一、根据你学院所在的校区，请分别写出福建师范大学旗山校区和仓山校区心理健康指导中心心理咨询的预约电话和心理咨询地点。

二、以下两题，请任选一题让学生回答。

1.学习完《大学生心理健康》这门课后，对你促进自身的心理健康有哪些帮助？请结合具体事例谈谈。(字数不少于500字，不超过1000字)

2.本学期通过学习《大学生心理健康》这门课后，你印象最深刻的是哪一节课？你觉得这节课对你的成长有哪些帮助？(字数不少于500 字，不超过1000字)

三、以下两个案例，请选择其中一个让学生回答。

案例一:

小A是一名大一的女生。来自农村的她，学习勤奋，考上了理想的大学。 但来到大学后，她发现优秀的同学非常多，很多同学不仅学习优秀，而且多才多艺，在学习、学生工作和人际交往方面都游刃有余，而自己却在这里显得渺小和不知所措。她经常感觉自己不如别人，常常独来独往。课余时间，她看着同学们参加各种活动，自己却不知道要干些什么，常觉得无所事事。小A想要党进班干部，但又害怕失败，心情烦闷，经常失眠，精神状态越来越差，学习成绩也越来越差。

案例二:

小优大一军训结東后没多久，发现自己开始有了说不清的烦恼。首先是晚上睡不好，第二天总是困倦得不行；其次，小优以前的成绩非常好，现在学习方式不适应，学习状态让她很是焦虑；感觉孤独，以前专注于学习，很少和人交往，到了大学里，她发现身边的舍友都有了固定的伙伴，只有自己落单了， 心里很不是滋味。看着别人似乎都有目标，小优越发觉得自己很没用，很失败， 经常陷入抑那状态。以前高中时的好朋友小游建议她试着去寻求心理咨询，她反问小服:“心理咨询？是不是有严重心理问题的人才会去？去咨询被同学知道了会不会被更加看不起？”

你是如何评估案例中小优成长故事中反映的问题？你有什么想对她说的？对于身边的“小优”，你有什么可以帮助她的？(字数在6 00-10 00 字之间)