暑假已至｜这份心理咨询服务指南请查收

亲爱的同学们：

暑假来临，为守护大家的心理健康，帮助大家度过一个健康、舒心的假期，校心理健康教育中心在暑假期间持续提供线上心理咨询服务。无论你是遇到备考焦虑、职业规划迷茫、亲子沟通紧张，还是假期作息紊乱等困扰，都可以随时预约，和咨询师聊一聊。

服务对象

全体在校学生

服务时间

2026 年 7 月 18 日—9 月 3 日
每日 9：00-12：00；15：00-20：00。

预约方式

暑期统一采用手机一键掌上咨询服务：

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，非首次登录请使用自身设置的密码（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。）


福州职业技术学院
与心相约 与健康同行
美丽人生从“心”开始
心理测评
心理咨询
心理活动
心理微课
心灵驿站
测评任务
心理慕课





服务说明与注意事项

1.咨询形式：待系统预约成功后，心理咨询师将与你沟通具体咨询方式，一般采取 QQ 或微信进行。

2.预约流程：原则上请至少提前 1 天进行预约，提供本人的学院、年级、姓名及主要咨询问题。预约成功后若有变动，请提前告知，以便将时段留给其他有需要的同学。

3.保密原则：所有信息仅由心理健康教育与咨询中心心理咨询师掌握，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。

4.其他渠道：若遇紧急情况或非服务时段求助，也可拨打全国统一心理援助热线 12356（24 小时）获取即时专业陪伴与指导。

暑假心理调适建议

暑假是大学生心理状态波动较为明显的时期，脱离校园集体环境后，社交减少、作息松散，容易诱发焦虑、低落或空虚等情绪反应，以下建议供同学们参考。

1.关于备考压力的应对

暑期是各类学历提升、技能证书备考的关键期，复习强度大、周期长，易产生焦虑和效率下降。建议将整体目标拆解为每周、每日可执行的具体任务，同时预留适度的休息间隔，避免长时间连续学习造成精力透支。如果连续几天难以集中注意力，可以考虑换个环境或找同伴聊一聊，效率有起伏是正常的，不必因此否定自己。

2.关于兼职期间心理适应

初次进入工作环境，面对重复性任务、人际磨合或体力消耗较大的劳动，是较为普遍的适应过程。建议将兼职定位为对社会环境的观察与体验，而非对自我价值的唯一证明。遇到不顺时，可在下班后通过固定的行为（如散步、听音乐）帮助自己从工作状态中抽离出来，避免将负面情绪带入休息时间。

3.关于假期中与家人的相处

假期中与父母相处时间长，因作息、家务分担、未来选择等问题产生分歧较为常见。当冲突发生时，先暂停几分钟再回应，避免情绪激化矛盾。沟通时，多描述具体事件本身和自身感受，如“当你们过问我的计划时，我感到有些压力”，这种表达方式有助于降低对方的防御性，让对话继续下去。

4.关于社交减少与独处状态

暑假期间同伴社交减少，长时间独处可能诱发过度内省或情绪固着。建议主动与好友保持线上联系，或参与小型聚会，避免完全封闭自己；同时每日保持一定时段的户外活动，增强情绪的自主调节力。

5.关于无所事事带来的焦虑感

假期中适当的空闲本身具有休息功能，但长时间刷手机、打游戏容易放大虚无感。可每日安排一个固定时段放下屏幕，用于阅读、散步或安静休息，让大脑得到真正放松。

如果假期中出现持续性的情绪困扰，且通过自我调节难以缓解，建议及时利用校内外专业资源求助，防止问题加重。

END