



中国石油大学(北京)  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM



心理健康教育及咨询中心

# 2024

## 大学生心理工作概览与咨询预约介绍

心理健康教育及咨询中心





中国石油大学(北京)  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM



心理健康教育及咨询中心

# 目录/Contents

01

心理工作要求

02

学生成长需求与挑战

03

中心工作情况简介

04

求助途径





中国石油大学(北京)  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM



心理健康教育及咨询中心

01

# 心理工作要求





各省、自治区、直辖市教育厅(教委)、检察院、党委宣传

## 行动计划

全力培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人。







中国石油大学(北京)  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM



心理健康教育及咨询中心

# 02

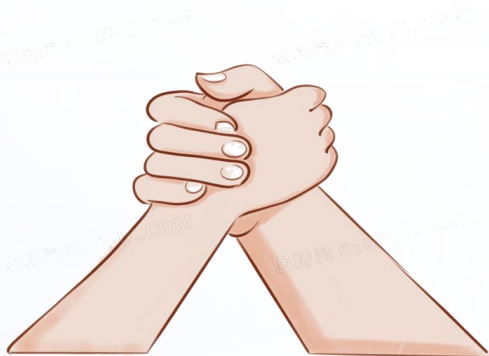
## 学生成长需求与挑战





## 大学生有什么困难？

大学生在成长过程中，面临着**学业压力、人际交往、未来职业规划**等多方面的挑战。这些压力可能导致**焦虑、抑郁**等心理问题。



## 我们能做什么呢？

学校全面了解学生的**成长需求**，帮助他们建立**正确的价值观和人生观**，学会运用**多种方式**舒缓心理压力、排解负面情绪。  
大学生要关注自己的身心健康，面对可能出现的心理问题积极求助。

## 心理健康的标准

智力正常

情绪健康

意志健全

人格完整

自我评价  
正确人际关系  
和谐社会适应  
正常心理行为  
符合年龄特征

## 心理健康的外在表现

完善自我认知

提高情绪管理能力

和谐人际交往

学业发展良好

职业规划清晰

亲密关系稳定







中国石油大学(北京)  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM



心理健康教育及咨询中心

03

## 中心工作简介



# 打造“静心”空间

☺ 建设**600余平米**心理咨询空间

☺ 内设咨询室、沙盘室、减压室、  
团体辅导室、家庭咨询室、  
放松室等**15间功能房间**



团体辅导室



沙盘辅导室



个体咨询室



家庭咨询室



# 开展“暖心”辅导



建立信任和支持的网络，

让学生感受到温暖和力量



新上岗心理委员线下培训  
全体心理委员线上系统学习  
举办心理委员技能大赛  
提升朋辈支持水平



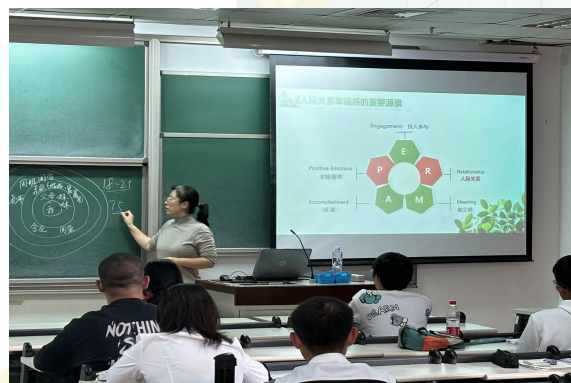


# 实施“润心”教育

- ♥ 每年全校班级开展全覆盖团体素质拓展
- ♥ 举办阳光心态、感恩教育、积极心理各类培训
- ♥ 帮助学生树立积极向上的人生观和价值观



压力调节



宿舍关系



时间管理





## “5·25” 心理健康季活动

### 青春活力--健身健心体育活动

帮助学生体验运动快乐、调节情绪状态、树立积极心态，营造积极向上、健康自信的校园氛围。

### 共育心灵--心理成长演讲比赛

演讲比赛，展示学生进入大学后认识自我和悦纳自我的心路历程，以及与他人和谐相处的经验等。

### 1 导演人生--心理情景剧比赛

以角色扮演、情景对话、小品演出等艺术方式，演绎心理成长过程。

2

### 启智润心--心灵阳光大讲堂

举办人际关系、恋爱、个人发展、情绪缓解等专题心理讲座

3

4

### 心海导航

### 心理健康知识普及活动

举办系列讲座，普及心理健康知识，举办心理委员技能大赛

5







中国石油大学(北京)  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM



心理健康教育及咨询中心

04

# 求助途径

心理健康教育及咨询中心





# 走近心理咨询

## 走进心理咨询室 十大理由

1. 扩大自我了解
2. 探索人际关系
3. 促进学业发展
4. 调节情绪情感
5. 拓展人格特点
6. 和谐爱情家庭
7. 适应环境变化
8. 提升抗压能力
9. 疗愈心理创伤
10. 干预心理危机





## 联系方式

中心地址：学生活动中心316

咨询时间：周一至周五 09:00——19:30

预约方式：网络、电话或现场预约

热线电话：**010-89733777** (24小时)

网络预约：e服务搜索“心理咨询首次预约申请表”，填写预约申请。

微信公众号：中国石油大学北京心理中心

公共邮箱：mentalcenter@163.com







中国石油大学(北京)  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM



心理健康教育及咨询中心

# THANKS