

## 心理健康教育与咨询服务

### 一、心理健康教育与咨询中心

广州航海学院设有心理健康教育与咨询中心(以下简称“中心”),现有专任心理咨询师5名,负责全校学生的心理健康教育与心理咨询服务。中心隶属党委学生工作部,拥有个体咨询室、团体辅导室、情绪宣泄室、心理沙盘室等功能室,配备心理测评平台、心理沙盘、宣泄人偶等软硬件设施,环境温馨、舒适、安全,能够为学生提供优质的心理服务。中心下设10个二级心理教育站,通过在二级学院开展形式活泼、各具特色的心理健康教育活动的,为学生心理健康保驾护航。

中心根据大学生身心发展规律和大学生成长中遇到的问题开展环境适应、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展、情绪调节等方面的心理咨询与辅导,开设《大学生心理健康教育》必修课程,举办心理健康知识讲座、团体辅导、心理沙龙、心理游园、疗愈音乐会等多样化活动,为同学们提供专业服务,帮助同学们调整认知偏差、疏解消极情绪、增强适应能力、提升心理素质。

### 二、心理咨询指引

如同一个身体很健康的人也最好每年做一次全面的身体检查一样,每一个正常人也应该给自己一个心灵体检。寻求心理咨询的帮助不仅仅是为了解决自己的心理疾患,更是为了让自己的心态更加健康,从而提高生活质量。

#### 1.什么样的情况需要心理咨询

如遇到以下情况,建议您及时选择心理咨询:

- 受到情绪困扰:情绪低落或不稳,时间超过两周没有缓解;

- 长期躯体不适却找不到原因：长期感到躯体不适，但在针对性检查时未发现器质性病变；
- 人际关系不良：与家人、朋友、同学或伴侣的关系存在问题，经常导致严重冲突、沟通障碍或孤独感；
- 心理压力过大：面临考试、升学、竞赛等重大压力情境，无法有效应对和自我调适；
- 长期失眠：长期失眠多梦，睡眠质量无法让自己满意，已经影响到正常生活；
- 遭遇重大挫折：如遭受自然灾害、意外事故、亲人离世等重大创伤事件，凭借自己的力量很难自我调节；
- 患有心理疾病：如确诊为抑郁症、强迫症、双相情感障碍等心理疾病，在治疗过程中辅助心理咨询有助于尽快康复。

## 2.咨询预约流程

### （1）线上预约：

提前至少 1 天拨打电话预约。

黄埔校区：020-32083663

琶洲校区：020-34093042

### （2）线下预约：

可前往中心办公室预约。

黄埔校区：行政 B 楼 401 室

琶洲校区：办公楼 219 室