**郑州铁路职业技术学院大学生心理健康教育咨询服务**

同学们，大学生正处于生理和心理的加速成长期，心理发展尚未完全成熟。同时，面对来自社会、家庭和教育制度等的种种压力，面对一系列人生的重大课题，如专业知识储备、个性品质优化、思想道德修养、择业就职准备、交友恋爱等，常常出现内心矛盾冲突。许多同学可以顺利地适应新的生活和学习，度过丰富多彩的大学时光。但也会有一些同学在面临巨大、多重压力之下，引发各种各样的心理问题。

心理问题分为心理困惑、心理障碍和精神疾病三类。心理困惑人皆有之，一般可自行调整；心理障碍指学生在自我性格、人际、学习、情绪等方面遇到自己短时间内难以解决的问题，一般需要专业心理咨询人员帮助其解决；精神疾病是最为严重的一类，一般需接受专业医疗机构进行治疗。

大学生常见的心理问题有环境变化引起的适应不良问题、异性交往引起的情感心理障碍问题、人际关系的困扰、学习负担引起的紧张焦虑问题、求职择业方面引起的心理障碍问题等。在大学生成长的过程中，每个人都会遇到或多或少的心理困境，这是很正常的现象，同学们不必过于忧虑，同时也不能置之不理。只要认真对待，积极寻求解决方法，即便是严重的心理疾病或精神疾病，在经过正规医院的精神科治疗后，辅助心理咨询，同样能够顺利度过危机。

大学生心理健康教育中心（以下简称中心）是学校组织和实施大学生心理健康教育和心理辅导工作的业务机构，专门为同学们提供免费的心理辅导，帮助同学们解决学业适应、人际关系、压力管理、情绪管理、恋爱心理、生涯规划等问题。

**中心的主要职责范围**

1. 负责全校心理健康教育工作计划的制定和组织实施。加强与相关职能部门、学院、书院的广泛联系和合作。
2. 组织开设心理健康教育选修课、专题讲座和报告、心理行为训练，传授心理调适方法，引导和帮助大学生树立心理健康意识，培养良好的心理素质。

（三）充分利用校内广播、网络、校报、板报、橱窗等宣传媒体和第二课堂活动等途径，广泛宣传，普及心理健康知识，强化学生的参与意识，促进学生全面发展和健康成长。

（四）提供心理咨询服务，为学生提供各种障碍性心理咨询和发展性心理咨询服务，以发展性心理咨询服务为主。

（五）组织团体心理辅导，培养学生心理特点和现代健康新观念，使学生树立正确的自我意识，从而优化个性心理品质，塑造健康人格；建立起积极的心理挫折承受机制。

（六）开展大学生心理健康状况普查、建立大学生心理健康档案，为学生了解个人能力、兴趣、人格、气质以及心理健康状况提供服务，为学校开展心理健康教育和团体辅导以及改进学校思想政治教育工作提供资料和依据。

（七）建立和完善学校－书院－社区－宿舍“四级心理危机预警和干预机制”，加强对心理辅导员和心健委员的培训，充分发挥心理辅导员和心健委员的作用，预防和减少心理危机事件的出现，以达到早发现、早干预、早治疗的目的。

（八）开展大学生心理健康教育领域的科学研究，参与学校有关心理健康教育课题的立项与研究，协助开展心理健康教育教学工作。

（九）指导大学生心理健康协会等心理健康教育的学生社团开展心理科普活动。

**中心的咨询服务内容**

心理咨询指心理咨询师运用心理学的原理和方法，帮助求助者发现自身的问题和根源，挖掘求助者本身潜在的能力，改变原有的认知结构和行为模式，提高对生活和周围环境的适应能力。简单来说，就是“助人自助”，帮助求助者学会自己帮助自己。

（一）心理适应咨询服务。帮助在学习、生活与工作等各方面存在适应不良的学生减轻压力，解除困扰，适应环境；

（二）心理发展咨询服务。帮助无明显心理问题与冲突、环境适应良好的学生增强自我认识能力、社会适应能力和发展能力，挖掘自身潜能，提高学习和生活质量，更好地认识自我和开发潜能；

（三）心理障碍咨询服务。帮助有心理障碍或心理疾病的学生克服障碍，缓解症状，恢复心理健康。有需要就医的协助医校服务。

每个人的能力都是有限的，每个人都会面对自己无法跨越的沟壑，寻找一份助力，借助他人的力量，在最艰难的时候站起来，只有这样才能走得更远。

咨询地址：科创楼8楼大学生心理健康教育中心

预约电话：0371-56852650

咨询时间：周一至周五

2021 年 11 月