



启明星榜(心理热线)
Phosphorus List (Mental-health Hotline)

专业可靠的心理服务热线推荐 (2022年)

序号	地区	热线名称	热线号码	热线工作时间	依托机构	上榜情况
1	北京市	北京12355青少年心理与法律服务热线	010-12355转3	9:00-17:00 (法定节假日除外)	北京青年压力管理服务中心	连续两次
2		北京市心理援助热线	8008101117 82951332	24小时	北京回龙观医院	连续两次
3		晨帆心理热线	010-86460770	9:00-21:00 (法定节假日除外)	北京晨帆咨询有限公司 北京市妇女联合会	连续两次
4		大兴区心理援助热线	010-61214314 010-61214284	24小时	北京市大兴区心康医院	连续两次
5		红枫妇女热线	010-68333388	周一至周五 9:00-17:00	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	连续两次
6		联爱护心心理援助热线	400-8510-525转3	9:00-21:00	大儒心理咨询发展有限公司、 北京新阳光慈善基金会、阿里 巴巴公益	连续两次
7		清华幸福公益心理服务热线	400-0100-525	10:00-22:00 (部分专线24小时)	清华大学心理学系 北京幸福公益基金会	连续两次
8		中国科学院大学启明灯心理热线	400-6525-580	24小时	中国科学院大学	连续两次
9		中国灾害防御协会心理援助热线	4006506208	9:00-21:00	中国灾害防御协会	首次
10	天津市	天津市心理援助热线	022-88188858	24小时	天津市安定医院	首次
11	河北省	整合“心战疫”	0311-85959869	8:30-20:30	石家庄市教育局 石家庄整合心理咨询中心	首次
12	内蒙古自治区	内蒙古自治区12320-5心理援助热线	0471-12320转5	24小时	内蒙古自治区精神卫生中心	连续两次
13	吉林省	吉林省神经精神病医院心理援助热线	0434-5079510	24小时	吉林省神经精神病医院	首次
14	上海市	教育部华东师范大学心理援助热线平台	4006591888 4006637888	8:00-22:00	华东师范大学、中国心理学会 临床心理学注册工作委员会、 上海市应用心理专业学位研究生 教育指导委员会	首次
15		上海市心理热线	021-962525	24小时	上海市精神卫生中心	首次
16	江苏省	江苏省心理危机干预热线 江苏省南京市12320心理热线	025-83712977 025-12320转5	24小时	南京脑科医院	连续两次
17		“苏老师”热线	0512-65202000	9:00-21:00 (法定节假日除外)	苏州市未成年人健康成长指导 中心	连续两次
18		陶老师热线	025-96111	24小时	南京晓庄学院	连续两次
19	浙江省	温州医科大学附属康宁医院心理危机干预热线	400-800-9585	24小时	温州医科大学附属康宁医院	连续两次
20		乐清市人民医院公益心理咨询热线	0577-62061616	8:00-22:00	乐清市人民医院 乐清市社会心理服务指导中心	首次
21	河南省	安阳市法学会社会心理服务体系建设研究会心理援助热线	0372-2373300	周一至周五 9:00-21:00	安阳市法学会社会心理服务体系 建设研究会	连续两次
22		奇才心理热线	0371-86169595 (白班) 0371-22993442 (晚班)	白班: 9:00-12:00, 14:00-18:00 晚班: 19:00-23:00	郑州雨露心理咨询有限公司	连续两次
23	湖北省	教育部华中师范大学心理援助热线	(+86) 1067440033 (+86) 4009678920	8:00-24:00	华中师范大学心理学院	连续两次
24		武汉市“心心语”心理援助热线	027-85844666 027-12320-1-2	24小时	武汉市精神卫生中心 (武汉市心理医院)	首次

25	湖南省	湖南心晴公益心理援助热线	4008785525	工作日：19:00-22:00 周末：14:30-17:30, 19:00-22:00	湖南省心理学会临床与咨询心理学专委会、湖南省社科联湖南中医药大学心理咨询技能培训科普基地	首次
26	广东省	汕头市24小时心理援助热线	0754-87271333	24小时	汕头大学精神卫生中心	连续两次
27		珠海市心理援助热线	0756-8120120	24小时	珠海市慢性病防治中心 (珠海市第三人民医院)	连续两次
28	云南省	玉溪市12355青少年服务台	0877-12355	工作日：12:00-20:00 周末：10:00-20:00 (法定节假日除外)	玉溪市华怡心理咨询有限公司	首次
29	甘肃省	兰州市心理援助热线	0931-4638858 0931-12320-5-1	24小时	兰州市第三人民医院	连续两次