

心理促进训练营个人预约操作指引

1. 登录浙江大学心理健康与教育咨询中心（网址：<http://www.xlzx.zju.edu.cn>），点击右上角“服务预约快捷入口”。

2. 点击左侧列表“心理素质训练”-点击“项目报名”进入项目报名界面。

The screenshot displays the 'Welcome to the Zhejiang University Psychological Service System' page. On the left sidebar, the 'Project Registration' button is highlighted with a red box. The main content area includes a 'Usage Instructions' section with a list of steps for users to register and make appointments. Below this, there is a 'Flowchart of Individual Consultation Service' which outlines the process from initial consultation to appointment and service.

2024年04月08日 首页 欢迎您

欢迎使用浙江大学心理服务系统

一、使用说明

- 请您首先在个人中心编辑个人基本信息，确保准确，便于心理咨询师了解您。
- 您在心理服务系统中可以查询和预约心理中心提供的所有心理咨询服务项目。

二、预约须知

- 接受个体心理咨询需要先预约并接受初始访谈，接受团体心理咨询需要先提交报名信息。
危机个案：或者如果来访者在两次咨询的间隔期遇到特殊情况，请在值班时间直接拨打心理中心电话88982525（周一至周五8:00-12:00，13:30-17:30，18:00-21:00；周六、周日8:30-11:30，13:30-16:30）。其他时间可联系院系辅导员，或者拨打心理援助热线，具体参xlzx.zju.edu.cn/qtqzfs/list.htm。
- 心理中心主要服务一般心理问题，以短程的工作模式为主。心理咨询的资源 and 效果存在有限性。为了合理分配资源，提升咨询动机和有效性，每位来访者一年内有8次个体咨询机会，可拆分使用。咨询师会在首次咨询中与每位来访者制定适合其需求的咨询计划，来访者可根据咨询进展合理使用咨询资源。

三、转介须知

- 对于需要精神科就诊或心理治疗的案例，以及其他不在心理咨询师工作能力范围内的个案，依据《中华人民共和国精神卫生法》规定，您可以直接前往医疗机构就诊，或经心理咨询师评估后转介至医疗机构。
- 校医院有开设心理门诊，就诊时间为周二上午和周四下午，地址在紫金港校医院B楼201室，联系电话：88206009转809。

四、咨询流程图

● 个体咨询服务流程

```
graph LR
    A[首次来访] --> B[登陆心理中心网站  
预约初始访谈]
    B --> C[进行初始访谈]
    C --> D{ }
    D -- "若适合个体咨询" --> E[预约个体咨询]
    D -- "若不适合个体咨询" --> F[转介]
    E --> G[进行个体咨询(经  
个体咨询师由心理  
咨询师进行预约)]
```

3. 网站会弹出阅读知情同意书，阅读后确认已了解相关事项并确认报名。

心理素质训练之前，你需要阅读并理解以下内容，在充分知情的基础上，确认同意后方可参加。

一、心理素质训练的设置

1、**预约。**原则上你需要有参加意愿并主动预约，确认合适后，方可接受心理素质训练服务。心理素质训练仅面向浙江大学在籍学生开放预约。

2、**地点。**原则上所有心理素质训练仅在心理中心指定区域进行，如有特殊情况会特别通知。

3、**时间。**各心理素质训练的开放时间和持续时长会在心理服务系统的心理素质训练版块中显示，你可根据你的需求和时间来预约。

二、心理素质训练指导者的责任与义务

心理素质训练的指导者有责任与义务提前做好心理素质训练所需的场地、材料和人员，保障心理素质训练如期开展。若有临时变动，须及时与报名者联系做好调整与后续安排。

三、心理素质训练参与者的权利与义务

1、**权利。**参与者有权预约参加、提前一天取消预约、在过程中选择停止心理素质训练，也有权向心理中心反馈心理素质训练相关的意见或建议。

2、**义务。**为了确保资源的有效利用与心理素质训练的顺利开展，参与者须按时参加活动，与其他参与者相互尊重与支持，爱护心理素质训练器材，保持场地整洁等。

四、费用。心理中心对在校学生提供免费的心理素质训练服务，不收取任何费用。

五、研究。部分心理素质训练前后可能会填写问卷，收集的数据可能用于科学研究。研究人员仅对数据做整体性分析和汇报，对可识别的身份信息进行严格保密，不得以任何形式传播。研究暂无任何可预期的风险。若研究者要搜集其他资料，会额外再与你签订专门的知情同意书。你有权选择退出或拒绝问卷数据为研究所用，如需联系可致电0571-88982525。

六、心理素质训练不能替代医疗。若情绪或生理困扰程度较大，或持续时间较长，须及时到医院就诊。若已在医院确诊精神类障碍，须遵医嘱治疗，正式询问医生后再使用相关的心理素质训练服务。

七、心理素质训练并非心理咨询。心理素质训练与心理咨询在服务设置、专业关系、理论与技巧等方面有一定差异，两者相互补充，通常可同时进行。考虑到避免多重关系，若心理咨询关系正在进行中，建议同时期内避免参与同一咨询师带领的心理素质训练活动。具体情况也可与咨询师充分讨论后再决定。

☐ 我已阅读并了解相关事项

我已经阅读并充分理解了知情同意书的第一条至七条，清楚知道心理素质训练的设置、权利、义务和注意事项。我愿意在浙江大学心理健康教育与咨询中心接受心理素质训练服务，并承诺此处为账号本人亲自操作。

4. 可选择感兴趣的项目，挑选合适的时间和地点，点击人数未满的场次进行报名。

项目报名

项目 此处选择项目类别

校区 此处选择校区

场地 此处选择时间

2024-04-08 — 2024-04-14

时间段	星期一	星期二	星期三	星期四
上午 08:00-12:00			自助冥想（音频引导） 10:00-11:00 带领者：朱若兮 志愿者：1/1 已报名：1/20 持续报名中 选择具体时间以及活动内容	
		身体扫描	身体扫描	瑜伽行韵

5. 若想要了解详情或取消报名，可在“我的报名”一栏中操作。

个人中心

初始访谈

个体咨询

团体咨询

心理测试

新生访谈

心理素质训练

项目报名

我的报名

我的报名

活动主题

场地

校区

报名状态

搜索

清空

报名项目

序号	活动主题	活动时间	场地	校区	带领者	报名时间	报名状态	签到状态	失约状态	操作
1	瑜伽疗愈	2024-04-11 星期四 12:30-13:30	正念冥想【紫金港】 银湖学生服务中心303	紫金港校区	田宇倩	2024-04-08 14:20:44	已取消	未签到	未失约	详情
2	自助冥想 (黄晓明 导)	2024-04-10 星期三 10:00-11:00	正念冥想【紫金港】 银湖学生服务中心303	紫金港校区	朱若兮	2024-04-08 16:25:09	报名成功	未签到	未失约	取消报名 详情

共 2 条

<

1

>

跳至

1

页