# 心理咨询预约 学生操作手册

# 1. 系统登录

#### 1.1.手机登录

点击'今日校园'进入。(应用商店可直接搜索下载'今日校园')。也可直接扫描二 维码下载。



打开"今日校园"移动应用,选择对应的学校信息后进行登陆。

第一次登陆, 绑定手机号进行登录。

10:26 🛈 🜔 20.5K/s 🍎 🖬 🖬 📾

江川 豆水 7 口 仅四	注册	/登录4	今日	校园
--------------	----	------	----	----

获取验证码
邦定手机号

 合
 自

 改信
 QQ
 字工号

手机号码进入后,需绑定相应的学校账号。搜索所在学校,点击学校,选择校内身份进入。 输入账号、密码。





如忘记密码,可联系学校信息中心老师重置密码。

#### 1.2. 电脑登录

登录学校信息门户,首先在浏览器地址栏输入网址:http://my.cqmu.edu.cn/,会跳转到重 庆医科大学信息门户认证的界面

注意:推荐使用谷歌浏览器或 360 浏览器(极速模式)

重医信息门户



☆输入用户名:教职工为职工号,学生为学号
 ☆输入密码:登录学校信息门户时的密码(如因其它原因无法登录系统请联系学校信息中心)
 ☆输入验证码,最后单击"提交"按钮。

通过认证后进入学校的统一信息门户,页面右侧边栏点击【学工系统】

<b>颜重康</b> 臀利 Chongqing Medical	サ大学 统一信息	急门户		C
首页资	讯中心 服务中/	心 消息中心 应用中心		请输入搜索内容
	<b>夺</b> 个人中心	我的服务 重点推荐 综合服务		
曹科 最近登录: 2020-12-24 1	13:58:32	<b>A</b>		🚺 学工系统
~	Mederal Production	校长信箱 教务系统		⑧ OA系统
▲ 未实即相	没有对应的邮箱			@ 重医地图
待办事项	0			國融媒体投稿系统
▶ 消息提醒	89		•	1 预算编审系统
		通知公告		■ 教务系统
☞ 服务推荐				₩ 研究生系统
📔 个人数据中心				■ 综合查询服务
📓 通讯录查询				區 试剂采购管理平台
📴 职工返岗通知				■ 金盘图书系统

登录成功后的界面如下图:

Chongqing Mer	・科大学 dical University					中文→   曽	20182229	7
欢迎来到	应用管理	平台		曲志		<b>常用服务</b> <ul> <li>基本信息</li> <li>违纪处分</li> </ul>	<ul> <li>心理普查</li> <li>心理咨询</li> </ul>	
肩相八な女が上						<ul> <li>・ 奖学金</li> <li>・ 辅导员考核</li> </ul>	<ul> <li>学生数据中心</li> <li>综合测评</li> </ul>	
学生数据	学生事务	资助服务	奖惩服务	心理服务	$\langle \rangle$	利 消息通知	0	
心理普查	心现	<b>皇</b> 里咨询				暫	无任何通知	

# 2. 心理咨询服务

#### 2.1.手机端

### 2.1.1. 填写预约登记表

进入应用后,可进行预约。但是首次预约必须填写预约登记表。

咨询师	我的预约	预约说明
校区 🚽 预约时间	段 - 2021-02-19 -	<mark>首次预约须填此表,后续预约无需再填</mark> 嘿~同学,欢迎进行心理咨询预约 在正式开始预约前,需要完成下面1个任务
<b>预约说明</b> 同学你好, 欢迎你选择中心的心理将 试运行,可能导致线上系统预约流程 约有任何的问题,请尝试其他预约方 三楼心理预约接待室进行现场预约。 如果有任何对我们系统改进的建议,		预约任务 (0/1) ビ 填写预约登记表
	1	去完成
林敏 <sup>2</sup>	究生	2
没有更多	3啦	

	ホルカヌシコキ		ELIVORUS ALVA		
基本信息	3.填写预约登记	表	*医院就诊经历	万有无	
*来源	请选择	>	*诊断结果	请选择	>
*住址	请输入住址		*是否用药	请选择	>
*手机号	请输入手机号		*住院治疗史	请选择	>
固定电话	请输入固定电话		压刀水平 PS:数字越大,[	压力越多 (1-10)	
<u>*</u> 邮箱	请输入邮箱		压力水平 1		
*因故休学	请选择	>	0	4	10
*紧急联系人	请输入紧急联系人		暂存	7	提交
			Research Control of Co		

预约登记表要填写完成才能提交;但预约登记表填写内容较多,可以先填写部分内容后暂存, 后面完善后再提交。

#### 2.1.2. 预约咨询

提交预约登记表后,根据校区、时间段、日期查询有空闲时间的咨询师进行预约。

咨询师我的预约	<b>周•01</b> 场 当日没有排班哦~
校区 • 预约时间段 • 2021-02-19 •	<b>周三。0场</b> 当日没有排班哦~
трунд w 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	周四• 2场 9:00~10:00 不可预约 不可预约 名.点击预约
修改预约登记表	<b>9:00~10:00</b> 可预约 可预约
个N型X ♥ 缙云校区 / 硕士研究生 没有更多啦	周六• 0场 <sup>当日没有排班哦~</sup> 3
	点击预约

	9.00-10.00		`	中国移动	40	<b>*_4 ■</b> 0 〒年3.28
则少少山川口均友	9.00~10.00		1	<	预约	反团
预约地点						
*咨询类别	自我成长	4.填写	>			-1 orth
咨询问题	测试	0.045		提父成	切,记得按时削1	王哦
		-	2/100	預約老师 演示1 預約日期 2018 預約时间 10:30 預約地点 沪南林	-04-03(周二) ⊷12:00 交区-咨询室	
个人信息					确定	
手机号	1311111111	1				
电子信箱	123@qq.cor	n <b>5</b>				
取	消 [	提交				

 进入应用后,可查看预约记录,未进行的预约记录可以撤回(撤回有时间限制,离预约 开始的时候 24 个小时(此处举例说明,具体时长由心理中心设置)内无法撤回

中国移动国		戦闘 🖽 🗰 下午329	中国移动日	3	4 🛛 🖽 💼 7 4329
<	心理咨询预约	1 <u>1</u> 201	<	心理咨询预约	规划
咨	9师	我的预约	潜	南师	我的预约
预约老师	演示1		接约老师	演示1	
预约日期	2018-04-03(周二)		接线日期	2018-04-03(周二)	
预约时间	10:30~12:00	撤回预约	種的时间。	10:30-12:00	
預約地点	沪南校区-咨询室		预算的现在	沪南校区-咨询室	
提交时间	2018-04-02		视交时间	2018-04-02	
预约老师	演示3		投约老师	演示3	
预约日期	2018-03-27(周二)		预约日期	2018-03-27(周二)	
预约时间	10:30~12:00	撤回预约	種的时间	10:30-12:00	
预约地点	沪南校区-咨询室		理的地点	沪南校区-咨询室	
提交时间	2018-03-26		提交时间	2018-03-26	
预约老师	演示2		-	确定撤回预约吗	?
预约日期	2017-03-17(周五)				<u>^</u>
预约时间	10:30~12:00	撤回预约		開正	
预约地点	沪南校区-咨询室			取到	
an excitation	2012/02/16		-	10/03	

2.2. 电脑端

#### 2.2.1. 填写预约登记表

概要: 主要为学生提供选择咨询时段和咨询师服务。

学生进入心理咨询 app 的咨询预约界面,可选择需要预约的日期和时间段查询可预约的 心理咨询师。首次预约必须先填写预约登记表。

Chongqing Medical Uni	で 心理咨询						7.1.8
咨询预约							
<b>预约说明</b> 同学你好,欢迎你选择	中心的心理咨询服务,目前系统正在进行	行测试运行,可能导致线上系统	领约流程数据流失。 <mark>如果在</mark>	<mark>系统</mark> 上的预约有任何的问	题,请尝试其他预约方式,缙云校图	区清稼步至院系楼三楼心理预	的接待室进行现场预约。
如果有任何对我们系统	改进的建议,欢迎给我们反馈!						
校区: 全部 袁家族	校区 缙云校区	时间: 全部 9:00~10:00	10:30~11:30 14:00~	15:00 15:30~16:30	加班时段	_	_
日期: 2021-02-19		有无排班:有排班 无排题	Æ				助登记表 じ 我的预约
	<b>木敏</b> 靖云枝区 4 硕士研究生 新介:发展与教育心理学硕士,国 展开	1			●【提交预	约登记表后,	可以修改
	查看预约时间预修						
顷约任务(1/	1)						
<mark>首次预约须埋</mark> 嘿 ~同学,欢迎 在正式开始预修 填写 预修	此表,后续预约无需再填 的进行心理咨询预约! 前,需要完成下面1个小任: 的登记表	F.					
				77/1-781	<b></b>		
				<b></b> 规约	己表		
基本信息			2.填写	预约登1	は 記表 記表		
基本信息	请选择	•	2.填写	预约登1 写预约登记	える	✔ *手机号	1311111111
基本信息 *来源 固定电话	请选择	-	2.填写 • <sup>硅址</sup>	坝空山登山 5 <u>预约登</u> ) 123@qq.com	己表	<ul> <li>手机号</li> <li>/ • 因故休学</li> </ul>	1311111111 つ有 の无
基本信息 *来源 固定电话 *紧急联系人	请选择		2.填空 • <sup>企</sup> 址 • 邮箱 • 联系人与本人关系	坝空ງ登记 预约登记 123@qq.com		<ul> <li>手机号</li> <li>• 互放休学</li> <li>• 联系人手机</li> </ul>	13111111111 〇有 〇无
基本信息 *来源 固定电话 *紧急联系人	请还择	-	•住址 •邮箱 •联系人与本人关系	坝空ງ登1 <b>预约登</b> 123@qq.com 请选择	3表 2表	<ul> <li>&gt;手机号</li> <li>&gt;因故休学</li> <li>*联系人手机</li> </ul>	13111111111 〇有 〇元

暂存:由于填写内容较多,可以先填写部分内容并保存;

提交:填写预约登记表后提交;

暂不预约:关闭页面;

#### 2.2.2. 预约咨询

提交预约登记表后,根据校区、时间段、日期查询有空闲时间的咨询师进行预约。

Wisedu 显图数音 心理咨询						学生 🔻 🂆
咨询预约						
<b>预约说明</b> 预约						
校区: 全部 沪南校区 沪西校区 沪北校区	格军大道校区时间:全	9:00~10:30 10:30~12:00	1:30~3:00 3:30~5:00			
日期: 2018-04-30						び我的预约
演示1 (PB时位区) 男大学本科教育 简介:咨询老师	RT	演示2 沪庸校区 男大学本科教育 简介: 咨询老师	展开	演示3 沪南校区 男大学本科教育 简介: 咨询老师	展开	
<b>滅示4</b> 炉間校区 男大学本社教育 論介: 咨询老师	展开	演示5 沪瑞校区 男大学本科教育 简介: 咨询老师	展开	<b>演示6</b> 沪南拉区 男大学本科教育 简介: 省尚老彻	展开	
新人子中44%月 前分: 首词老师	RT	カースナギや物料 着介: 咨询を何	RT	为人子4444%月 简介: 咨询老师	展开	

将鼠标移动到心理咨询师中点击"查看预约时间"可查看该咨询师的排班详情,排班详情中

可见该咨询师的咨询排班信息。

KK区 将要大道纹区 町町 : 全部 9:00-10:30 10:30-12:00 1:30-3:00 3:30-5:00      「     「     「     「     「     「     「     「     「     「     「     」     「     」     「     」     「     」     「     」     「     」     「     」     「     」     」     「     」     』     」     』     」     』     」     』     」     』     」     』     」     』     」     』      』
世位区     桝平大道位区     町町:     全部     9:00-10:30     10:30-12:00     1:30-3:00     3:30-5:00       画     万     万     万     万     万     万     万     万       第     万     万     万     万     万     万     万     万       第     第     万     万     万     万     万     万     万       第     第     第     第     第     万     万     万     万       第     第     第     第     第     第     第     第     第       第     第     第     第     第     第     第     第     第       第     第     第     第     第     第     第     第     第       第     第     第     第     第     第     第     第     第       第     第     第     第     第     第     第     第     1       第     第     第     第     第     第     第     1     1     1       第     1     1     1     1     1     1     1     1     1       第     1     1     1     1     1     1     1     1     1       1<
展开         演示2 沪南松区         男大学本科教育         原开         原子 学商校区         男大学本科教育         原介: 咨询参师         原开           高介: 咨询参师         原开
展开     演示2 沪南位区 男大学本科综育 協介: 咨询老师     展开       第8959期间     989
周二月二月二月二月二月二月二月二月二月二月二月二月二月二月二月二月二日二月二月二日二月二日二月二日二月二日
<u> </u>
沖南位区 沪南位区 沪南位区 沪南位区 沪南位区
周二 周三 周四 周五 周六 周日 <u>夏</u> 元 6 沪南岐区 男大学本科紋育 信介: 省頃念師 夏开

点击"预约"链接进入预约界面,填写相关预约信息后提交进行预约申请。

咨询师预约								
预约信息								
• 咨询师	20170001 演示1	T	*预约日期	2018-04-30	1	校区	沪南校区	
*预约时段	10:30~12:00	×	预约地点	咨询室				
个人信息 学号	20170001	1	姓名	学生1	1	手机号	13913309113	
75 07/000	20170001		双百	学生1		于机亏	13913309113	
0.0								
为为广告								
咨询信息								
咨询信息 * 咨询问题								

在预约之前需要阅读知情同意书和填写预约登记表。

约任务(1/2) 嘿~同学, 欢迎进 在正式开始预约前 阅读来访者知情	<ul> <li>示心理咨询预约!</li> <li>需要完成下面2个小任务:</li> <li>同意书</li> <li>填写预约登记表</li> </ul>					
嘿 ~同学,欢迎进 在正式开始预约前 阅读 <del>来访者知情</del>	<ul> <li>示心理咨询预约!</li> <li>需要完成下面 2 个小任务:</li> <li>同意书</li> <li>填写 预约登记表</li> </ul>					
阅读 来访者知情	同意书 填写 预约登记表					
		3	本访 <del>老</del> 知悟同音书			
		-	이 쓰이힘세 이 ~ ~ ~			
)	助实贯彻"以人为本,助人自助"的原则,维护来访者 一、咨询说明	和咨询师的利益,例	职还心理咨询的顺利进行,就心理咨询基本原则、来访者	和咨询师的责任和义务	做如下说明:	
-	<ol> <li>咨询保密原则:保密是心理咨询的工作原则之一,</li> <li>- 必要治、要注意見不能感过次向以及怎么必要完成。</li> </ol>	也是职业道德的集中	体现。来访者的个人信息及咨询的相关问题不会被随意; (A)的非专业人员	炎论,来访者的信息登	记表不会被带出咨询室之外的任何地	
7	。一版本III,本功者是召费受过台间以及谷间的内容都 但下述几种情况除外:(1)来访者出现自我伤害或伤害	小去被运筹增中心。 \$他人的倾向。(2)来	《邓时时#F专业人员。 访者的问题涉及法律责任。(3)为了能更好的帮助来访者	咨询师提出个案讨论	或申清督导,但仅限专业场合,同时	
1	现隐去来访者的个人化信息。 2.为了方便后续的跟踪咨询服务,需要把来访者的真	实姓名联系方式及紧	急联系人等信息登记在案,这些个人资料只用于心理咨;	间中的管理,不会透漏	给其他任何单位和个人。	
	3.如果咨询中心或咨询师需要对会谈进行录音或录像	时,需征得来访者同	]意。 *****			
			我口闷饭 輕不预約			
			THE PROPERTY AND A CONTRACT			
sedu′ ≘≊	<sub>教育</sub> 心理谷间				学生咨询换约 咨询预约	学生组 🔻
咨询预约						
约仟务(2/2)						
嘿 ~同学 , 欢迎进	亍心理咨询预约!					
在正式开始预约前	, 需要完成下面 2 个小任务:					
阅读 来访者知情	同意 ※ 填写 预约登记表					
1. No 8. OC						
			<b>新約登记</b> 書			
			10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-1			
基本信息						
•来源	请洗择	*住址		/ ★手机号	15986532123	
	1	*邮箱	111@gg.com	✓ *紧急联系人		
國定电话		Bird I will				
• 固定电话	请选择 🔻	*联系人手机		/ *因故休学	○有 ○无	

点击"我的预约"可查询预约历史记录信息,并且撤回预约申请,离预约开始的时候 24 个 小时内无法撤回。

Wisedu	金理社	驹							学生 🔻 🚬
咨询预约									
预约说明 预约									
校区:全部	沪南校区 沪西校区 沪	北校区 将军大道校区	时间:全部 9:00~10	10:30~12:00	1:30~3:00 3:30~5:00	0			_
日期: 2018-04	4-30								じ 我的预约
	演示1 沪陽校区 男大学本科教育 简介: 咨询老师	履开	演 男: 高介	<b>万2</b> 沪南校区 大学本科教育 ☆ 咨询老师	展开		寅一3 沪南校区 引大学本科教育 新介: 咨询老师	展开	
	<b>演示4</b> 沪南校区 图 大学太科教育		jan ja	<b>万5</b> 沪南校区 ★学本科教育			黄 <b>示6</b> 沪南校区 11 大学本科教育		
				我的预	约预约量	纪表			×
				学工	管理员				
				男博:	士研究生				
5:30 15	5:30~17:00	加班时段		预约时	间 2020-12	2-19 9:00	~10:30		
	_	_		取消到	哟 片	击耳	又消到	<b> </b>	
	7		学工管理						
			男 博士研究	学工	管理员				
有 展开	Ŧ		简介: 测试	男博:	士研究生				
		W		预约时	间 2021-01 h与	1-08 14:0	0~15:30		
				预约比	5777				

#### 2.3.清理缓存

只要在今日校园打开过心理咨询预约系统,不管是否预约过都应该清理缓存。每次打开心理咨询预约系统,预约之前都应该清理缓存,否则可能预约操作不成功。 具体缓存清理操作如下:

## 2.3.1. 今日校园清理缓存

46.011 🗷	☞ ☞ ፤□፤ 97% ■■ 12:42	<sup>45</sup> .111 X	☞ ☜ ३0€97% ■■ 12:42
		< ì	沒置
<b>(</b>	2 🐵	校内身份管理	>
用户8010	LV.1	账号绑定	
贵州商学院 0 0	о	消息通知	>
粉丝    关注	今市	黑名单	>
→ 大学好友来访 0	>	个人资料	>
	>	<sub>分享应用</sub> 3.5	
◎ 我的成长圈	>	清除缓存	0.3M
➡ 我的回复	>	检测新版本	
<b>会</b> 我的收藏	>	关于我们	>
→ 我的二维码		退出	当前账号
☑ 帮助与反馈		今日校园个人账号信息包括 不提供线上注销功能,如题 客服QQ:	学校提供的校内身份信息,故暂 【仍需注销,可联系客服处理。 1951015008
)         )           今选         服务	➤ 40 消息 我的		

如果这里清理了还是无效,安卓手机请继续看2、苹果手机看3;

#### 2.3.2. 安卓手机清除应用缓存

安卓手机清除应用缓存一般都是从【设置】进去,下面以华为手机为例。 点击【设置】图标→进入【应用】栏

"III 🤶 X 🗣	&ા⊡!83% ■ા 18:42	"』』 家 I	谢Ⅰ[87% ■]•18:10
		● 开启帐号保护 华为帐号使用更安全	×
<sup>青羊区 ☆</sup> 18:42	<sub>≝州市</sub>	<b>设置"免打扰"</b> 在指定时间静音	×
6月26日星期五 ◆ 22℃	6月26日星期五	중 无线和网络 WLAN、双卡管理、移	动网络
		<b>设备连接</b> 蓝牙、NFC、打印	>
		<b>之</b> 桌面和壁纸 主题	>
		☑ 显示 亮度、护眼模式、字体	与显示大小 >
	图库 浏览器	<ul><li> 力) 声音 免打扰、铃声、振动 </li></ul>	>
		▲ 通知中心 图标角标、锁屏通知	>
	送包 TIM	<b>应用</b> 权限管理、默认应用、	应用分身 >
		● 电池 省电模式、耗电排行	>
<u>е</u> ва <u>к</u> яд	相机         信息	<b>存储</b> 清理加速	>
		aros share a	-

点击【应用管理】→找到今日校园,点击

× 🙃 III.	😸 i🛛 i 86% 🔳 i 18:10	46.atl			
← 应用	Q	~			
应用管理	>	C			
应用启动管理	>	6			
权限管理	>				
默认应用	>	5			
应用助手	>	6			
<b>应用分身</b> 未开启 >					
应用设置					
● 备忘录	>	<u>a</u>			
发号服务	>				
L 联系人	>				
Date 日历	>	2			
图库	>	C			

46.atl 🕤 🕱	da	💩 I🛛 I 86% 🔳 I 18:11				
$\leftarrow $	← 应用管理 :					
Q 搜	素					
	<b>华为桌面</b> 8.21 MB	>				
$\bigcirc$	会员中心 오	>				
8	<b>计算器</b> 70.29 MB	>				
0	驾驶模式 4.88 MB	>				
ite	今日校园 215 MB	>				
	精品推荐 ♥ 16.45 MB	>				
۲	镜子	>				
1	快应用中心 오 124 MB	>				
	联系人 251 MB	>				

点击【存储】→点击【清空缓存】

46.all 🙃 🗶 🜰	🈻 i□i 86% 🎟 i 18:12	46 <sub>.0</sub> 11 🙃 🗶 🥵	😻 1□186% 💷 18:13
← 应用信息		← 存储	
卸载	强行停止	<b>资</b> 日校园 版本 8.1.17	
通知管理	>	存储	
权限	>	总计	217 MB
流量使用情况	>	应用	114 MB
存储 内部存储空间已使用 217 MB	>	数据	103 MB
耗电详情	<b>A</b> >	1	111 日本 安文 11古
<b>默认打开</b> 未设置任何默认选项	>	缓存	4.95 MB
高级			有工级计
<b>显示在其他应用的上层</b> <sup>不允许</sup>	>		
<b>修改系统设置</b> 不允许	>		
商店			
应用洋岞			

应用1年情 通过华为应用市场安装的应用

## 2.3.3. 苹果手机清除应用缓存

	<b>2</b> 期二 3		6		运营商	中国移动	>
邮件	日历	照片	相机				
	10 <sup>11</sup> <sup>12</sup> <sup>1</sup> 0 <sup>12</sup> <sup>2</sup> 3			C	通知		>
地图	时钟	天气	家庭	0	控制中心		>
	ww		****	C	勿扰模式		>
备忘录	股市	提醒事项	视频	_			
X				Ø	通用	0	>
App Store	ITunes Store	iBooks	健康	۸A	显示与亮度		>
				*	墙纸		>
钱包	设置	描客	计算器	<b>(</b> )	声音与触感		>
$\mathbf{O}$					Siri 与搜索		>
Watch	又件	附加程序	FaceTime通话		触控 ID 与密码		>
				sos	SOS 紧急联络		>
				1000			

#### 进入【设置】→选择【通用】

山中国移动 🗢	13:01	@ 82%			
【设置	诵用		推荐		
CarPlay 车载	A2/13	>		知我主体用的应用	古田
			<u></u>	即私木使用的应用	后用
主屏幕按钮		>		节省 3.73 GB - 储存空间不 用的应用。您的文稿与数据	、足时自动卸载未使 居将会存储。
辅助功能		>	<b>678</b> 2		
				上次使用: 2019年8月1日	4.02 GB >
iPhone 储存空间		>	A	QQ	2.93 GB >
后台应用刷新		>	U.	上次使用: 2019年9月3日	
访问限制	$\mathbf{X}$	关闭 >		<b>iOS 12.4.1</b> 上次使用: 2019年9月3日	1.86 GB >
			<b>%</b>	<b>微信</b> 上次使用:2019年9月1日	1.76 GB >
日期与时间		>	_	and the second se	Referen
₩ <b>₽</b> 选择【清空缓存数	t据】	X	K	Liblem anakanan	845.1 MB >
ull 中国移动 🗢	13:02	82%			
<	存储空间				
QQ已用空间		3			
<b>清理聊天记录</b> 可清理本地的聊天记录,	释放空间。	3			
清理聊天文件		3			
清空缓存数据					

选择【IPHONE】存储空间→选择【今日校园】(<mark>截图中的 QQ 是示例</mark>)

部分版本的 IOS 没有清空缓存数据功能,点击【删除 APP】后重新安装即可。下图是用 QQ 做的示例,应该是今日校园 APP。

16:56		•••• 4G				
く返回	QQ					
earrow	<b>QQ</b> 版本 8.3.9 Tencent Technology (S	henzhen) Company Limited				
App大/	JN .	285.7 MB				
文稿与	数据	2.15 GB				
	卸载 App					
这将腾出该App占用的储存空间,但保留其文稿和数据。若App Store仍提供该App,重新安装将还原您的数据。						
	删除A	op				
这将从此 不可撤销	iPhone 上删除 App 及所有 ,	相关数据。此操作				