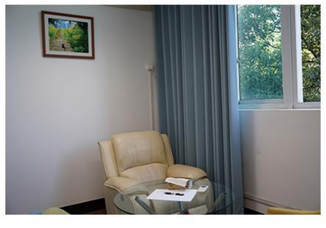
校心理健康教育中心位于至善楼313室，内设有接待大厅、个体咨询室、团体辅导室、音乐沙盘室、宣泄室、办公室、阅读角等功能间。温馨的场所可以瞬间缓解你的焦虑紧张情绪，你可以随时来这里小憩，体验设施设备，或者看看书，或者和老师们聊聊天。


















## 02 各二级学院心理辅导站



国际教育中心心理辅导站

（至善楼2楼 文儒书院）



文旅工程学院心理辅导站

（爱心楼10楼 灯塔心理咨询室）



建筑工程学院心理辅导站

（知行楼403）




信息工程学院辅导站

（爱心楼608 ）



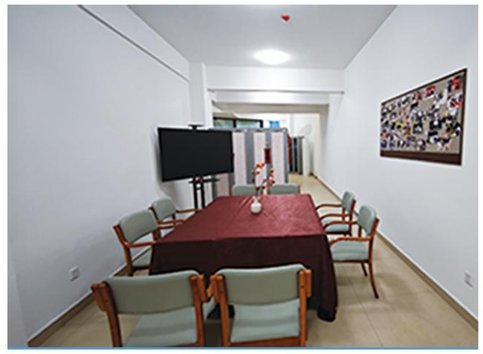

交通工程学院心理辅导站

（远航社区 职教6号楼1层）



特教学院学院心理辅导站

（爱心楼802 ）



商学院心理辅导站

（励志社区 E#108）



机电工程学院辅导站

（德技楼4楼 心霖小筑谈心室）




智能工程学院辅导站

（致远社区 5号楼1层）





# “阳光心理之家”师资团队

这里汇聚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。



## 吴萍娜 女

中共党员，研究生学历，硕士学位，副教授，国家二级心理咨询师。

咨询专长：个人成长与探索。



## 袁雯雯 女

中共党员，研究生学历，硕士学位，副教授，国家二级心理咨询师。

咨询专长：自我成长、人际关系、学业困惑等。



## 徐礼云 男

1989年9月生，安徽潜山人，研究生学历，硕士学位，国家二级心理咨询师。

咨询专长：个案咨询。



## 林雪　女

福建莆田人，研究生学历，硕士学位，国家二级心理咨询师，家庭教育指导师。

咨询专长：自我成长、情绪管理、学业困扰。




## 李 晴 女

教育学硕士，副研究员、国家二级心理咨询师、福州市妇联十五届执委、福建省心理咨询师协会会员。

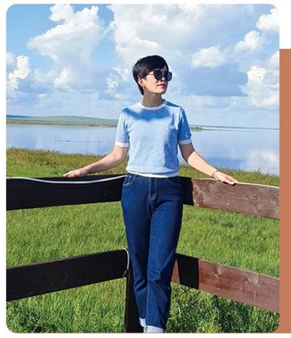
咨询专长：个人成长、学业困惑、压力管理、情绪困扰、人际关系冲突、家庭亲子关系、团体辅导等。



## 丁玲　女

福建邵武人，研究生学历，硕士学位，心理咨询师三级，家庭教育指导师。

咨询专长:情绪调节，人际交往，个人成长等。



## 黄燕姿　女

1981年1月生，福州闽清人，中共党员，硕士学位，副教授，国家三级心理咨询师。

咨询专长：人际、情绪情感、压力管理等。




## 黄晓凤　女

河南平舆人，中共党员，研究生学历，硕士学位，国家二级心理咨询师。

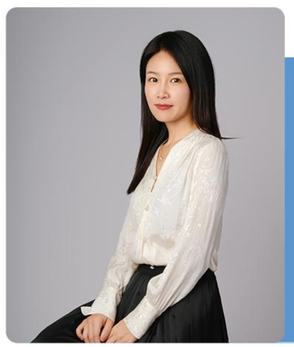
咨询专长：人际交往、情绪调节等。



## 张旭丹　女

福建霞浦人，副教授，研究生学历，发展与教育心理学硕士学位，中级绘画心理分析师，国家三级心理咨询师。

咨询专长：人际、学业、情绪情感。



## 张艺　女

河南商丘人，副教授，硕士研究生，国家二级心理咨询师。

咨询专长:人际关系、情绪困扰等



## 杜 静 女

1984年9月生，福建宁德人，讲师，国家三级心理咨询师。

咨询专长：自我认识，感恩教育，职业规划等。



## 许坤金 男

1991年1月生，福建漳州人，讲师，硕士研究生，国家二级心理咨询师。

咨询专长：人际交往、情绪困扰、个人成长等。



## 蒋璐琳 女

1991年4月生，福建平潭人，中共党员，国家三级心理咨询师。

咨询专长：学业、个人成长等。



## 谢莎莎 女

1995年11月生，福建宁德人，研究生学历，硕士学位，国家三级心理咨询师。

咨询专长：人际、学业、情绪情感、个人成长等。



## 郭腾云 女

1984年9月生，福建宁德人，讲师，国家三级心理咨询师。

咨询专长：自我认识，感恩教育，职业规划等。

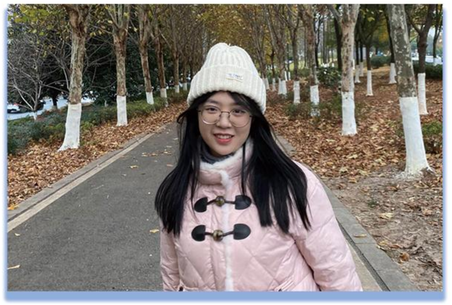


# 二级心理辅导站站长



**国际教育中心站长**

（明德楼206）



**机电工程学院站长**

（德技楼4楼 心霖小筑谈心室）



**建筑工程学院站长**

（知行楼404）



**交通工程学院站长**

（厚实楼306）



**商学院站长**

（笃行楼413）



**特教学院站长**

（爱心楼707）



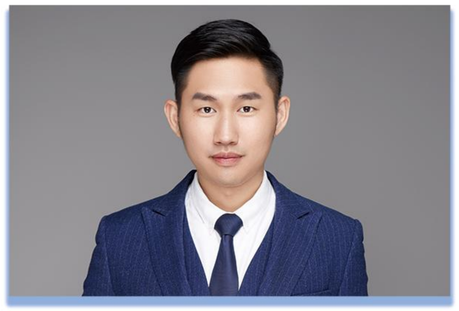
文化旅游学院站长

（爱心楼1004）



信息工程学院站长

（爱心楼611 ）



智能工程学院站长

（智创楼403 ）







# 什么情况下你可以寻求帮助
# ——常见困扰清单

下面列了8类同学们最常遇到的困扰，可以对照看看。**没列到的情况同样欢迎同学们进行预约咨询。**

## 一、学业带来的压力

学业压力在大学生中非常普遍，比如课程任务繁重、跟不上教学进度，或者自己很努力但成绩依然不理想。当现实和预期差距太大时，容易陷入自我怀疑，觉得怎么努力都没用，甚至对大学生活失去信心，出现焦虑、迷茫等情绪。具体表现可能包括：上课听不进去、看书容易走神，学习效率下降得厉害，一想到考试或作业就特别紧张，甚至会找各种理由逃课。

## 二、人际交往中的困难

大学里的人际圈子比高中复杂得多，交往范围也更广。如果你发现自己不太敢和别人打交道、说话容易紧张，或者总是担心说错话被嘲笑；和室友、同学之间发生了矛盾，不知道怎么化解，导致每次回宿舍或进教室都很有压力；总想一个人待着，不想参加集体活动，哪怕有朋友在身边还是觉得没人真正懂自己——这些都可以找人聊聊，寻求一些沟通方面的指导和帮助。

## 三、恋爱和情感上的困惑

失恋后很长一段时间走不出来，总是回想过去的事情，情绪持续低落，影响到正常的学习和生活节奏；或者正在经历感情中的矛盾、冷战、分手等，感到痛苦和迷茫，不知道该怎么办。

## 四、关于未来的方向和选择

即将毕业但还不太清楚自己到底想做什么，在直接就业、考研、出国等选择之间犹豫不决；正在备考或求职中，感觉压力越来越大，已经超出了自己能够承受的范围，经常焦虑、失眠，甚至想放弃。

## 五、情绪持续低落或波动剧烈

一段时间内整个人都没什么精神，原本很喜欢的事情也变得索然无味；每天大多数时候情绪都不太好，觉得心里堵得慌；常常没理由地想哭，或者情绪像过山车一样起伏不定；总是处于紧张和担忧之中，心里不踏实，总觉得有什么不好的事情要发生。

## 六、家庭关系紧张

跟父母说不了几句话就容易吵架，彼此之间很难好好沟通；想到回家就觉得很抗拒，节假日也不太想回去面对家人。

## 七、新环境适应困难

刚进入大学，发现学习和生活方式跟以前完全不一样，自己一时调整不过来；长期感到孤独，身边没有能说心里话的人，特别想有人倾听；感觉自己性格跟以前不太一样了，比如变得不爱说话、动不动就想哭。

## 八、想要更好地认识自己

对自己的性格特点、优势和短板感到好奇，想更深入了解自己；希望在人际交往中更顺畅，学习如何表达自己、理解他人；想要提升抗挫折能力，学会更好地管理情绪；或者正在思考“我是一个怎样的人”“怎样的人生才值得”这些关于自我和人生意义的话题。



# “阳光心理”云平台服务

## 01 如何登录...

**方式一：**登录“企业微信”—“工作台”—“阳光心理”，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）

**方式二：**打开微信，搜索点击“福州职业技术大学学生工作处”微信公众号—“服务”—“学工导航”—“阳光心理”—“学生登录”，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）。




### 小提示

一个微信号只能绑定一个账号、绑定一次以后登录系统都会自动登录；

登录时显示：“无该账号”，可联系二级辅导站站长或辅导员配置账号；

登录时显示：“该账号已被绑定”，有可能是您已经在其他微信登录过或被登录错误，可联系二级辅导站站长或辅导员解除绑定账号。

## 02 如何预约心理咨询服务

### （一）心理云平台预约

登录“阳光心理”云平台后，你可实现一键掌上预约服务，提交预约申请后，请耐心等待老师响应。

具体操作流程：




### (二）现场预约

你可以随时亲临校心理健康教育与指导中心（至善楼313），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。





### （三）热线预约

拨打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;或拨打辅导员电话；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。

### （四）辅导员代约

将想预约咨询的想法告诉你的辅导员，辅导员会根据你的情况及需要帮助你联系合适的心理咨询师。

### （五）心理咨询师续约

与心理咨询师建立咨询关系后，与心理咨询师商议下次咨询时间，可以由心理咨询师在云平台系统帮忙代预约。

## 03 如何参加统一心理普查

**当学校组织心理健康普查时，请留出一点时间，诚实地作答，好好关照自己的内心。**

登录进入平台之后，先填写背景资料。 回到首页找到「测评任务」，在“待测评”处点开待测评里面对应的量表。 读完测评须知后点击 “立即测评”，全部答完提交，就完成普查。



## 小提示

答完一题系统自动跳转下一题；中途不小心退出，系统会保存你的答题记录。
如果普查期间看不到测评任务，请联系心理老师确认情况。
提交失败不用重复做题，直接联系心理中心老师。

## 04 如何进行自选心理测评

如果你想主动了解自己最近的情绪状态，可以自主选择量表测评。

登录平台后，在首页点开「心理测评」，进入量表中心。 这里有百套量表可自选进行测评。




## 小提示

- 量表分为六大类，学生和老师都可以使用。
- 部分量表完成后不会直接展示报告。
- 为保证测评结果真实，系统设有语音播报和答题控速。
- 答题不需要手动点下一题，系统会自动跳转。
- 遇到提交失败，联系心理老师即可，不用重新作答。
- 中途退出，答题记录会保留，下次可以继续完成。



## 05 如何报名参与心理活动

想要听心理讲座、参加团体活动，认识志同道合的伙伴，可以报名平台心理活动。

登录平台后，首页点击「心理活动」，浏览全部活动，点开你感兴趣的那一个。 点击「立即参与」提交报名，报名需要等待老师审核。活动结束之后，点击「待反馈」，名称，可以看到时间、地点、活动状态。




## 小提示

一定要等审核通过才算报名成功，欢迎活动结束留下你的真实感受。

## 06 如何观看心理微课

碎片时间想放松、学点心理小知识，可以看看平台的音视频微课。

登录平台后，首页打开「心理微课」，浏览课程列表，点 “更多” 查看全部内容。 选中课程，点击播放就可以观看收听。




## 小提示

视频会消耗流量，建议连接 WiFi 观看。 课程分为情绪调节、人际关系、学业压力等分类，你可以收藏课程、写下自己的评论感想。

## 07 如何阅读心理文章 ...

如果你想读一些温柔的心理科普短文，可以浏览心理文章栏目。

登录平台后，从首页进入「心理微课」，或者滑动页面底部找到「心理文章」。浏览文章列表，点开文章即可阅读，支持收藏、点赞、写评论。上下滑动翻阅全文。文章库有科普、高校心理等分类，也可以搜索文章标题。






## 08 如何使用“解忧信箱” ...

**有些情绪难以开口诉说，你可以写信，把烦恼悄悄写进系统白板，把他们当做你的心情树洞。**

登录平台后，首页点开「心灵驿站」，选择「解忧信箱」，点击写信。 填写表单内容，写下你的困扰和期待得到的帮助，提交信件。




## 小提示

老师日常工作繁杂，回信会存在延迟。如果你正处在情绪危急状态，请直接前往学校心理中心寻求帮助。

## 09 如何使用“心灵论坛” ...

**想听听同龄人的想法，把自己的困惑分享出来，可以来到心灵论坛。敞开心扉，和大家交流。**

登录平台后，首页进入「心灵驿站」，打开「心灵论坛」，点击发布。填写标题、你的想法内容，选择对应的话题分类，确认发布。 发布之后老师和同学都可以参与留言交流。




## 小提示

论坛回复不会立刻抵达。遇到紧急心理困扰，请直接前往心理中心求助。 发布的时候需要选择 1-3 个标签：其它、网络成瘾、考试焦虑、学业升学、睡眠障碍、生涯规划、早恋问题、适应不良。

## 10 如何更新背景资料 ...

**为建立专属于你的心理成长档案，帮助心理老师更好理解你的处境，请完善背景资料，建立你的成长档案，你的资料会被妥善保管。**

登录平台后，点右下角「我的」，找到「更新背景资料」。 按照表单填写信息，全部完成后点击保存。

## 小提示

表单带*的项目为必填项，请认真填写。






# 如何参加线下心理活动

## 01 校、院两级心理活动导航

每年，校院两级会开展各类心理健康教育活动活动，主要包含心理健康月系列活动、心理讲座、团体心理辅导、心理沙龙、心理素质拓展、心理观影会、手工疗愈等项目；同时结合世界精神卫生日、5·25 心理健康节、开学季、毕业季等节点开展主题特色活动。

## 02 如何报名

关注“福州职业技术大学学生工作处”公众号或“企业微信”-“阳光心理”云平台、班级群，及时查看活动安排，了解活动主题、时间、地点、参与人数限制与报名要求。部分团体辅导、素质拓展等名额有限的活动，实行先报先选或筛选确认制；小型院级活动也可直接联系学院心理辅导站、心理委员报名。

