

# 24小时咨询热线 + QQ咨询

随时随地，想说就说，想写就写，多几种方式关爱自己

新学期开始喽~你是否带着好心情来报到啦？心情糟糕？烦恼多多？困惑多多？学习、社团、寝室生活等等挑战扑面而来？

不怕！快来使用大学生心理健康服务吧！我们有专业的心理咨询师倾听你的烦恼，解答你的困惑，和你一起找回好心情喔！



上海海洋大学大学生QQ咨询服务

QQ咨询号码：2853301071

操作步骤：

- 1、查找号码，添加好友；
- 2、输入验证信息：学校+学号；
- 3、和咨询师进行沟通。

咨询时间：9:00 ~ 21:00



400-098-0708 转 9

24小时，365天的专业服务

任何心理困惑都可以通过  
热线电话或QQ联系我们

- 考试压力
- 学习困难
- 同学关系
- 恋爱情感
- 自我成长
- 职业发展
- 情绪低落
- 寝室关系
- 校园适应
- 其他困扰