

附件



重庆工程学院
CHONGQING INSTITUTE OF ENGINEERING

心理健康教育与咨询中心 功能室使用指南

心理健康教育与咨询中心 出品

2023 年

目 录

一、心理健康教育与咨询中心场地概况.....	1
二、各心理功能室分布	2
三、各心理功能室档案	3
四、心理类书一览（100 本）	14
五、学生预约心理咨询流程	22

一、心理健康教育与咨询中心场地概况

重庆工程学院心理健康教育与咨询中心坐落在南泉校区大学生服务中心 3 楼和双桥校区办公楼 5 楼，总面积达 760 余平方米，功能房共计 21 间。包括个体咨询室 4 间，团体辅导室 3 间，沙龙活动室 1 间，心理沙盘室 3 间，宣泄室 2 间，音乐放松室 1 间，督导室 1 间，办公室 2 间，档案室 1 间，预约接待室+阅览室 1 间。



二、各心理功能室分布

序号	校区	房间形状	地点	房间号	功能室名称	长(m)	宽(m)	面积(平米)	备注
1	南泉	长方形	大学生服务中心	301/302	沙龙活动室	9.2	6.4	58.88	多功能
2	南泉	长方形	大学生服务中心	303A	情绪宣泄室	7	6.6	46.2	多功能
3	南泉	长方形	大学生服务中心	303B	档案室	5.8	6.6	38.28	
4	南泉	长方形	大学生服务中心	304	督导室	5.9	6.6	38.94	
5	南泉	长方形	大学生服务中心	305	接待室+阅览室	3.65	6.6	24.09	多功能
6	南泉	长方形	大学生服务中心	306	个体沙盘室	3.6	6.6	23.76	多功能
7	南泉	长方形	大学生服务中心	307	个体心理咨询室	2.85	6.6	18.81	
8	南泉	长方形	大学生服务中心	308	办公室	5.7	6.6	37.62	
9	南泉	长方形	大学生服务中心	309	音乐放松室	3.6	6.6	23.76	多功能
10	南泉	长方形	大学生服务中心	310	团体沙盘室	5.9	6.6	38.94	
11	南泉	长方形	大学生服务中心	311/312	团体辅导活动室1	8.8	6.4	56.32	多功能
12	南泉	长方形	大学生服务中心	313/314	团体辅导活动室2	8.8	6.4	56.32	多功能
13	南泉	长方形	大学生服务中心	走廊	心理文化长廊	27	1.8	48.6	
(南泉校区)小计								510.52	
14	双桥	长方形	办公楼	走廊	心理文化长廊	24.6	2.4	59.04	
15	双桥	长方形	办公楼	501A	咨询室&沙盘室	3.6	8.5	30.6	多功能
16	双桥	三角形	办公楼	501B	宣泄室	3	4.2	12.6	
17	双桥	长方形	办公楼	502	团体辅导室	16.8	8.5	142.8	多功能
18	双桥	长方形	办公楼	515	办公室	4.2	8.5	35.7	
(双桥校区)小计								221.7	
合计								732.22	

三、各心理功能室档案

沙龙活动室

名称	沙龙活动室	门牌	南泉:大学生服务中心 301; 双桥:办公楼 502;
是否多功能	是	所在校区	南泉校区、双桥校区
体验方式	南泉:需要提前向管理员预约方可使用; 双桥:可联系 515 办公室值班老师使用;	面向对象	全校师生
房间配置	6*6 人组可移动团辅桌椅, 投影仪 1 台, LED 显示屏(横幅), 网线, 插座, 蒲团 60 个, 收纳柜 3 组, 5P 空调 1 台;		
功能定位	可开展团体辅导活动、沙龙活动、小型讲座、冥想体验等;		
注意事项	使用完毕后物资需要回归原位, 借用者需要提前学习教室设备使用;		



图 1. 301&302 房间: 沙龙活动室(南泉)



图 2. 502 房间: 团体活动室 (双桥)

宣 泄 室

名 称	宣泄室	门 牌	南泉：大学生服务中心 303A； 双桥：办公楼 501；
是否多功能	是	所在校区	南泉校区、双桥校区
体验方式	南泉：在 305 现场登记即可使用； 双桥：联系办公室值班老师使用；	面向对象	全校师生
房间配置	智能呐喊宣泄放松系统 1 套，智能多维互动运动呐喊系统 1 套，智能拥抱引导系统 1 套，宣泄器材若干，沙发 2+1 人位，茶几，软包墙面(全包)，5P 空调 1 台；		
功能定位	可进行情绪宣泄、压力管理、行为训练等，是一个通过智能的宣泄系统和仪器来宣泄内心情绪的场地，以舒适、安全为前提。在安全受保护的空间中使参与者以安全、科学的方法释放情绪和压力，让参与者可以系统、科学的释放消极情绪，达到身心的放松，提高心理健康水平；可以通过运动宣泄、击打及呐喊的方式将负性情绪释放出来，有效减轻暴力行为的产生；		
注意事项	使用完毕后物资需要回归原位；		

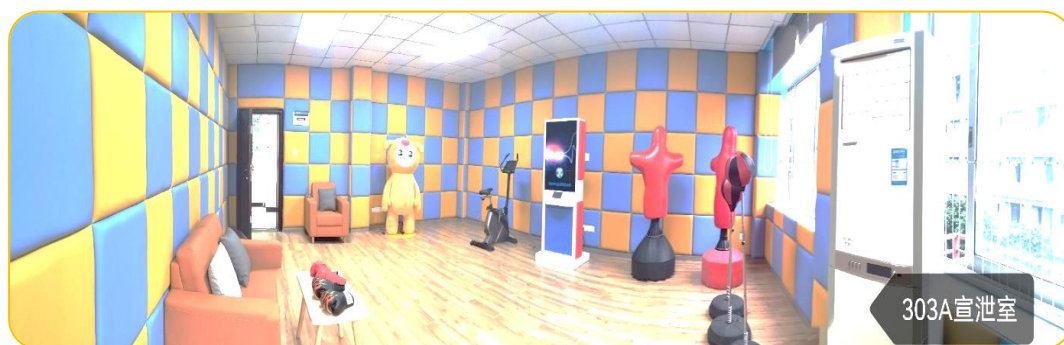


图 3. 303A 房间：宣泄室(南泉)

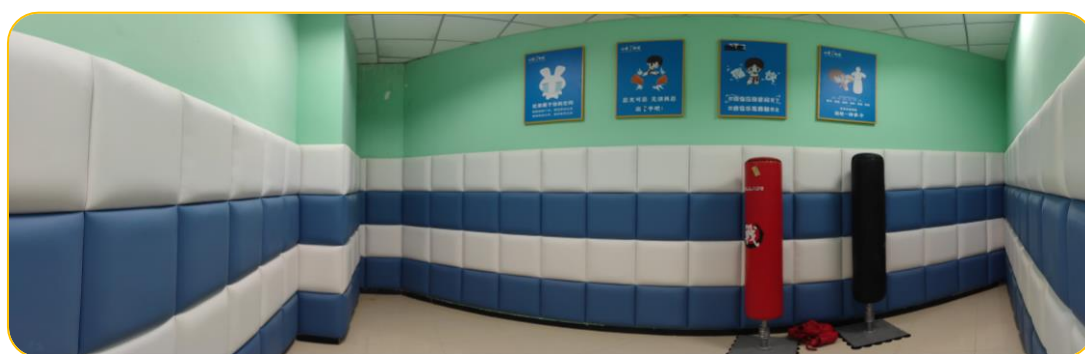


图 4. 501 房间：宣泄室(双桥)

档案室

名称	档案室	门牌	大学生服务中心 303B
是否多功能	否	所在校区	南泉校区
体验方式	限内部存档使用，不对外开放；	面向对象	心理咨询师
房间配置	带锁储物柜 10 组，表达性艺术心理辅导工具包，OH 卡，团体活动工具包，1P 空调 1 台；		
功能定位	存储物资，存档纸质心理档案；		



图 5. 303B 房间：档案室

督 导 室

名 称	督导室	门 牌	大学生服务中心 304
是否多功能	是	所在校区	南泉校区
体验方式	南泉：在 305 登记即可使用；	面向对象	全体师生
房间配置	会议桌椅（容纳 20 人），沙发 2+1 人位，茶几 1 个，5P 空调 1 台；		
功能定位	开展个案研讨、教研室教学研讨等；		

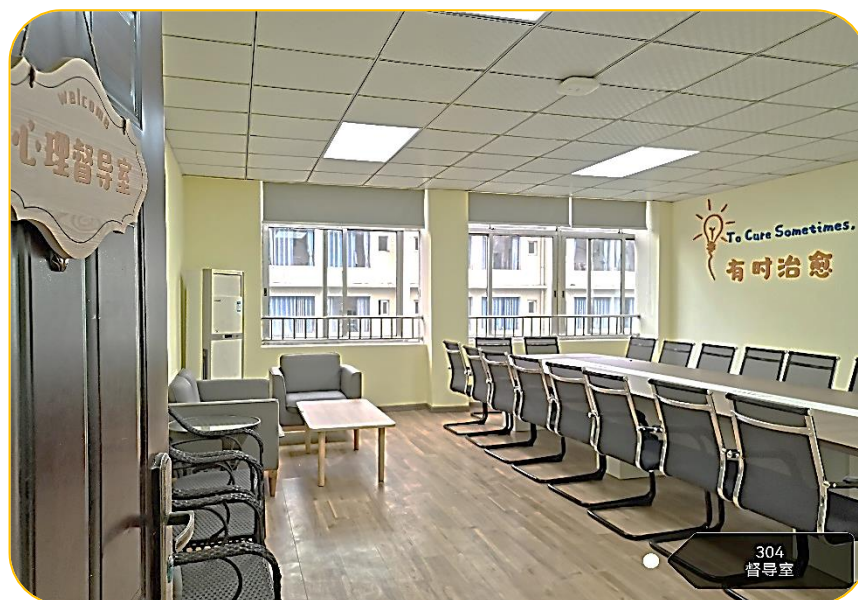


图 6. 304 房间：督导室

接 待 室

名 称	接待室	门 牌	大学生服务中心 305
是否多功能	是	所在校区	南泉校区
体验方式	南泉：上班时间均可使用；	面向对象	全体师生
房间配置	吧台、靠背椅、座机（023-628417989）、书架、电视、心理类图书（100本）、沙发2+1人位，茶几3个，饮水机，1.5p空调；		
功能定位	志愿者值班、功能室使用预约登记、书籍阅读、线下预约个体心理咨询等事项；		
温馨提示	图书仅供现场阅读；		



图 7. 305 房间：预约接待室

个 体 沙 盘 室

名 称	个体沙盘室	门 牌	南泉:大学生服务中心 306; 双桥:办公楼 501;
是否多功能	是	所在校区	南泉校区
体验方式	预约个体心理咨询服务后可使用;	面向对象	限预约心理咨询的来访者使用
房间配置	个体沙盘(含沙具 1000+, 2 个个体沙盘), 沙发 1+1 人位, 茶几 1 个, 1.5P 空调 1 台, 挂钟;		
功能定位	可开展个体心理沙盘体验, 个体心理咨询; 沙盘室是咨询师组织沙盘游戏、开展心理沙盘体验的主要场所, 分为个体沙盘室和团体沙盘室。沙盘游戏可以通过非言语的方式, 引导参与者进行自愈, 促进人格健全发展。使用心理沙盘进行辅导, 可以给予参与者更多非言语的、象征层面的支持, 更易深入参与者的无意识, 洞察其心理轨迹, 使参与者的内在情绪、深层次人格得以释放和表现。		



图 8.501 房间: 个体心理咨询室/沙盘室(双桥)



图 9.306 房间: 个体沙盘室兼心理咨询室(南泉)

个体心理咨询室

名称	个体心理咨询室	门牌	南泉:大学生服务中心 307; 双桥:办公楼 501;
是否多功能	否	所在校区	南泉校区、双桥校区
体验方式	预约个体心理咨询可使用;	面向对象	限预约心理咨询的来访者使用
房间配置	沙发 2+1 人位 2 组, 茶几 2 个, 1P 空调 1 台, 挂钟, 屏风 1 面;		
功能定位	开展个体心理咨询;		



图 10. 307 房间：个体心理咨询室(南泉)



图 11. 501 房间：个体心理咨询室/沙盘室(双桥)

办 公 室

名 称	办公室	门 牌	南泉:大学生服务中心 308; 双桥:办公楼 515;
是否多功能	是	所在校区	南泉校区、双桥校区
体验方式	上班时间均可使用;	面向对象	心理中心专兼职教师
房间配置	沙发 3+1 人位, 工位 6 个, 5P 空调 1 台;		
功能定位	专职心理老师办公场所;		

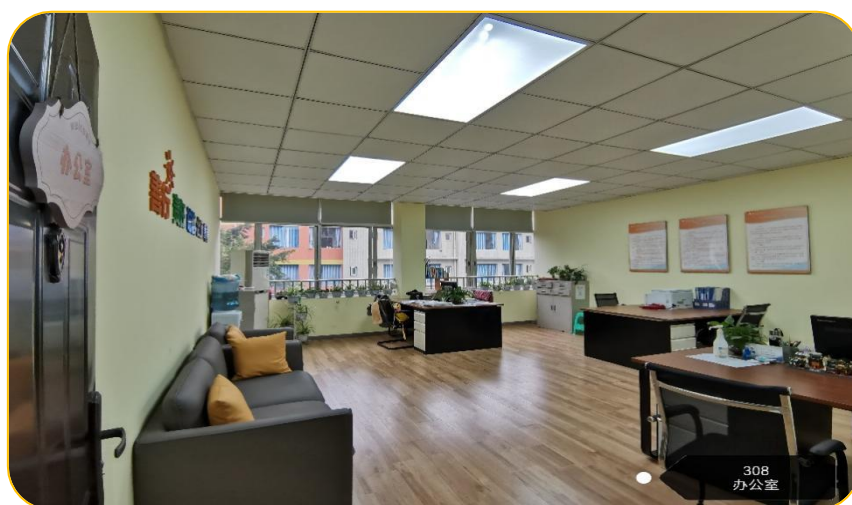


图 12. 308 房间: 办公室(南泉)



图 13. 515 房间: 办公室(双桥)

放 松 室

名 称	放松室	门 牌	大学生服务中心 309
是否多功能	是	所在校区	南泉校区
体验方式	在 305 登记可使用，要求在专业人员指导下使用；	面向对象	全体师生
房间配置	多功能脑波减压身心训练系统（高级版），沙发 2+1 人位，茶几 1 个，1P 空调 1 台，挂钟；		
功能定位	开展减压身心训练及个体心理咨询；		
温馨提示	在心理咨询师指导（组织）下使用；		

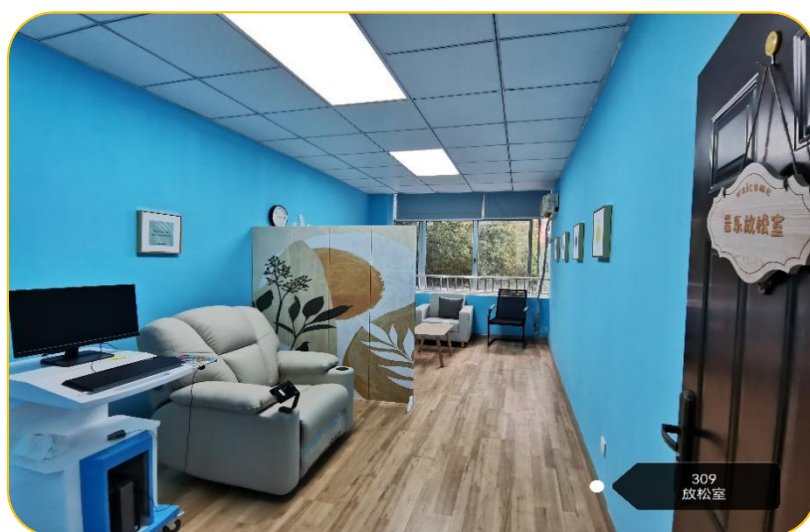


图 14. 309 房间：放松室兼个体心理咨询室

团体沙盘室

名称	团体沙盘室	门牌	南泉:大学生服务中心 310; 双桥:办公楼 501;
是否多功能	是	所在校区	南泉校区、双桥校区
体验方式	南泉: 提前在 305 预约, 现场登记可使用; 双桥: 联系办公室值班老师可使用;	面向对象	全体师生
房间配置	团体沙盘(含沙具 3000+, 4 个团体沙盘, 1 个个体沙盘), 沙发 2+1 人位, 茶几 1 个, 5P 空调 1 台;		
功能定位	可进行团体和个体心理沙盘体验; 沙盘室是咨询师组织沙盘游戏、开展心理沙盘体验的主要场所, 分为个体沙盘室和团体沙盘室。沙盘游戏可以通过非言语的方式, 引导参与者进行自愈, 促进人格健全发展。使用心理沙盘进行辅导, 可以给予参与者更多非言语的、象征层面的支持, 更易深入参与者的无意识, 洞察其心理轨迹, 使学生的内在情绪、深层次人格得以释放和表现。		

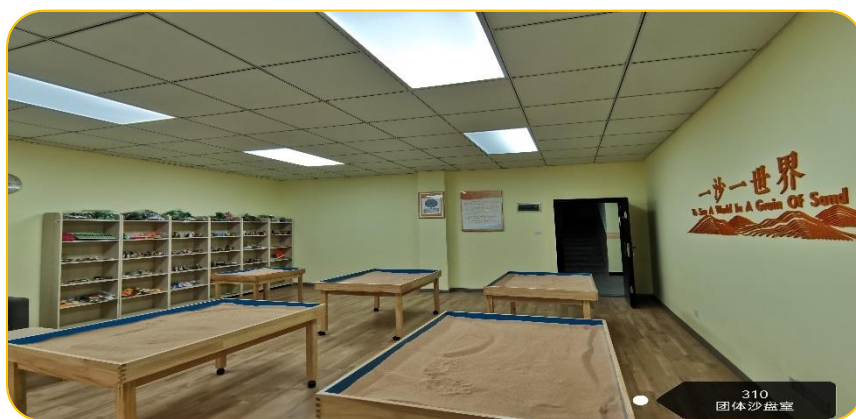


图 15. 310 房间: 团体沙盘室(南泉)



图 16. 501 房间: 个体心理咨询室/沙盘室(双桥)

团体活动室

名称	团体活动室	门牌	南泉:大学生服务中心; 311、312、313、314 双桥:办公楼502;
是否多功能	是	所在校区	南泉校区、双桥校区
体验方式	南泉: 教师借用可通过教务系统按照智慧教室申请流程预约; 学生借用可提前找负责人预约, 也可在大学生服务中心 305 登记可使用; 双桥: 可联系 515 办公室值班老师使用;	面向对象	全体师生
房间配置	南泉: 靠背椅(带桌板) 50 把, 智慧屏幕, 话筒, 音响, 讲桌, 电子班牌, 5P 空调 1 台; 双桥: 有团辅桌椅 6 人/组, 8 套, 容纳量 48 人;		
功能定位	可开展团体心理辅导活动, 课程教学等;		



图 17. 311-314 房间: 团体活动室兼智慧教室(南泉)



图 18. 502 房间: 团体活动室 (双桥)

四、心理类书一览（100 本）

序号	题名 (A~C)	作者	ISBN	出版社	书籍分类
1	爱的艺术	[美]艾里希·弗洛姆	9787532779901	上海译文出版社	学术著作
2	爱情刽子手：存在主义心理治疗的 10 个故事	[美]欧文 D.亚隆	9787111683285	机械工业出版社	心理咨询
3	安慰剂效应：TED 临床医生带你体验心理暗示的强大力量	[美]莉萨·兰金	9787550299184	北京联合出版公司	心理科普
4	宝贝，宝贝	周国平	9787530221549	北京十月文艺出版社	家庭育儿
5	被讨厌的勇气	[日]岸见一郎	9787111495482	机械工业出版社	个体成长
6	不要挑战人性	潘楷文	9787572603563	湖南文艺出版社	个体成长
7	蔡康永的情商课：为你自己活一次	蔡康永	9787540481551	湖南文艺出版社	个体成长
8	曾奇峰的心理课	曾奇峰	9787505750098	中国友谊出版公司	心理咨询
9	超越原生家庭（第 4 版）	[美]罗纳德·理查森	9787111587330	机械工业出版社	家庭育儿
10	成为更好的自己：许燕人格心理学 30 讲	许燕	9787111643661	机械工业出版社	个体成长
11	成为我自己：欧文·亚隆回忆录	[美]欧文 D.亚隆	9787111625315	机械工业出版社	心理咨询
12	冲突背后的冲突：解读我们内心的俄狄浦斯三角	张天布	9787557013134	广东旅游出版社	心理咨询

序号	题名 (C~H)	作者	ISBN	出版社	书籍分类
13	从零开始的女性主义	[日]上野千鹤子、田房永子	9787559652317	北京联合出版有限公司	学术著作
14	当尼采哭泣	[美]欧文·D.亚隆	9787111555377	机械工业出版社	学术著作
15	洞穴奇案	[美]彼得·萨伯	9787510891779	九州出版社	个体成长
16	儿童行为心理学	牧之	9787516813232	台海出版社	家庭育儿
17	二次成长：成人人格修补手册	王瑞	9787522601335	水利水电出版社	家庭育儿
18	发展心理学-儿童与青少年发展（第9版）	[美]谢弗等	9787518406432	中国轻工业出版社	学术著作
19	反思的爱：看见自己，看见孩子	[加]雷吉娜·帕利	9787518421770	中国轻工业出版社	家庭育儿
20	房思琪的初恋乐园	林奕含	9787559614636	北京联合出版有限公司	个体成长
21	改变：和未知的自己面对面	[美]杰弗里·科特勒	9787550289338	北京联合出版公司	个体成长
22	改变心理学的四十项研究（第7版）	[美]罗杰·霍克	9787115472342	人民邮电出版社	学术著作
23	给心理治疗师的礼物：给新一代治疗师及其病人的公开信	[美]欧文 D.亚隆	9787518402243	中国轻工业出版社	心理咨询
24	共情力：你压力大是因为没有共情能力	[美] 亚瑟·乔拉米卡利	9787550299191	北京联合出版公司	个体成长
25	蛤蟆先生去看心理医生	罗伯特·戴博德	9787201161693	天津人民出版社	心理咨询

序号	题名 (H~N)	作者	ISBN	出版社	书籍分类
26	花田半亩	田维	9787530221563	北京十月文艺出版社	个体成长
27	幻想即现实	曾奇峰	9787559600707	北京联合出版有限公司	个体成长
28	活出生命的意义	[美]弗兰克尔	9787508093499	华夏出版社	个体成长
29	进化心理学：心理的新科学	[美]戴维·巴斯	9787100110532	商务印书馆	学术著作
30	精简社交：用可视化图谱解决人际关系难题	[美]莫拉格·巴雷特	9787547728246	北京日报出版社	个体成长
31	阅读、游历和爱情	梁永安	9787569945782	北京时代华文书局	个体成长
32	梁永安的爱情课	梁永安	9787547742693	北京日报出版社	个体成长
33	母爱的羁绊	[美]卡瑞尔·麦克布莱德	9787111513100	机械工业出版社	家庭育儿
34	男人来自火星，女人来自金星	[美]约翰·格雷	9787559641496	北京联合出版有限公司	两性关系
35	内在动机：自主掌控人生的力量	[美]爱德华 L.德西	9787111660231	机械工业出版社	个体成长
36	你不知道的自己	曾奇峰	9787559616074	北京联合出版有限公司	个体成长
37	你当像鸟飞往你的山	塔拉·韦斯特弗	9787544276986	南海出版公司	个体成长
38	你唯一的缺点就是太完美了	[加]马丁·安东尼	9787550291249	北京联合出版公司	个体成长
39	你也是蘑菇吗	安定医院郝医生	9787541143397	四川文艺出版社	个体成长

序号	题名 (N-S)	作者	ISBN	出版社	书籍分类
40	你有几个自己：探秘神奇的人格世界	朱建军	9787504387240	中国广播影视出版社	个体成长
41	你在为谁而活：清醒思考，赢得幸福人生	李子勋	9787508638614	中信出版社	心理咨询
42	努力的意义——积极地自我理论	[美]卡罗尔·德韦克	9787300284583	中国人民大学出版社	个体成长
43	女生呵护指南	六层楼	9787534187049	浙江科学技术出版社	学术著作
44	偏见的本质	[美]戈登·奥尔波特	9787510893506	九州出版社	个体成长
45	恰到好处的安慰	[美]凯尔西·克罗	9787111657644	机械工业出版社	个体成长
46	亲密关系（第6版）	罗兰·米勒	9787115390578	人民邮电出版社	两性关系
47	青春期：青少年的教育、养成和健康	[美]霍尔	9787115388032	人民邮电出版社	家庭育儿
48	情感纽带的建立与破裂	(英)约翰·鲍尔比	9787519233860	世界图书出版公司	个体成长
49	情绪急救:应对各种日常心理伤害的策略与方法	[美]盖伊·温奇	9787552009132	上海社会科学院出版社	个体成长
50	如何才能不焦虑	[美]克里斯多夫·柯特曼	9787550292666	北京联合出版公司	个体成长
51	少有人走的路	[美]斯科特·派克	9787559641458	北京联合出版有限公司	个体成长
52	社会心理学	[美]戴维·迈尔斯	9787115410047	人民邮电出版社	学术著作

序号	题名 (S~X)	作者	ISBN	出版社	书籍分类
53	社会性动物 (第 12 版)	艾略特·阿伦森	9787567599703	华东师范大学出版社	学术著作
54	生涯发展与规划——人生的问题与选择	[美]理查德·S·沙夫	9787300133034	中国人民大学出版社	学术著作
55	送你一颗子弹	刘瑜	9787540789824	漓江出版社	个体成长
56	所以,一切都是童年的错吗?	KnowYourself 主创们	9787210085478	江西人民出版社	个体成长
57	他人的力量:如何寻求受益一生的人际关系	[美]亨利·克劳德	9787111581895	机械工业出版社	学术著作
58	天才在左,疯子在右	高铭	9787559620125	北京联合出版有限公司	心理科普
59	透过性别看世界	沈奕斐	9787208159907	上海人民出版社	家庭育儿
60	外婆的道歉信	[瑞典]弗雷德里克·巴克曼	9787201116693	天津人民出版社	个体成长
61	危机干预策略(第 7 版)	[美]理查德·K·詹姆斯	9787518417155	中国轻工业出版社	学术著作
62	为何家会伤人	武志红著	9787559613196	北京联合出版有限公司	家庭育儿
63	无压力社交	[英]吉莉恩·巴特勒	9787511377333	中国华侨出版社	个体成长
64	拥有一个你说了算的人生·活出自我篇	武志红	9787513923514	民主与建设出版社	个体成长
65	箱庭疗法的心理临床	张日昇	9787303201259	北京师范大学出版社	学术著作

序号	题名 (X~Y)	作者	ISBN	出版社	书籍分类
66	象与骑象人：幸福的假设	[美]乔纳森·海特	9787213050145	浙江人民出版社	个体成长
67	小瞬间：关于爱与自由的心理笔记	钱庄	9787549633487	文汇出版社	个体成长
68	心的千问	庆山	9787201173504	天津人民出版社	个体成长
69	心理抚养	李玫瑾	9787542674227	上海三联书店	家庭育儿
70	心理学与生活（第 19 版）	[美]理查德·格里格 菲利普·津巴多	9787115409362	人民邮电出版社	学术著作
71	心流：最优体验心理学	[美]米哈里·契克森米哈赖	9787508675534	中信出版社	学术著作
72	性心理学	[英]霭理士	9787568039192	华中科技大学出版社	学术著作
73	也许你该找个人聊聊	[美]洛莉·戈特利布	9787553522838	上海文化出版社	心理咨询
74	依恋的修复：唤醒创伤儿童的爱（第 3 版）	[美]丹尼尔·A.休斯	9787111635611	机械工业出版社	家庭育儿
75	抑郁药不要：4 周疗愈身体，轻松缓解抑郁	[美]凯利·布罗根	9787550299221	北京联合出版公司	个体成长
76	意识与脑：一个还原论者的浪漫自白	[美]克里斯托弗·科赫	97871111495451	机械工业出版社	个体成长
77	幽微的人性	李玫瑾	9787559629470	北京联合出版有限公司	学术著作
78	育心树人：中小学心理健康教育理论与实践	徐凯文	9787300304953	中国人民大学出版社	学术著作
79	遇见未知的自己	张德芬	9787540494063	湖南文艺出版社	个体成长

序号	题名 (Y~Z)	作者	ISBN	出版社	书籍分类
80	遇见幸福	喻丰	9787521720389	中信出版社	个体成长
81	原生家庭：如何修补自己的性格缺陷	[美]苏珊·福沃德，克雷格·巴克著	9787569918816	北京时代华文书局	家庭育儿
82	原生家庭：影响人一生的心理动力	沈家宏	9787300258089	中国人民大学出版社	家庭育儿
83	愿你慢慢长大	刘瑜、周国平等	9787559611703	北京联合出版有限公司	个体成长
84	在生命最深处与人相遇：欧文·亚隆思想传记	[美]朱瑟琳·乔塞尔森	9787111530145	机械工业出版社	心理咨询
85	在抑郁这件事上你并不孤独	任有病	9787540494735	湖南文艺出版社	个体心理
86	张海音心理咨询实践	张海音	9787559656667	北京联合出版有限公司	心理咨询
87	长大了就会变好吗？	KnowYourself 主创们	9787210113348	江西人民出版社	个体成长
88	这才是心理学：看穿伪科学的批判性思维（第11版）	基思·斯坦诺维奇	9787115464538	人民邮电出版社	心理科普
89	诊疗椅上的谎言	[美]欧文 D.亚隆	9787111555353	机械工业出版社	心理咨询
90	直视骄阳：征服死亡恐惧	[美]欧文 D.亚隆	9787518402229	中国轻工业出版社	心理咨询
91	制怒：如何掌控自己和他人的情绪	[美]琳达科汗	9787550299238	北京联合出版公司	个体成长
92	中国教育心理测评手册	申继亮，陈英和	9787040290189	高等教育出版社	学术著作
93	中华人民共和国精神卫生法医务人员培训教材	-	9787509344170	中国法制出版社	学术著作

序号	题名 (Z)	作者	ISBN	出版社	书籍分类
94	中华人民共和国精神卫生法注释本	法律出版社法规中心	9787519755898	法律出版社	学术著作
95	重新长大：拥抱内心的小孩	毛冷瞪	9787540495985	湖南文艺出版社	家庭育儿
96	自私的基因	[英]理查德·道金斯	9787508693279	中信出版社	学术著作
97	自我成长的力量	丛非从	9787549599288	广西师范大学出版社	个体心理
98	自我关怀的力量	[美]克里斯廷·内夫	9787508676166	中信出版社	个体成长
99	自在成长：所有经历，都是完成自己	李子勋	9787521601459	中国法制出版社	心理咨询
100	最好的告别：关于衰老与死亡你必须知道的常识	(美)阿图·葛文德	9787213067792	浙江人民出版社	个体成长

温馨提示:为便于图书管理，305 房间的书籍一般不外借，仅供现场阅读。

五、学生预约心理咨询流程

