



新冠病毒肺炎疫情期

广东财大学生心理防护手册



学生处心理咨询中心

2020年3月



致同学们的一封信

亲爱的同学们：

你们好！

因受新冠病毒肺炎疫情影响，大家延迟返校学习，我们只能以这样一种特殊的方式表达对同学们深深的牵挂：身处祖国各地的你们，现在好吗？

面对疫情，在做好防范新冠病毒措施的同时，也要做好心理防护，预防“心理病毒”的袭侵。为此，学校特地为同学们制作了这份心理防护手册，为你们的心理健康提供科学有效的“心理口罩”。该手册便于同学们科学了解疫情期间常见的心理不适及行为症状，同时还提供了一些简单实用的自我调适方法，请同学们收藏。另外，我们整理了近期面向全校师生和社会公众开展心理援助服务的代表性问题，并以“心理咨询问与答”的方式呈现给大家。最后，我们还提供了几份信效度高的心理自测量表，以满足想科学客观了解自身心理状况同学的需求。如果有同学自我感觉心情不佳，且难以调节，此时此刻，请一定联系我们——广东财大心理咨询中心。心理辅导老师会耐心倾听你们的困扰，提供科学有效的线上心理咨询服务，希望老师们能够陪伴你们一起度过这段艰难的时期。

没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临。希望如约而至的不止春天，还有疫情过去后，平安健康的你们。待到春暖花开时，让我们再共同相聚在广东财大校园！

广东财大心理咨询中心

2020年3月4日

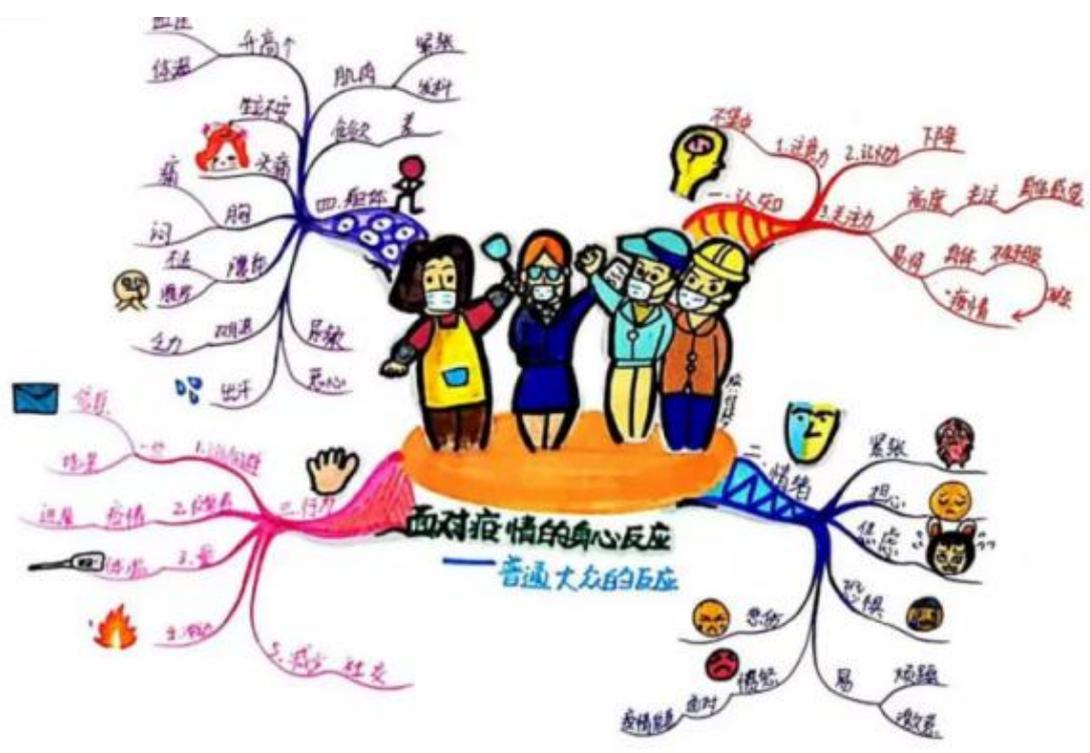


目录

一、识别疫情下常见的应激反应	2
1. 疫情下的认知反应	2
2. 疫情下的情绪反应	3
3. 疫情下的行为反应	4
4. 疫情下的躯体反应	5
5. 疫情下的其它心理反应	6
二、疫情下心理自我调适方法	7
1. 接纳自己的身心反应	7
2. 正确对待疫情信息	8
3. 保持健康的生活方式	8
4. 积极展开沟通交流	10
5. 学习自我放松技巧	12
6. 心怀希望展望未来	14
三、心理咨询问与答	16
四、疫情期间心理自测量表	22
五、心理援助资源	23
1. 返校前线上心理咨询服务	23
2. 返校后心理咨询服务	24



一、识别疫情下常见的应激反应



1. 疫情下的认知反应

(1) 注意力和记忆力下降

反复思考和回忆与疫情有关的信息和事件,从而不能集中注意力处理日常生活和学习中的其他事。

(2) 思维迟缓

如回答迟滞、行为缓慢,对问题反应迟钝或者表达不清晰、不流畅,类似抑郁状态。

(3) 决策能力受损

无法理性客观地做出评价、判断和决策,还会受负性情绪影响而丧失独立思考的能力。



2. 疫情下的情绪反应

面对疫情，我们很容易体验到各种负性情绪，常见的有以下几种：

(1) 焦虑

焦虑是疫情发生后最容易出现的一种情绪。大量接收来自各种渠道的信息会加重大家对疾病的担忧，产生如心神不安、坐卧不宁、有失控感、容易发脾气等焦虑表现，心情持续无法放松。也有部分同学面临毕业、升学、就业的压力，而地区严格管控，学校出于安全考虑推迟开学，宅在家里难免会产生诸如“自己会不会落后”的焦虑情绪。

(2) 恐惧

面对新冠病毒肺炎这一传染性强的疾病，大家会格外担心：担心环境是否安全；害怕与人接触有被传染的风险；害怕自己防护措施不到位被感染。



(3) 愤怒

由于担心生命安全受到威胁，被迫采取预防措施，原本的生活计划被打乱，有的人可能会出现愤怒、烦躁、不耐烦等情绪反应。



(4) 怀疑

这通常是一种疑病心理，在这次疫情中，很多人由于对病毒信息和传播过程的不确定性，会时常担心自己是否一不小心就被感染了。

(5) 抑郁

抑郁是一种持续的、弥散的负性情绪状态，个体可能会由于疫情一时无法被控制，或是患病后一时无法得到救治，或是失去至亲及所爱之人而感到绝望、委屈、伤心。

3. 疫情下的行为反应

(1) 攻击与敌对

不少人会出现愤怒、谩骂、埋怨等敌对反应，甚至出现攻击行为。也可能对社会秩序与规则表达出不满。

(2) 回避与退缩

个体会在恐惧、焦虑情绪的驱使下逃避与他人交流，恐惧日常生活接触，回避去公共场所，甚至回避未来返校后的集体生活，认为只有回避才是安全的。

(3) 惊恐反应

对周围环境的变化变得敏感多疑，注意力高度集中，任何一丝异常都会引起个体的极端反应，例如紧张，呼吸急促等。

(4) 强迫行为

疫情期间，部分人出现反复洗手、清洁或反复查询相关信息等，虽然意识到自己的行为不正确，想要停止却无法控制，感到很痛苦。



(5) 活动减少

一些个体会经常独自发呆,原来感兴趣的事情如今也不想做,活动明显减少。

(6) 社会功能受损

疫情还会使人与人之间的交流减少,怀疑心态加重,损害个体之间的人际交往。有些同学甚至出现了不想上学的情况,严重损害日常社会功能。

(7) 自杀与自伤

在极度悲观情绪的影响下,一些人还会丧失对生活意义感的追寻,出现自杀、伤害自己的念头甚至行为。如果自己或身边的人出现类似的反应,应尽快寻求危机干预人员的介入。

4. 疫情下的躯体反应

(1) 躯体化

因过度担心而出现与新冠病毒肺炎症状类似的躯体症状,如轻微的胸闷,头晕、头痛、腹痛、腹泻等。

(2) 睡眠与食欲变化

表现为睡眠质量下降、入睡困难、失眠、睡眠浅、多梦以及食欲减少等。





5. 疫情下的其它心理反应

(1) 歧视与污名化

湖北是本次疫情重灾区，疫情的传播让湖北民众承受了许多歧视、污名和不公平的对待。许多湖北以外的民众出现“恐鄂”情绪，而被污名化的人很有可能会感到被他人排斥，产生孤独和无助感，避免与人交往，甚至采用各种消极负面的抵抗方式进行对抗。



(2) 停滞感与空虚感

新冠病毒肺炎期间，防疫的大举措就是居家隔离，减少外出。在假期延长的情况下，很多人会出现适应性问题，觉得无聊、空虚、焦虑、烦躁。



二、疫情下心理自我调适方法

1. 接纳自己的身心反应

新冠病毒肺炎的爆发和持续会给我们带来巨大的压力,出现上文提到的各种反应是非常正常的,是我们人类面临非常事件的正常反应。所以当我们发现自己出现了一些不同寻常的反应,也不必视之为洪水猛兽,不必对此有过多的心理负担。接纳这些反应有助于我们更好地生活,应对疫情。

不过,这并不意味着我们就可以对可能有的负面心态听之任之,要对自己的心理状况有一定监控。我们要留意自己是否沉浸于某种消极情绪中难以自拔,自己对于疫情的看法是否有明显偏差,自己的生活习惯是否出现较大波动,学习效率是否明显下降……总之,将自己的状况和最有利于抗击疫情的行为模式进行比较,并及时调整。





2. 正确对待疫情信息

我们既要¹对疫情做到“心中有数”，认真看电视节目和官方媒体关于疫情²的报道，掌握当前情况，不轻信谣言。对政府的防疫工作保持足够的信心，相信科学研究对治疗疾病的根本性作用。

我们不要因为媒体的频繁报道而产生恐慌心理，要学会隔绝负面信息。当我们频繁刷微博，看朋友圈，经常盯着这些负面信息时，会产生失控感，进而引发焦虑和恐惧的情绪，形成恶性循环，使自己不知不觉在潜意识中形成消极的心理暗示，丧失信心和改变的动力，使本来可以被战胜的病毒，变得难以战胜。

在充分了解疫情相关知识和信息后，不要再反复或者过分地去寻求额外的小道消息，尤其在睡前不宜过度关注，避免产生过多心理负担影响睡眠。



3. 保持健康的生活方式

规律和掌控感是应对焦虑恐慌的良药。虽然长期居家，活动范围受到限制，但仍要尽可能维持原有的规律作息。在家里学习期间，要做到按时起床，按时上网课，按时吃饭，按时休息，让自己回到正常的学习生活轨迹。在此基础上，还要建立良好的生活和卫生习惯，注意均衡营养饮食，保证睡眠。此外，我们可以



做一些自我放松活动，改善心情。比如：

听音乐。聆听舒缓的音乐可以纾解压力，消除负性情绪，让身体放轻松，避免神经过度紧张。



居家运动。运动可以促进大脑释放多巴胺，产生愉悦的心情，达到调节情绪的目的，还可以增强体质，提高应对疾病的自信心。执行一些曾经“明日复明日”的健身计划，原则上以室内活动为主，可以尝试在家进行跳舞、跳绳、做操、仰卧起坐等。



享受阅读。宅在家里时间久了，难免心浮气躁，不如选择阅读来舒缓心情。同学们可以根据自己的兴趣和实际情况选择书籍阅读，选择电子书阅读或者听书软件听书，都能达到一样的效果。



娱乐休闲。还可以做一些感兴趣的休闲活动，如绘画、下棋、烹饪以及写字等等，或者开展一些适合自己 and 家人的娱乐活动，比如棋牌游戏，看影视剧，同样有助于放松心情。

4. 积极展开沟通交流

家人、亲友等是我们每个人都离不开的社会支持。在这个时候，我们更要管理情绪，掌握情绪主动权，保持阳光心态，注重维持良好的社会支持系统。我们要不断暗示自己主动与家人朋友保持良好的沟通交流，而不能随心所欲，此时任性的代价要比平常更大。

(1) 保持与家人、亲人或朋友的联络，获取鼓励和支持。如果你是一个人，建议每天至少能与家人或朋友打 1 次电话或发 1 次微信，从他们那里获取支持，汲取温暖和力量，增强战胜疫情的信心，即使是简单的问候，也有支持的作用。寻求支持是特别有效的情绪调节办法，既能解决你面临的困境，也能让自己的情绪得以表达。

(2) 主动倾诉，放心谈论自己的感受。可以向家人、亲友尽情表达内心的感受，获取心理支持。不安全、不开心都可以谈。谈论能缓解情绪，而且家人、朋友的鼓励，也会让你感到被支持和被理解。



(3) 可以在合适的时间，与家庭成员一起讨论和分享自己对于疫情的感受与想法。尽量分享积极、专业、确定、权威的信息，避免那些未经证实的小道消息。

(4) 耐心倾听家人的诉求，保持亲切的交流态度。不同年龄段的人在疫情压力下会有不同的表现，有的人可能会默不作声，有的人可能会十分焦躁。家人不停唠叨，其实也是一种宣泄焦虑情绪的一种方式，因此要耐心听，不要嫌烦。倾听家人的感受，要注意不要对其情绪反应进行太多判断或过度解释。



(5) 最后，当发现自我难以调节时，要及时向专业的心理援助机构求助。



5. 学习自我放松技巧

(1) 蝴蝶拍

蝴蝶拍是一种寻求和促进心理稳定的方法：双臂在胸前交叉，双手交替轻拍自己的双肩，注意速度一定要慢，好像母亲在安慰受惊的孩子时的力度和节奏，每次 5 分钟。网上有详细的视频教程可以学习。

具体步骤：

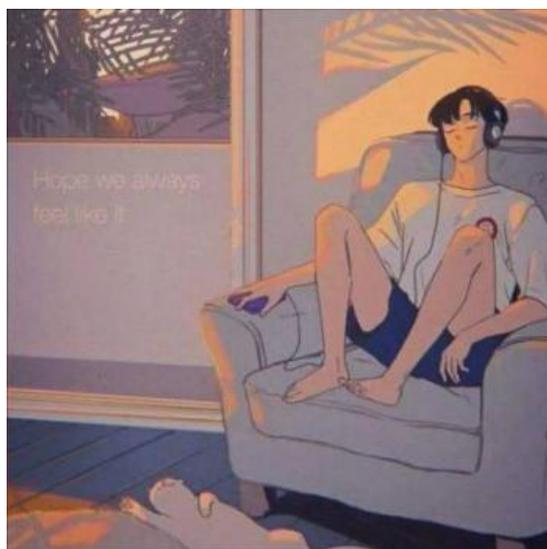
- ① 把你的双手交叉放在胸前，左手放在右手臂上，右手放在左手臂上，缓慢地交替着拍打；左手和右手交替拍一次为一轮，4-12 轮为一组练习；
- ② 请你一边拍打一边想象你最近比较温暖的有积极意义的事件，这个事件可以来自于你的朋友，也可以来自于能给你带来力量和温暖的事件；
- ③ 请你提取这个事件最为积极的画面和感受，想象着这个画面和感受，继续缓慢地做一组蝴蝶拍；
- ④ 如果你出现负性的体验，现在我们只关注积极体验，负性体验之后再处理；
- ⑤ 请你为积极的画面或感受，命名一个词，例如温暖，想着这个词继续做一组蝴蝶拍，直到温暖的感受越来越强烈。





(2) 着陆技术

长时间的焦虑和压力会让我们感到自己似乎永远在情绪与信息中疾驰,是时候暂停一下,把注意力集中在当下了。



具体步骤：

- ① 停下你正在做的事情,用舒服的坐姿坐着,慢慢地深深地吸气呼气;
- ② 看你的周围,说出五个你能看到但是不会让你困扰的物品,比如地板、桌子、椅子;
- ③ 慢慢地深深地吸气与呼气,说出五个你能听见但不会困扰你的声音,比如我听到自己正在呼吸、听到门关起来、听到有人在打字;
- ④ 慢慢地深深地呼气与吸气,说出五个你能感觉到不会让你困扰的事物,比如说我可以感觉我的手在木头上,我可以感觉我的背部紧靠着我的椅子,我可以感觉到我手上的毛毯;
- ⑤ 慢慢地深深地吸气,可以命名你周围看到的颜色,例如蓝色的椅子,黄色的笔记本,绿色的铅笔,黑色的手机,慢慢的深深地吸气呼气。



(3) 肌肉放松法

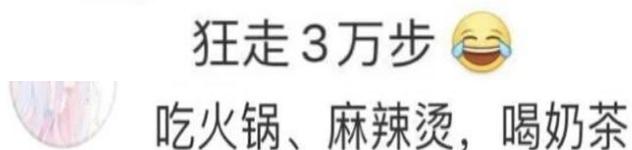
当我们长期处在紧张的状态中时，全身紧绷、酸痛、不舒服的状态可能会成为常态，让我们习以为常，甚至忘记了放松时的感受。肌肉放松法可以通过让人有意识地去感觉主要肌群的紧张和放松，达到放松的目的。

具体步骤：

- ① 手臂的放松：伸出右手，握紧拳，使右前臂变得紧张；伸出左手，握紧拳，使整个左前臂变得紧张；双臂伸直，两手同时握紧拳，使手和臂部变得紧张；
- ② 头部的放松：皱起前额部肌肉、眉头、鼻子和脸颊（可咬紧牙关，使嘴角尽量向两边咧，鼓起两腮，似在极度痛苦状态下使劲）；
- ③ 躯干的放松：耸起双肩，紧张肩部肌肉；挺起胸部，紧张胸部肌肉；拱起背部，紧张背部肌肉；屏住呼吸，紧张腹部肌肉；
- ④ 伸出右腿，右脚向前用力，像在蹬一堵墙，使右腿变得紧张；伸出左腿，左脚向前用力，像在蹬一堵墙，使左腿变得紧张；
- ⑤ 待上述肌肉持续紧张几秒后，同时放松全身所有肌肉，体验全身放松的感受。

6. 心怀希望展望未来

前段时间，微博话题#疫情过后的第一件事#火了！很多网友在评论区说出自己内心的小愿望。



终于找到我的答案了 我只想出去走走



这些期待放在平时都是最普通的事情，可是在现在，却成为了我们迫切想要实现的愿望。

隔离在家的日子里，请同学们在心里列下“等疫情结束了，我一定要做****事情”的愿望清单吧！相信疫情不久就会过去，让我们怀揣美好愿望，静待春暖花开。



三、心理咨询问与答



1. 受疫情影响，学校组织上网课，但学习效率不高怎么办？

答：防疫期间，面对学校推出的网络课，缺少老师的监督，同学的陪伴，虽然是居家学习，但学习仪式感同样也不能少，我们可以：

- 制定好每天的学习目标，并坚定执行。推荐用 SMART 原则制定和管理目标：
 - ➡ S：(Specific) 目标是具体的。如学好英语不是具体的目标，“背完某书上的 n 个英语单词”才算明确具体的目标。
 - ➡ M：(Measurable) 目标可测量。好好锻炼不是可被测量的目标，“每天锻炼一小时”才是可以测量的目标。
 - ➡ A：(Attainable) 目标具有现实可行性。不要将目标定得太难，可先从背诵一个知识点、练习一道题开始，循序渐进。
 - ➡ R：(Relevant) 目标与个人兴趣挂钩。在家学习，只有目标贴合自身兴趣爱好，才能最大程度激发内部动机，强化学习行为。
 - ➡ T：(Time-based) 目标有明确截止日期。每设定一个目标，一定要确定达到目标的准确日期，才会抓紧时间努力完成。
- 停止拖延，劳逸结合。线上学习的时间宽松使得学生更有可能将目标和计划进行拖延。坚持完成计划，同时给自己制定一个明确休息的时间。比如说学习 40 分钟，休息 10 分钟，或者和老师教学的安排同步。
- 布置一个学习环境。除了制定一个合理的学习目标，外在的学习环境也很重要。与家人沟通好学习固定的不被打扰的学习时间，提前整理好书桌，穿戴整齐等措施都有利于营造好的学习氛围，提升学习注意力。



2. 不能外出活动，天天窝在家中感到无聊，怎么办？

答：在特殊时期，突然减少社交及活动，人人都难免会感到被孤立或者无助。但我们可以通过下面的方式来缓解心中的难受。

- 利用时间，做好家庭建设。做清洁、做饭、增进家人感情都是很好的家庭建设。例如：和家人一起看电视、全家进行讨论等等，也许通过这个假期能增进家庭中的亲密关系。
- 积极规划，规律生活。培养积极的兴趣爱好（看电视、看电影、听音乐、健身、学习网课、阅读）等。减少使用电子产品（手机、电脑）的时间。
- 最近网络上有个说法，“疫情居家过什么日子，你的人生就是什么样子”，虽显极端，但也值得深思。作为一名大学生，安安静静深思自己是否具备了步入社会应具备的综合素质？对自己进行 SWOT 分析并设计行之有效的解决方案。



3. 疫情让我不停刷手机怎么办？

答：这是我们处于应激状态下的典型表现，可以尝试记录下刷信息的频率，然后适当地加大间隔，制定出刷信息的时间表。比如，将你刷信息的频率从开始的时时刻刻都在刷，降低到两小时看手机一次，每次十分钟。记得提醒自己：就算短时间内不刷信息，也不会耽误什么，频繁刷只会让我紧张，没有什么好处。也可以写个便条放到手边，提醒自己不到设定时间不看手机。看手机时，多关注正规官方渠道的信息发布，尤其重点关注一些重要可靠并能给我们力量的媒体。



4. 自疫情发生后，我经常失眠，做噩梦该怎么办？

答：如果只是暂时出现的睡眠困难，可以尝试下面这些小技巧来缓解。但如果这种情况持续存在就要求助于心理咨询师或心理医生了。

- 规律作息，每天早上在同一时间起床，只有保证固定的起床时间，才能逐渐建立固定的入睡时间。
- 白天避免午睡或者补觉，不断累积睡眠驱动力，会更容易入睡。
- 如果尝试入睡或者夜间醒来后超过 30 分钟仍没有睡意，可以离开床，到床以外的地方放松一下，而不是强迫自己干躺着等待睡眠。
- 采用数息法通过数“呼气”的次数来放松身心。先呼出一口气，像是让身体里的空气从腹部被挤出去；然后慢慢深吸一口气，感觉小腹微微隆起；再慢慢呼出一口气，感觉小腹轻轻收缩，同时数 1。从 1 开始，数到 20，再重新开始。



5. 怎样处理负面情绪？

答：在特殊时期，每个人都会出现不同程度的负面情绪，我们可以采取一些行动进行调适。

- 减少因讯息带来的心理负担。

这很关键，建议尽量控制自己每天接收有关讯息的时间不超过一个小时。不盲目从众，不道听途说而使自己心乱。



- 自我对话，自我鼓励

面对挑战，我可以这么告诉自己：“大家都不怕它，那我也可以应对它”“这对我来说会是一段很重要的经历”“生气和焦虑也无济于事，我要好好生活！”

- 运动：选择可以在家完成的运动，如太极、舞蹈、瑜伽等。

- 正向思维

① 觉得辛苦，觉得无奈的时候，不妨关注一下身边忙碌的人群，你会立刻感到许多人仍然很正常地过着他们的生活，而且有一线的执勤人员及医护人员正在守护我们的健康，不必太担心。

② 回忆过去的危机是如何成功应对的，重新肯定自己的能力。

③ 保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略我们身边的美好事物，如美好的居家环境及良好的亲朋关系。



6. 我为什么一看到人多，就会害怕，心慌？

答：在目前的情况下，人多对部分人而言也许意味着有可能会发生人与人之间的传染，这是一种把现实的场景做过度灾难化的夸大，从而产生害怕、心慌等应急反应。在疫情面前我们需要理智的判断，科学的思考，坚定的信心，必胜的勇气，我们不妨多想一想可以做一一些什么帮助一线的救援人员或人民群众，把你的担心化作勇气和力量。



7. 情绪低落，觉得做什么事情都没有意义，怎么办？

答：我们需要澄清这种“无意义感”背后的想法，可以先从确认自己目前正在受到哪些事件的冲击开始，感受此时的情绪，并评估受它们困扰的程度。其次，要尝试识别每一种感受的背后是怎样的想法，这些想法怎样驱使自己出现不同的行为。当你厘清思路时，会发现我们存在的意义感不仅取决于外部的事件或环境，更多来源于我们对自我、他人和客观环境的认识方式。

还可以选择“行为激活”，我们要告诉自己，自己哪怕只是看一页书、给别人一句问候，这些所作所为都是有意义的、都是有价值的。能够意识到这样的意义和价值，对于我们自己的身心健康很重要。

如果以上方法仍不能降低内心的无意义感，可寻求更加专业的帮助。



8. 疫情发生后很少出门，想到以后开学要接触很多人，怕被感染该怎么办？

答：这是一种常见的心身反应，我们在持续的应激状态下，可能变得迟钝、麻木，感觉精力不足，兴趣下降等等。这些反应的发生，和我们对于尚未解除的应激事件做出的主动隔离有关。这可以帮助我们远离焦虑、恐惧。

当我们意识到现实处境时，会感到焦虑、烦躁，这是很自然的。可以尝试更仔细地感受一下自己的情绪，主动和自己的情绪进行连结，允许情绪发生，当情绪能够被自己接受时，我们常常能够面对现实环境和即将发生的客观事件，找到解决的方法。

我们要相信，当学生返校的时候，一定是疫情已经完全得到控制的时候，到那时，我们一定可以开始正常的学习和生活，摘下口罩自由呼吸！



9. 面对压力，心情总不好，是不是就成“神经病”了？

答：在心理学上没有“神经病”这个概念，人们平常所说的“神经病”大约是“精神疾病”或“心理失控不可理喻”的意思。精神疾病、心理疾病也是病，及时医治是可以康复的，不应讳疾忌医，更不应歧视相关病患。避讳和歧视都是不科学不利于解决问题的想法或做法。

人类的心理有很强大的“自愈能力”，对大多数人而言一般的不良情绪和心理都会随着时间推移而自愈，不需要特殊的干预。

精神疾病患者通常会有家族遗传史或在成长过程受到过重大的心理创伤，或者部分人有人格缺陷。一般情况下，大多数人面临压力不会患精神疾病。



10. 各种心理学名词似懂非懂，也有很多道理都懂但做不到，怎么办？

答：心理健康水平与心理知识多寡无明显关系。因此掌握多少心理学知识并不能迅速提高心理健康水平，面对铺天盖地的心理学信息和知识，我们要选择从可靠的渠道获取相关知识和信息，用自己的行动去检验，有用且无害的就是适合的可行的，不必太介意是否真的明白了专业知识的学术内涵。

面对这次疫情，我们每个人的抗击经历都是一生宝贵的经历和成长。人生的很多爬坡过坎并非是单一的心理知识能解决的。身处疫情的冲击中，本着实用主义、拿来主义的态度，运用一些相关知识，真正提高自己的心理素质，关键是注重内在智慧提升、情绪调节能力提升、更有益于自己心理世界的理性平和。



四、疫情时期心理自测量表

有些同学也许会疑惑，我怎样才能客观了解自己现在的心理健康状态，是否应该接受心理咨询呢？我们在这里为大家提供一份疫情心理自测量表，若你内心感到焦虑、难受或者痛苦，可以扫描下方二维码进行测试。

其中包含几种不同的量表，你可以根据自身需要选择填写相应问卷。

问卷填写完毕后，同学们即刻便能获取测评结果及相关解释，可以根据测评结果决定是否需要寻求心理咨询。

问卷获取方式：扫描下方二维码如实作答 ➡ 作答完毕即可获取测评结果及相关解释 ➡ 根据自身需要选择心理服务。





五、心理援助资源

1. 返校前线上心理咨询服务

我校心理咨询中心在返校前可为大家提供线上心理咨询服务。

当你发现自己无法调整状态时，可预约一对一线上心理咨询。

预约时间：上午 9：00—11：30

预约与咨询流程：

- 添加 QQ 号：755794407，也可以直接扫描下方二维码添加，请备注“**姓名+学院+年级**”。



- 添加好友后，工作人员将向同学们告知网络咨询的一些注意事项，填写心理咨询预约登记表，当共同商定好咨询时间后，工作人员会根据个人情况和需求分配合适的咨询师。
- 咨询师会在约定时间通过 QQ 联系你，进行一对一线上语音咨询。



2. 返校后心理咨询服务

返校后，如果你有疫情相关或其它心理困扰，可通过电话预约一对一的面谈咨询。具体方式如下：

预约时间：

周一至周五 上午 9：00—11：30；下午 14：30—17：00

预约电话：

广州校区 020-84096704；020-84096821

佛山校区 0757-87828320；0757-87828693

心理咨询中心地址：

广州校区 23 栋 111 室、112 室；

佛山校区厚德楼 230 室、231 室。

想了解更多心理健康活动信息、心理健康知识可关注心理咨询中心官方微信公众号！





参考资料

[1] 新型冠状病毒大众心理防护手册(电子版),四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组编.

[2] 新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册,《新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册》编委会.

[3] 《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》(电子版),人民卫生出版社出版.

[4] 应对新冠肺炎心理自助手册防疫抗疫 20 问(电子版),中国人民大学出版社.

[5] 疫情心理自测量表,中山大学附属第三医院精神心理科医学人工智能中心.

