

新疆理工学院党委学生工作部心理健康教育与 咨询中心简介

新疆理工学院党委学生工作部心理健康教育与咨询中心面向全院师生提供心理健康教育与咨询服务，以及心理危机的排查、预警、干预和防范工作，打造集教育教学、心理咨询、预防干预、实践活动“四位一体”的心理健康教育工作网络格局。秉承“关爱生命，健康心灵，服务师生，指导生活，助人自助”的理念，遵循尊重、理解、真诚、接纳、共情、保密的原则，营造温馨和谐、积极向上的心理育人氛围。

心理中心现设有接待大厅、教师办公室、个体心理咨询室、团体心理辅导活动室、心理沙盘咨询室、音乐放松室、情绪宣泄室、心灵氧吧等多个功能室以及心理文化宣传长廊，为学生提供专业化的心理服务，部分功能室介绍如下：

一、心理中心接待大厅

心理中心接待大厅包括智能心理自助服务区和预约等候区。在心理自助服务区，同学们可以通过心理自助系统查询心理健康知识、心理视频、心理放松音乐、放松训练游戏、心理科普、心理学常识、心理学电影等素材，还可以在工作人员指导下进行专业的心理测评。



图 1:心理健康教育与咨询中心自助服务区



图 2:心理健康教育与咨询中心接待大厅

三、个体心理咨询室

心理咨询是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的咨询者提供心理援助的过程。来访者就自身存在的心理不适或心理障碍，向咨询师进行述说、询问与商讨，在其支持和帮助下，恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、提升心理健康发展水平。

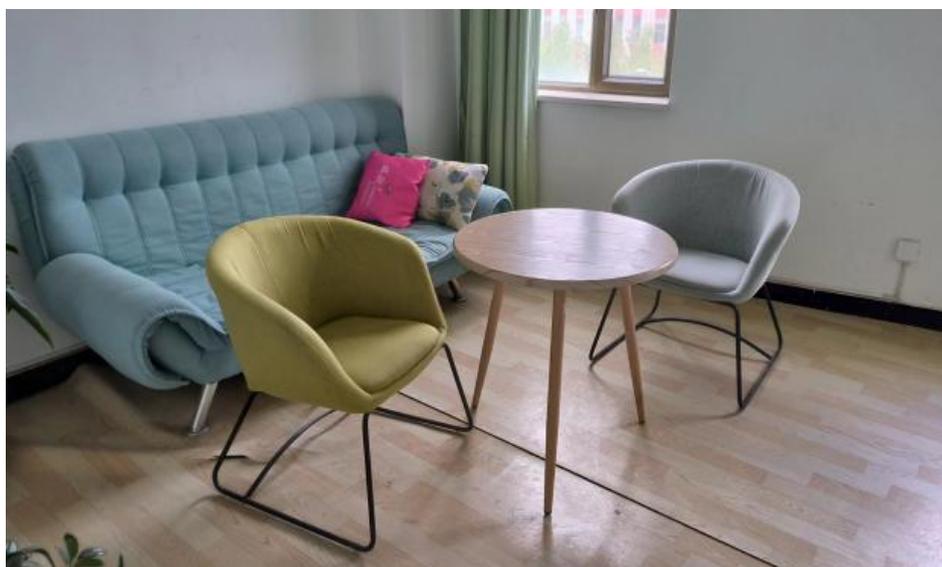


图 3: 心理健康教育与咨询中心个体心理咨询室 1



图 4: 心理健康教育与咨询中心个体心理咨询室 2

四、心理沙盘咨询室

心理沙盘是心理咨询技术的一种，为来访者创造一个“自由与受保护的空間”，来访者在沙盘中运用沙具来表达自己的潜意识世界，使来访者的自我情绪得以表达与宣泄。



图 5: 心理健康教育与咨询中心心理沙盘咨询室



图 6: 心理健康教育与咨询中心心理沙盘咨询室沙盘图

五、音乐放松室

采用音乐放松椅等设备，使来访者在平静、舒适的状态下，达到身体及精神放松的目的，有助于缓解来访者的焦虑及紧张等不良情绪，对咨询工作有较好的辅助作用。



图 7: 心理健康教育与咨询中心音乐放松室放松按摩椅



图 8: 2023 年 3 月 15 日，学生使用音乐放松按摩椅进行放松训练

六、情绪宣泄室

情绪宣泄室为来访者提供一个安全可控的宣泄空间，借助智能击打呐喊宣泄系统通过击打、呐喊、宣泄游戏注意力转移等科学、合理的方法，宣泄负面情绪和压力，放松身心，提高心理健康发展水平。



图 9: 心理健康教育与咨询中心情绪宣泄室智能击打呐喊宣泄系统



图 10: 心理健康教育与咨询中心情绪宣泄室击打宣泄器材

七、团体心理辅导活动室

团体心理辅导是在团体情境中提供帮助与指导的一种助人形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。



图 11: 心理健康教育与咨询中心团体心理辅导活动室（大）



图 12: 心理健康教育与咨询中心团体心理辅导活动室（小）

八、心灵氧吧

心灵氧吧陈列了各类心理学书籍，学生在这里可以增长心理学知识，提高心理自助能力。安静且舒适的阅览环境，不仅可以为同学们提供良好的读书、学习环境，更能使学生在轻松愉悦的氛围中体验到心理学的乐趣及魅力。



图 13: 心理健康教育与咨询中心心灵氧吧



图 14: 2022 年 9 月，学生在心灵氧吧阅读心理书籍

九、心理文化宣传长廊

文化宣传长廊是连接各功能室之间的通道，承担着心理中心形象宣传展示和心理健康知识宣传教育的功能，满足心理中心心理健康知识宣传普及的需求。



图 15:心理健康教育与咨询中心心理文化宣传长廊 1



图 16:心理健康教育与咨询中心心理文化宣传长廊 2



图 17:心理健康教育与咨询中心心理文化宣传长廊 3



图 18:心理健康教育与咨询中心心理文化宣传长廊 4

用心育人，用爱耕耘，育德养心，润泽心灵。新疆理工学院始终坚持立德树人的根本任务，以升级和改造心理中心场地建设为契机，不断探索大学生心理健康教育的新思路、新方法。未来，我校将持续拓宽心理育人渠道，在课程教学、实践活动中注重心理健康教育与思想政治教育深度融合，引导学生形成正确的人生观、价值观和世界观，培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质，助力学生成长成才。

个体心理咨询预约：

预约热线：0997-2205599

预约 QQ：1660564050

地址：学工部 404 心理健康教育与咨询中心