

## 欢迎黑河学院的教师到心理健康教育中心体验智能 宣泄设备！放松心情！缓解压力！为健康出发！

黑河学院心理健康教育中心位于明德楼 514 房间，占地约 400m<sup>2</sup>，设有宣泄放松室、心理咨询室、心理沙盘室和团体辅导室等多个功能室。当我们在人际关系、爱情、事业、情绪或性格等方面遇到困惑，可以到心理健康教育中心坐坐、说说自己情绪困扰、放松身心、缓解压力.....

以下是我校心理健康教育中心部分功能室：

### 预约接待室



这里是教师进行心理咨询预约登记和等待的场所。在这里还有心理书籍和杂志供大家阅读。

### 宣泄放松室

宣泄放松室是提供情绪释放和情绪管理的场所。在这里，个体可以通过各种方式（如锤击、敲打、喊叫等）来宣泄和释放内心的负面情绪，通过人机智能互动来舒缓情绪和积极调整压力。

体验智能喊打宣泄系统



HRV 身心反馈放松系统



智能反馈运动系统体验



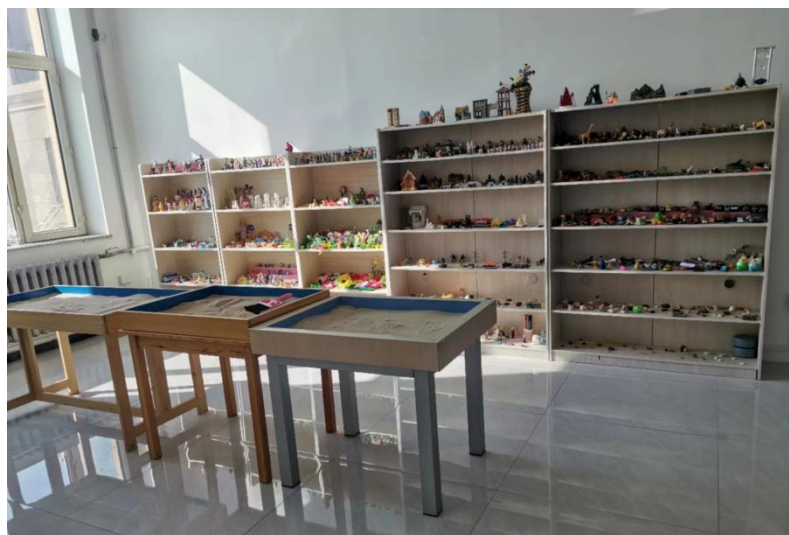
## 心理咨询室



心理咨询室可以让来访者放松心情，与咨询老师进行交流。步入咨询室，老师们可以敞开心扉，舒缓心情。



### 心理沙盘室



进入沙盘室，来访者可以通过摆放沙具以及塑造沙子来构建场景、故事和情景，通过沙盘和模型自由地表达自己内心的真实感受，探索自己的内心世界，促进自我认知和疗愈。

## 团体辅导室

团体辅导室是进行心理团体活动和训练的场所，如团体心理辅导、心理工作坊、心理沙龙等，通过团体内的人际互动，成员可以在共同的情景中互动交流、合作发展、探索自我。



新学期，“心”开始，我校学生工作部心理健康教育中心致力为每一位教师提供专业的服务，让有需求的教师需有所应，应有所解，筑牢我校教师心理健康的“防护墙”，让健康生活的理念时刻温暖师生。

### 预约方式：

心理平台预约：（微信一键扫码）      电话预约：13352561369

**预约时间：**上午 9:00—11:30    下午 14:00—16:30

**体验时间：**上午 9:00—11:30   （周一到周五）

下午 14:00—16:30（周一、周四、周五）

**周二 14:00—16:30 面向教师开放功能室**

**体验地点：**明德楼 5 楼预约室（多功能厅旁）

工会

2024 年 3 月 22 日