

推荐 | 专业可靠的中国心理热线(第五轮)

2020年初，由于新冠肺炎疫情的突然爆发，中国全国动员居家隔离，这使得心理热线成为疫情期间民众获得心理帮助最可得及最可行的帮助方式。在国家卫健委疾控局、教育部等政府部门的倡导下，广大心理工作者纷纷在第一时间开出了心理援助热线向社会提供服务。

为使广大民众在疫情期间能够尽快找到适合的、有质量保证的热线，同时也为促进我国心理服务热线的规范化和评价指标体系的建立，中国心理学会临床心理学注册工作委员会（注册系统）、中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会联合发起，由湖北东方明见心理健康研究所承办的中国心理热线服务调查项目于2020年2月15日启动，至2020年5月1日已经有425条热线参与了调查。项目评价的指标包含热线工作场所设备、热线咨询师专业资质、服务规范、管理规范五个维度23个评估指标，调研筛选出并在过去两个月分四批对民众公布了78条评分高热线。因为疫情变化，部分热线已停止工作，现将经过评估仍在继续进行服务的热线（75条）予以第五轮公布，以下排名不分先后。

随着国内疫情防控逐渐稳定，生产生活逐渐恢复，项目在第五轮热线推荐后将调整工作安排，将密集的疫情热线评估与推荐工作转变为常态化的年度热线评估。下一轮评估预计在2020年底启动，期间热线调查与研究仍将持续进行。项目进展信息会在注册系统微信公众号发布，请大家持续关注。参与项目调查请联络项目秘书，程寅，邮箱：chengyin@dfmjxl.cn

感谢北京大学心理学院陈仲庚临床与咨询心理学发展基金、东方明见心理健康研究基金对本项目提供支持。

中国心理热线服务调查项目组
2020年5月27日

序号	热线所在地	热线名称	热线号码	服务对象	热线工作时间	单次服务时长	热线开通日期	热线有效期	依托机构
1	湖北	教育部华中师范大学心理援助热线	400-967 8920 010-6744 0033 027-5942 7263	受此次疫情影响急需情绪疏导和心理支持的全国公众及全球华人	24小时	10-30分钟	2020年1月20日	将继续工作三个月以上	华中师范大学心理学院、青少年网络心理与行为教育部重点实验室、人的发展与心理健康湖北省重点实验室、华中师范大学大学生心理健康教育中心
2		武汉市“心语”心理援助热线	027-8584 4666	全国所有需要心理支持的人群	24小时	10-30分钟	1996年9月16日	长期有效	武汉市精神卫生中心
3		湖北微邻里热线、湖北省高校心理健康专家服务队心理援助热线	400-7027 520	全国受此次疫情影响，急需情绪疏导和心理支持的人群	9:00-21:00	10-30分钟	2020年1月30日	2020年12月	湖北省委教育工委、省教育厅
4	北京	北京市心理援助热线	800-810 1117 (座机用户拨打) 010-8295 1332 (手机用户拨打)	所有需要心理支持的人群	24小时	视具体情况而定	2002年12月3日	长期有效	北京心理危机研究与干预中心
5		北京大学心理援助热线	010-6276 0521	高校学生	24小时	10-50分钟	2019年4月26日	长期有效	北京大学 学生心理健康教育与咨询中心
6		陈仲庚心理热线	010-5346 6977	全国所有需要心理支持的人群	13:00-22:00 (所有群众) 16:00-22:00 (医务人员专线)	30-50分钟	2020年2月21日	2020年5月	北京大学心理与认知科学学院 北京大学医学人文学院医学心理学系
7		“抗击疫情心理援助”公益热线	400-680 6101	全国受此次疫情影响，急需情绪疏导和心理支持的人群	24小时	30-50分钟	2020年2月2日	2020年5月	清华大学心理学系
8		中国科学院大学-启明灯	400-652 5580	所有需要心理支持的人群	24小时	10-30分钟	2013年5月25日	长期有效	中国科学院大学心理健康教育中心
9		中灾协爱心抗疫心理热线	400-650 6208 400-100 9595	全国所有需要心理支持的人群	400-650 6208 (9:00-18:00) 400-100 9595 (6:00-24:00)	30-50分钟	2020年2月21日	长期有效	中国灾害防御协会
10		北京安定医院心理咨询热线	010-5830 3286 010-5834 0263	全国所有需要心理支持的人群	24小时	10-30分钟	2020年1月29日	疫情期间有效	首都医科大学附属北京安定医院
11		简单心理“简心守护专线”	简单心理app 免费热线	全国受此次疫情影响，急需情绪疏导和心理支持的人群	18:00-24:00	10-30分钟	2020年2月25日	疫情期间有效	简单心理
12		用心抗疫——医务人员心理公益热线	010-8140 0101	主要对医护人员服务	24小时	10-30分钟	2020年1月26日	长期有效	深圳市慈善会关爱医务工作者基金
13		晨帆心理热线（2017年前为华夏心理热线）	010-8646 0770	全国所有需要心理支持的人群	9:00-20:00	10-50分钟	2003年4月20日	长期有效	北京妇联、北京晨帆心理咨询中心
14		抗击疫情“安心”行动网络心理援助热线	支付宝搜索 “抗击疫情心理援助平台”进入	全国所有需要心理支持的人群	24小时	10-50分钟	2020年1月30日	长期有效	中国心理学会、中科院心理所、支付宝公益基金会、阿里健康
15		北京市民政局心理热线	010-6719 4115 010-6719 4116 010-6719 4257 010-6719 5427	全国受此次疫情影响，急需情绪疏导和心理支持的人群	10:00-22:00	10-30分钟	2020年2月7日	长期有效	北京市社会心理工作联合会
16		房山区心理援助热线	185 0010 6141	全国所有需要心理支持的人群	8:30-17:00	10-30分钟	2020年2月3日	长期有效	房山区精神卫生保健院
17		红枫热线（红枫妇女热线或红枫心理热线）	400-993 3200 (疫情期间) 010-6833 3388 640-73800 640-33383	全国所有需要心理支持的人群	疫情期间热线每天 9:00-21:00 其他热线周一至周五 9:00-20:00	10-30分钟	1992年9月1日	长期有效	北京红枫妇女心理咨询服务中心、北京枫彩心理咨询服务中心
18		盛心同心心理援助热线	400-1018 922	全国所有需要心理支持的人群	9:00-21:00	10-50分钟	2020年1月29日	2021年3月	北京盛心阳光咨询有限公司
19	天津	天津市心理援助热线	022-8818 8858	全国所有需要心理支持的人群	24小时	10-30分钟	2012年5月1日	长期有效	天津市安定医院
20		天津市教育系统师生心理援助热线	022-2335 8525	主要对天津大中小学教师和学生	9:00-17:00	10-30分钟	2020年2月2日	疫情期间有效	天津师范大学
21		天津大学心理健康教育中心心理援助热线	400-100 1895	全国受此次疫情影响，急需情绪疏导和心理支持的人群	8:30-11:30 14:00-17:00 18:00-21:00	10-30分钟	2020年2月18日	疫情期间有效	天津大学心理健康教育中心 暨注册系统天津督导点
22	河北	整合“心战疫”	0311-8595 9869	全国所有需要心理支持的人群	8:30-20:30	30-50分钟	2020年1月31日	疫情期间有效	石家庄市心理学会、石家庄整合心理咨询中心、石家庄市未成年人心理维护中心
23	山西	山西省心理援助热线	0351-872 6199	主要对山西地区需要心理支持的人群	24小时	视具体情况而定	2016年8月1日	长期有效	太原市精神病医院
24	内蒙古	内蒙古自治区12320-5心理援助热线	0471-12320-5	全国所有需要心理支持的人群	24小时	视具体情况而定	2018年10月19日	长期有效	内蒙古自治区精神卫生中心
25		辽宁省高校疫情期间心理援助热线	024-8693 8625	高校学生	9:00-24:00	10-30分钟	2020年1月31日	疫情期间有效	辽宁省高校心理健康教育研究会

26	辽宁	大连市心理援助热线	041-8468 9595	全国所有需要心理支持的人群	24小时	30-50分钟	2013年7月15日	长期有效	大连市第七人民医院
27		辽宁省心理咨询师协会心理援助热线	024-6799 9958	所有需要心理支持的人群	9:00-17:00 (工作日)	10-30分钟	2020年3月9日	长期有效	辽宁省心理咨询师协会
28	吉林	长春市心理援助热线	0431-8968 5000 0431-8968 5333 0431-8270 8315 0431-12320-6	全国所有需要心理支持的人群	24小时	视具体情况而定	2010年5月10日	长期有效	长春市第六医院
29		吉林松花江防控疫情心理关爱热线	0432-6326 5666	全国所有需要心理支持的人群	9:00-21:00	30-50分钟	2020年2月2日	长期有效	吉林市心理学会
30	黑龙江	哈尔滨市心理援助热线	0451-8248 0130	全国所有需要心理支持的人群	24小时	30-50分钟	2016年6月1日	长期有效	哈尔滨市第一专科医院
31	上海	同济大学心理健康教育与咨询中心抗疫心理热线	189 1638 3963	所有需要心理支持的人群	9:00-17:00 (工作日)	30-50分钟	2020年1月29日	疫情期间有效	同济大学心理健康教育与咨询中心
32		华东师范大学全国心理援助热线	189 1846 4934	主要对青少年服务,疫情期间对全国所有需要心理支持的人群开放	8:30-11:30 13:00-16:30 (工作日)	视具体情况而定	2020年1月30日	2020年6月	华东师范大学心理健康教育与咨询中心
33	江苏	陶老师热线	025-96111	主要对青少年服务,疫情期间对全国所有需要心理支持的人群开放	24小时	视具体情况而定	2005年11月30日	长期有效	南京市教育局、南京晓庄学院
34		江苏省心理危机干预热线、南京危机干预中心	025-8371 2977 025-12320-5	全国所有需要心理支持的人群	24小时	10-30分钟	1991年7月1日	长期有效	南京脑科医院(江苏省精神卫生中心)
35		苏州市未成年人健康成长指导中心“苏老师”热线	0512-6520 2000	主要对江苏地区青少年服务	9:00-21:00 (工作日)	视具体情况而定	2006年5月18日	长期有效	苏州市未成年人健康成长指导中心
36		江苏省公安厅民警心理热线	185 5177 6488	主要对江苏公安民警提供服务	24小时	根据民警实际情况	2014年6月8日	长期有效	江苏警官学院
37	安徽	安徽省心理危机干预热线	0551-6366 6903	全国所有需要心理支持的人群	24小时	10-50分钟	1997年9月1日	长期有效	安徽省卫建委、合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)
38		安徽心语抗疫心理援助热线	153 7548 5898	全国所有需要心理支持的人群	9:00-24:00	10-50分钟	2020年2月1日	疫情期间有效	安徽心语心理服务有限公司
39	福建	福建省心理援助热线	0591-8566 6661	全国所有需要心理支持的人群	24小时	30-50分钟	2008年10月6日	长期有效	福建省福州神经精神防治院
40		厦门市心理援助热线	0592-539 5159	全国所有需要心理支持的人群	24小时	30-50分钟	2005年3月21日	长期有效	厦门市仙岳医院
41		闽政通APP(心理援助热线)	0591-8787 5656	所有需要心理支持的人群,本热线含公安民警专线	9:00-21:00	10-30分钟	2020年2月6日	长期有效	福建福能心理医院有限责任公司
42		福州大学抗疫心理援助热线	182 5900 3759	全国所有需要心理支持的人群	8:00-22:00	10-30分钟	2020年2月1日	将继续工作三个月以上	福州大学人文学院应用心理学系、福州大学学生心理健康教育与辅导中心教育辅导
43		泉州市心理援助热线	0595-2755 0809 181 5952 6768	全国所有需要心理支持的人群	24小时	30-50分钟	2010年4月1日	长期有效	泉州市第三医院
44		福建医科大学心理援助热线	183 5915 0525	全国所有需要心理支持的人群	24小时	30-50分钟	2020年2月12日	长期有效	福建医科大学人文学院应用心理学系
45	山东	山东心理学会心理援助热线	400-003 6367	全国所有需要心理支持的人群	9:00-22:00	10-30分钟	2020年2月1日	2020年5月	山东心理学会
46		青岛市心理学会“阳光心旅”心理援助热线	166 5322 8866	全国所有需要心理支持的人群	9:00-12:00 14:00-17:00	10-30分钟	2020年2月2日	2020年5月	中国心理学会临床心理学注册工作委员会山东督导点、青岛市心理学会
47		山东师范大学防疫心理支持热线	0531-8618 1251	主要对山东地区需要心理支持的人群	9:00-17:00 (工作日)	30-50分钟	2020年1月30日	将继续工作三个月以上	山东师范大学学生心理健康教育中心
48		潍坊医学院心理服务热线	0536-260 2333	全国所有需要心理支持的人群	9:00-17:00 (工作日)	30-50分钟	2020年1月29日	长期有效	潍坊医学院心理学系 潍坊医学院附属医院临床心理科
49	河南	河南省心理援助热线	0373-709 5888	全国所有需要心理支持的人群	24小时	视具体情况而定	1995年6月30日	长期有效	河南省精神卫生中心
50		奇才心理热线(疫情期间升级为:“新冠病毒心理支持热线”疫情结束后恢复奇才心理热线)	0371-8616 9595(白班) 0371-2299 3442(晚班)	所有需要心理支持的人群	9:00-12:00 14:00-18:00(白班) 19:00-23:00(晚班)	视具体情况而定	2017年7月1日	长期有效	奇才心理(郑州雨露心理咨询有限公司)、中国心理学会临床心理学注册工作委员会督导项目点(疫情期间参与)、河南省心理学会(疫情期间参与)
51		安阳市文峰区(高新区)心理援助平台	0372-2373 300	全国所有需要心理支持的人群	8:00-20:00	10-50分钟	2020年2月1日	长期有效	河南省安阳市文峰区政法委
52		河南省郑州市第八人民医院新冠肺炎疫情心理热线	0371-5562 2625	全国所有需要心理支持的人群	24小时	10-30分钟	2020年1月29日	疫情期间有效	河南省郑州市第八人民医院、郑州市精神卫生中心
53		开封市心理援助热线	4001-096 096	主要对河南地区需要心理支持的人群	24小时	10-30分钟	2013年1月1日	长期有效	开封市第五人民医院
54	郑州大学心理热线	0371-67781617	高校学生	9:00-17:00 (工作日)	30-50分钟	2020年1月29日	将继续工作三个月以上	郑州大学心理健康教育中心	
55	湖南	湖南省公安厅战时心理服务热线	0731-8459 0192	主要对公安民警及其家属服务	8:30-12:00 14:30-17:30 18:30-21:30	30-50分钟	2020年1月31日	疫情期间有效	湖南省公安厅政治部
56	深圳	春风心理热线	4006-333-858	全国所有需要心理支持的人群	9:00-21:00	30-50分钟	2020年3月1日	长期有效	深圳市春风应激干预服务中心
57	广东	广州市心理危机干预热线	020-8189 9120	全国所有需要心理支持的人群	24小时	10-30分钟	2008年2月20日	长期有效	广州医科大学附属脑科医院
58		佛山市心理援助热线	0757-8266 7888	全国所有需要心理支持的人群	24小时	30-50分钟	2019年4月19日	长期有效	佛山市第三人民医院
59		华南师范大学心晴热线	180 1195 9205	主要对广东地区受此次疫情影响,急需情绪疏导和心理支持的人群	9:00-21:00	30-50分钟	2020年1月29日	疫情期间有效	华南师范大学心理学院、华南师范大学心理咨询研究中心
60		中山大学心理援助热线	156 0306 8808	全国所有需要心理支持的人群	24小时	30-50分钟	2020年1月23日	疫情期间有效	中山大学心理学系、中山大学心理健康教育咨询中心

61		汕头市24小时心理援助热线	0754-8727 1333	所有需要心理支持的人群	24小时	30-50分钟	2019年10月11日	长期有效	汕头大学精神卫生中心
62		深圳市应对新型冠状病毒市民公益心理服务热线	QQ: 1406319697	主要是受此次疫情影响,急需情绪疏导和心理支持的人群	8: 30-17: 30	30-50分钟	2020年2月4日	将继续工作六个月以上	深圳大学
63		惠州市心理援助热线	0752-266 1120	主要对广东地区需要心理支持的人群	24小时	30-50分钟	2020年4月3日	疫情期间有效	惠州市第二人民医院
64	广西	南宁心理援助热线	0771-3290 001	全国所有需要心理支持的人群	8:00-22:00	30-50分钟	2015年12月25日	长期有效	南宁市第五人民医院
65	重庆	重庆市12320心理援助热线	023-12320-1	所有需要心理支持的人群	24小时	10-50分钟	2008年6月1日	长期有效	重庆市精神卫生中心
66		西南大学心理学部防疫心理热线	023-6836 7770	全国受此次疫情影响,急需情绪疏导和心理支持的人群	8: 30-17: 30	视具体情况而定	2020年1月28日	疫情期间有效	西南大学心理学部
67		重庆联合抗疫心理援助热线	199 2225 0786	全国所有需要心理支持的人群,主要聚焦于疫情下青少年儿童及其家长,也可服务于其他群体	周一至周六 9:00-17:00	视具体情况而定	2020年2月5日	疫情期间有效	重庆市心理卫生协会和重庆市第十一人民医院
68		重庆大学心理援助热线	023-6510 1929	主要对重庆地区需要心理支持的人群	9:00-18:00	30-50分钟	2020年2月1日	疫情期间有效	重庆大学心理健康教育与咨询中心
69	四川	成都市心理热线	028-8757 7510 028-96008	全国所有需要心理支持的人群	24小时	10-30分钟	2006年1月20日	长期有效	成都市第四人民医院
70		新冠疫情心理援助热线	028-8542 2114	主要是受此次疫情影响,急需情绪疏导和心理支持的人群	9:00-21:00	10-30分钟	2020年1月26日	疫情期间有效	四川大学华西医院
71		彭州抗疫心理支持网络热线	QQ:211 851 316 QQ:199 220 2757	主要对四川地区需要心理支持的人群	14: 00-17:00 18:00-21:00	30-50分钟	2020年2月19日	长期有效	彭州市教育局、彭州市市委宣传部、彭州市卫生健康局、彭州市总工会
72	云南	云南省心理咨询师协会心理服务热线	0871-6501 2364 180 8824 0543	主要对云南地区需要心理支持的人群	座机9:00-17:00 移动电话24小时	10-30分钟	2020年2月8日	2020年12月	中共云南省委、云南省人民政府、应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组指挥部办公室
73	陕西	陕西省西安市心理援助热线	400-896 0960	全国所有需要心理支持的人群	10: 00-24: 00	10-30分钟	2008年6月27日	长期有效	西安市精神卫生中心
74	甘肃	兰州市心理援助热线	0931-463 8858	全国所有需要心理支持的人群	8: 00-22: 00	30-50分钟	2015年7月1日	长期有效	兰州市第三人民医院
75		天水市心理援助热线	0938-822 1199 0931-12320-5-2	全国所有需要心理支持的人群	24小时	10-50分钟	2012年12月1日	长期有效	天水市第三人民医院