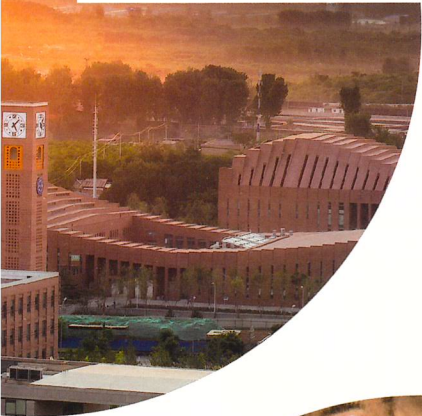




中国科学院大学 心理健康教育中心  
University of Chinese Academy of Sciences Mental Health Centre



## 中心介绍

中国科学院大学心理健康教育中心是国科大心理健康工作的专业指导部门，为全体师生提供四个领域的校园心理服务。

教育  
科普

活动  
实践

咨询  
辅导

预防  
干预

## 教育科普

微信公众号“国科大心理中心”，信息及时、内容丰富，师生联系的重要桥梁，获取专业资源的重要渠道。



微信公众号  
国科大心理中心

科普文章

活动通知

咨询日程

热线资源



知识店铺



在线视频  
免费回看



直播讲座  
实时交流



热门话题  
滚动播放

不定期开展各类主题讲座，热门话题也会滚动播放。  
你想听的、你想问的、你想交流的，都可以告诉我们，  
也许下次的主题就是你想要的！

## 活动实践

### 心赏计划

“心赏计划·国科大心理健康守护行动”——国科大校级思想政治教育类品牌活动

“5·25”心理健康节

(4-5月)

“开学季”系列活动

(9-10月)

“11·22”朋辈日活动

(11-12月)

心理情景剧大赛系列活动

(全年)

知心系列讲座

(全年)

线下连续工作坊

(全年)

## 心理协会

心理协会——国科大校级社团，接受心理中心指导，开展各类心理活动，每年3月、9月协会纳新。



## 咨询辅导

### 心理咨询

服务预约方式及更多信息请关注  
国科大心理中心公众号

心理咨询是一种心理疏解和自我探索的方式，期待与你相遇，共同成长。



50余位专兼职心理咨询师为同学提供个体或团体、线下或线上、短程或长程的心理咨询服务，还有针对国际学生的英文咨询服务以及为老师提供的教工心理咨询。

### 辅导谈心

每个院系与研究所，每个班级与实验室，都有心理辅导员与心理联络员，他们既是老师也是倾听者，还有心理委员，他们既是同学也是互助者。



入校适应、回所适应，他们都是百事通；  
选课考试、文献实验，他们都是过来人；  
师生沟通、朋友交流，他们都有小秘籍；  
毕业答辩、实习择业，他们都能出主意；  
伤心难过、迷茫焦虑，他们都愿陪陪你。

## 预防干预

### 心理测评

心身一体，关心自我的心理状态，就如同关心自己的身体健康一样，既可以自己悄悄关注并调适，也可以与自己相似的人一起交流与改变。



新生心理普测，及时了解自己的心理状态，这是一个起点。  
自我心理测评，随时掌握自己的心态变化，这是一个过程。  
一静一动，一点一滴，了解自己，发展自己。

### 启明灯心理热线



国科大启明灯心理热线  
4006-525-580

#### 不动如山，微热有光

为国科大师生及社会公众提供365天24小时不间断服务  
(其中每周一至周六9:00-21:00提供中英双语接线)

如果你有适应不良、学业挫折、压力情绪、恋爱烦恼、人际冲突等心理困扰时，  
如果你或者你身边的人，体验到生命无意义感或强烈的自我伤害等冲动时，  
可以随时拨打这条热线！

Let's  
Talk

微热有光 · 国科大朋辈成长专线

#### 热线年度彩蛋：朋辈成长专线

朋辈成长专线为启明灯心理热线4006525580的支线，  
每学年4-6月、11-12月，每周一至周五开通。

朋辈成长专线的接线咨询员均为接受过专业的心理热线接听技能培训的国科大在读学生，  
以朋辈的视角、同学的平等姿态与同学们就学业和成长类的发展性心理议题进行沟通交流。



国科大心理中心

心理中心办公电话：010-88256336（玉泉路校区）  
国科大启明灯心理热线：4006-525-580（24小时接听）  
心理咨询预约平台：国科大心理APP  
心理中心官方公众号平台：国科大心理中心