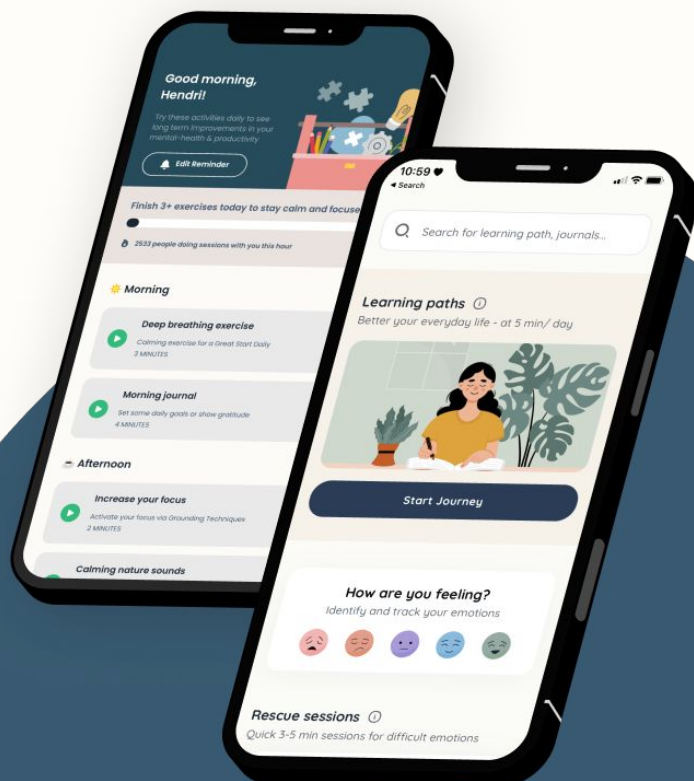


# Intellect APP 操作指南

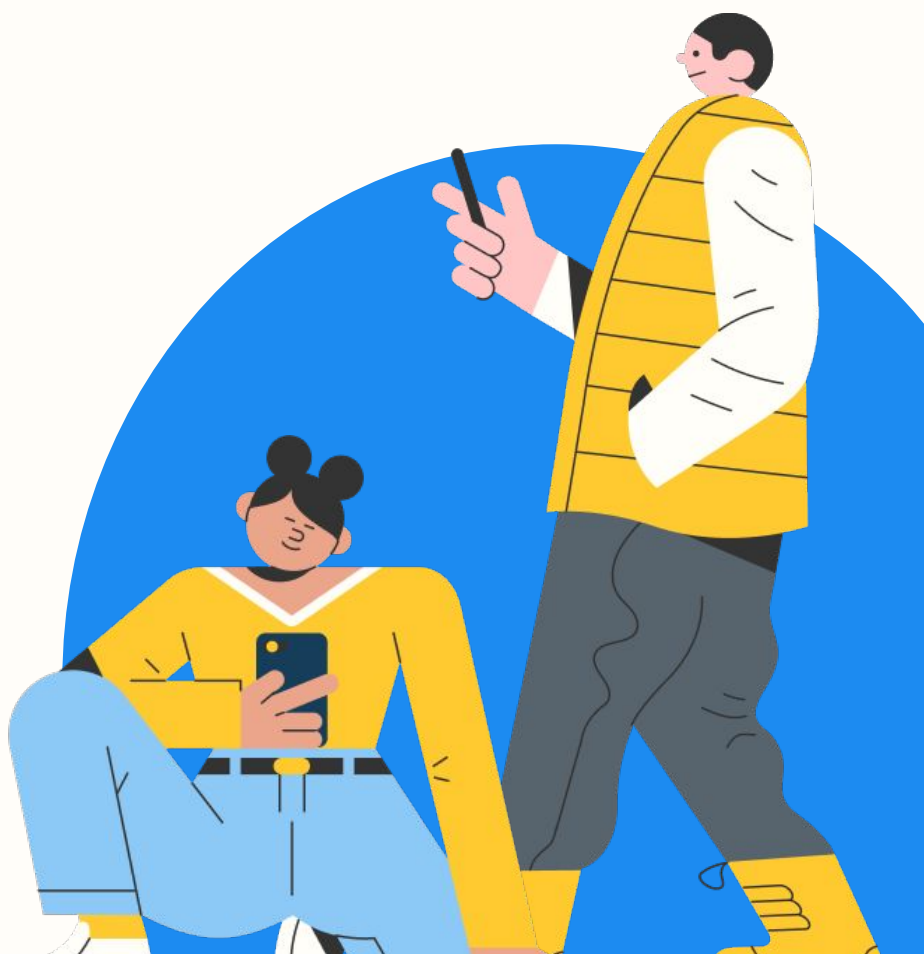
无论您度过的是美好的一天，糟糕的一天，  
或在两者之间，Intellect都为您提供完整的  
身心健康支持

从自助工具到一对一的心理咨询，Intellect提供您所  
需要的个性化关怀服务



## 目录表

总览	第 1 页
开始：建立您的个人账号	第 2 页
自助工具	第 3 - 5 页
临床对谈	第 6 - 7 页
全面咨询	第 8 页
24/7帮助热线	第 9 页
家属权限	第 10 页





## 临床对谈

18次咨询额度/年

您与临床专家与心理咨询师的对话可以帮助您提升自身健康状态，减轻压力并解决人生危机。一些临床医生可以帮助你解决的问题有：

- 抑郁
- 焦虑
- 慢性失眠
- 创伤
- 饮食障碍
- 悲伤与丧亲之痛



## 24/7紧急解压热线

无限通话

给那些需要紧急解压的人群提供与专业人士对话的即时电话热线服务。响应者提供当下即时的心理咨询服务，然后再给您转介合适的资源。



## 全面咨询

19次咨询额度/年 \*

您可以与身体健康、营养、财务、法务方面的教练进行会谈或无限次的短信交流，明确您的需求，并达成您的目标。

\*团队成员在身体健康、营养或财务方面领域建议各有6次额度。法律咨询有1次额度。

## 自助工具



### 日常工具

日常生活里的简单正念练习，比如深呼吸、聆听轻音乐。



### 身心健康签到

跟踪记录您的情绪和压力，并向您提供身心健康趋势的报告。



### 个人见解测验

识别您的优势和待成长领域，并提供一份个性化计划，持续跟踪记录您的发展。



### 拯救课程

提供即时支持的独立课程

- 拖延症
- 迷茫感
- 压力及其他更多课程



### 引导式日志

更深的了解您的真实想法与感受

- 感恩
- 解决问题
- 情绪与其他



### 学习路径

培养应对日常挑战与增强韧性的技能

- 情绪调节
- 做决定
- 健康的习惯及更多

# 开始：建立个人账号

第一步：下载APP

第二步：点击使用公司推荐码注册

扫描二维码



或者

从您的手机浏览器页面进入  
<https://intellect.co/success>

或者

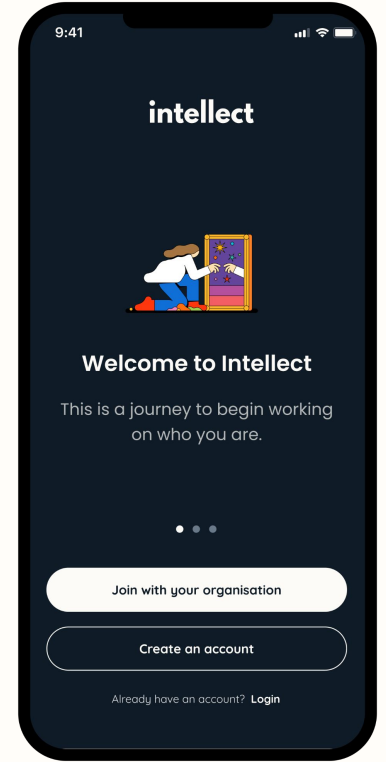
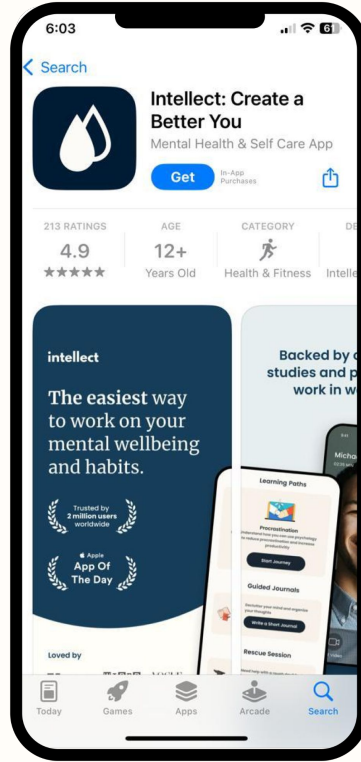
在您的手机应用商城里搜索  
“Intellect”

或者

中国大陆的会员：您可在手机应用商城  
里搜索“Intellect:Create a Better  
You” or “Intellect成为更好的自己”

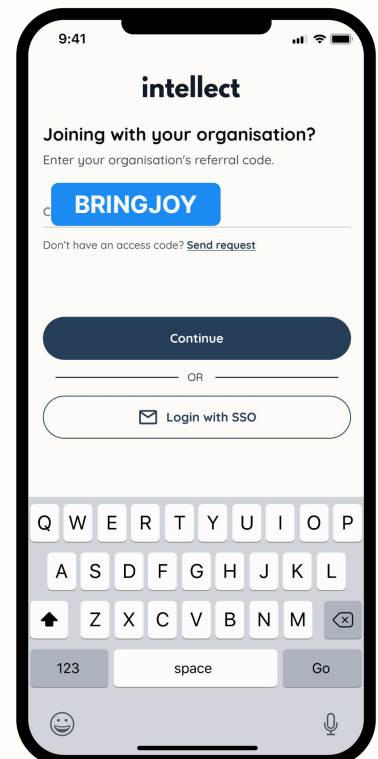
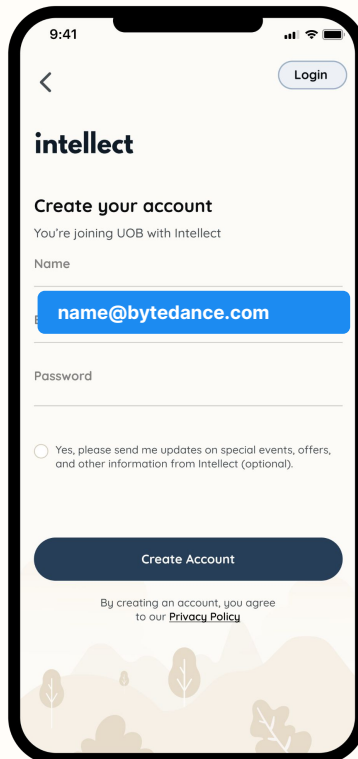
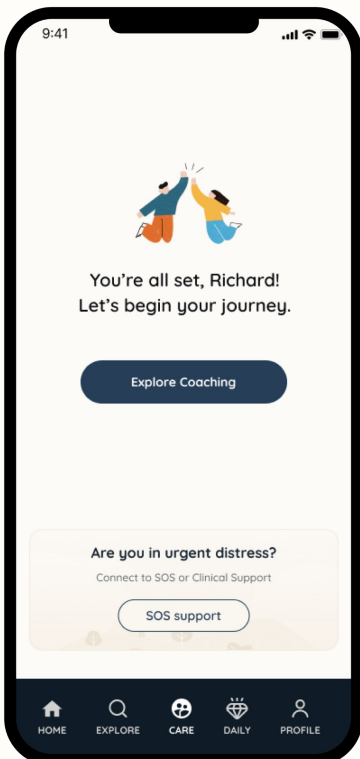
或者

中国大陆的华为用户，可访问[此链接](#)



第四步：使用您的工作邮箱注册

第三步：输入访问码  
BRINGJOY



如有任何疑问？请发送邮件至 [support@intellect.co](mailto:support@intellect.co)

# 自助工具： 个人见解测验

1

## 完成个人状态检查清单

在您的指尖轻松体验Intellect app的不同功能！

2

## 开始首次性格测试

通过性格测试开始您的自我探索与个人成长之旅。

3

## 通过Intellect的个人见解测验，您可以更好地了解自己

4

## 获得一份个人身心健康报告

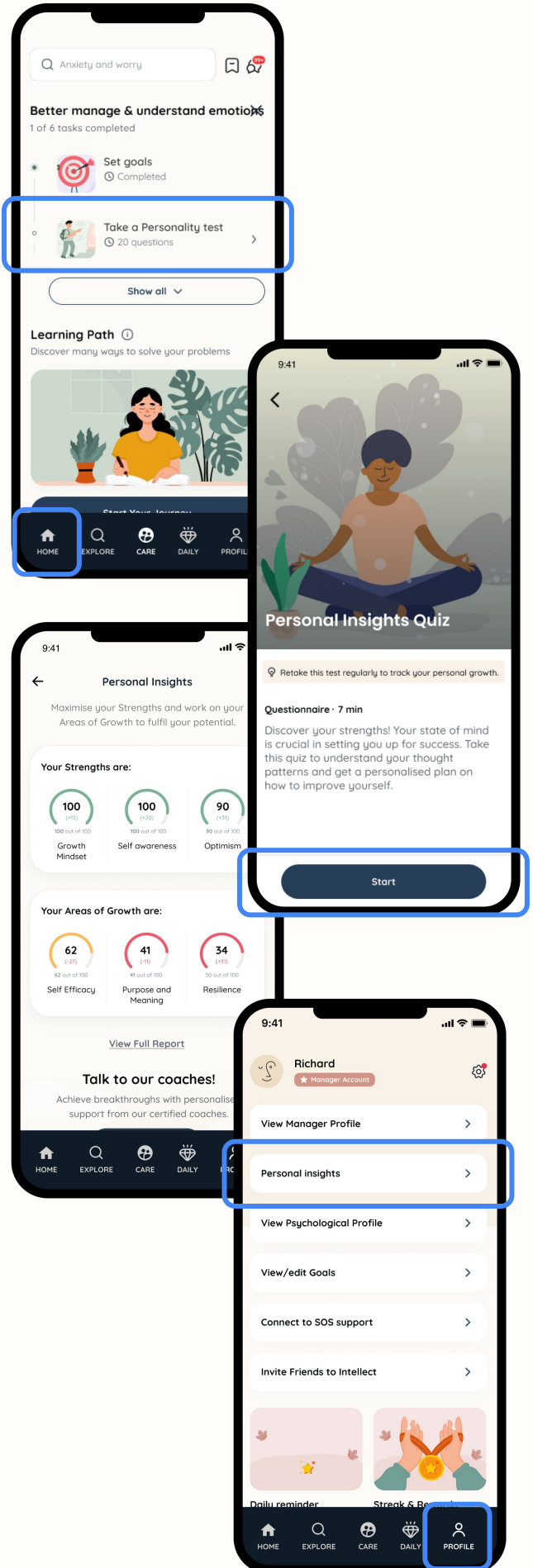
这会识别你的优势和待成长领域，并提供一份个性化计划。

通过我们推荐的对谈服务来继续你的自我发展之旅。

5

## 追踪并记录你的进展

通过完成每个月的个人见解测验，您可以持续性的了解自身健康状况，跟踪记录进展，同时也会收到如何成长的建议。





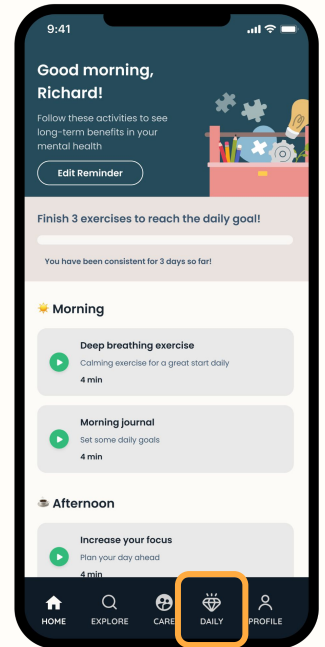
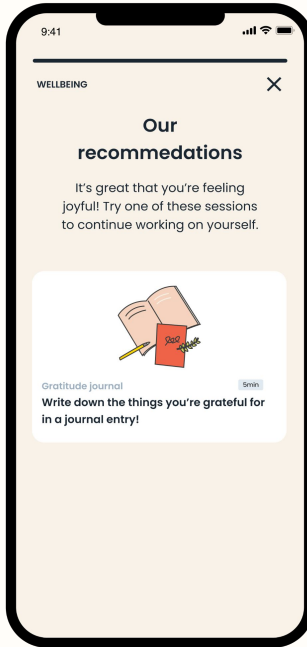
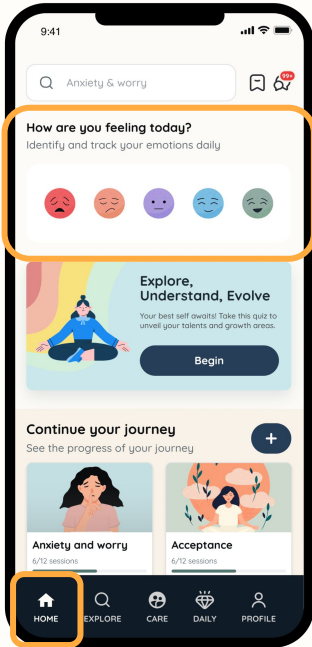
## 身心健康签到

记录您的情绪和压力值，向您提供一份健康趋势报告，每日您还可以在主页选项卡里获得推荐信息。



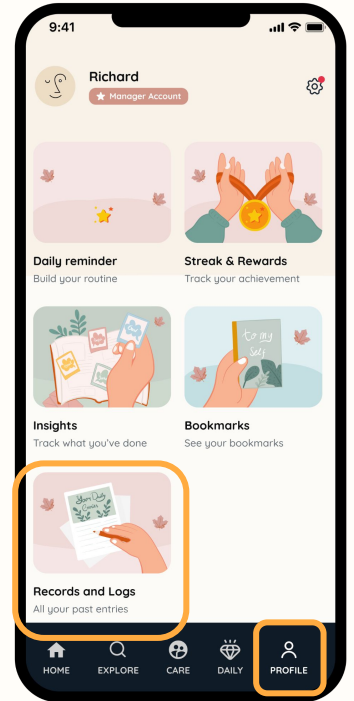
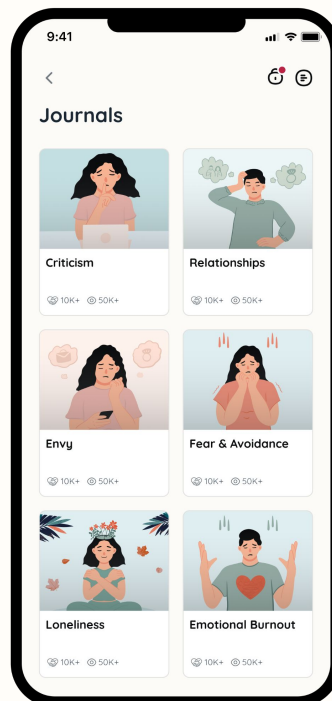
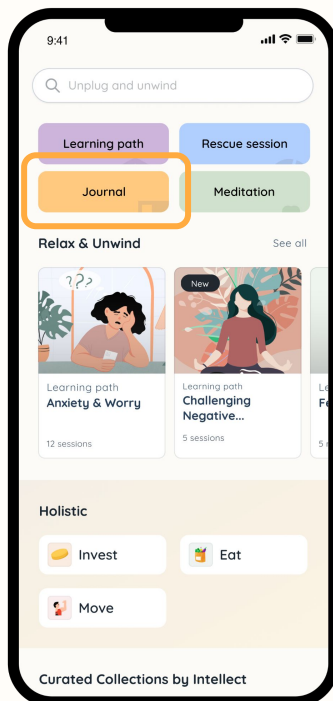
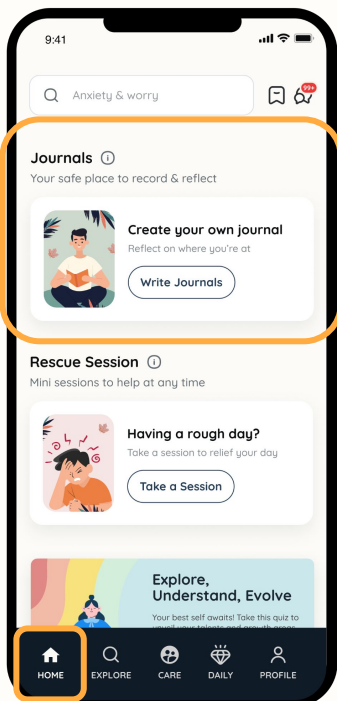
## 日常工具

在一天中的任意时刻点击日常选项卡即可开始简单快速的正念训练



## 引导式日志

您可以通过感恩、解决问题等各式各样的主题里复盘您的想法与感受。在探索选项卡里找到日志功能，在该页面的类型选项卡里选择符合您的日志类别。





## 心理救助课程

在需要迅速振作或即时支持应对各种挑战时，可随时访问独立的小课程：

- 拖延
- 迷茫感
- 压力巨大
- 批评
- 还有更多！



## 学习路径

使用这些经过策划的多部分学习路径内容来计划，培养习惯、调整行为，并培养应对日常挑战和增强韧性的技能：情绪调节

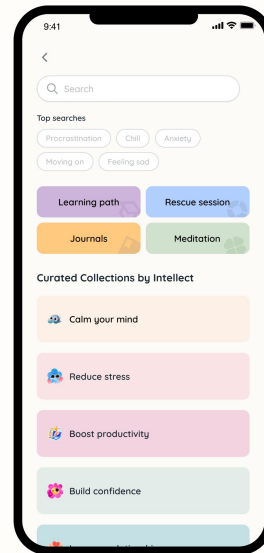
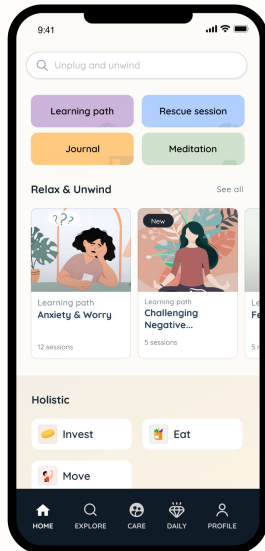
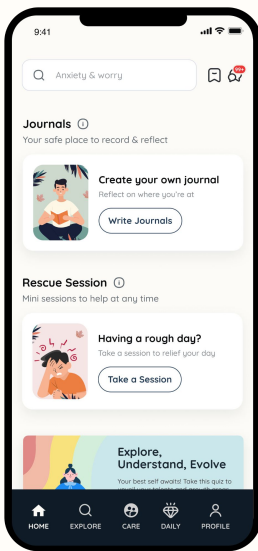
- 做决定
- 健康的应对机制
- 身体形象
- 还有更多！

1

您可以在主页或搜索选项卡里找到这些工具

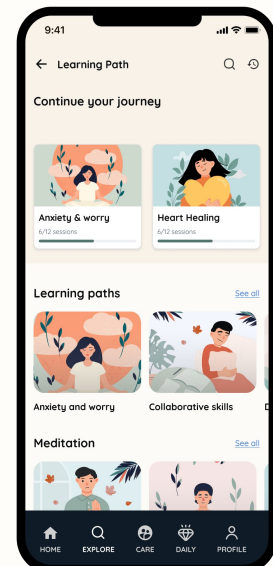
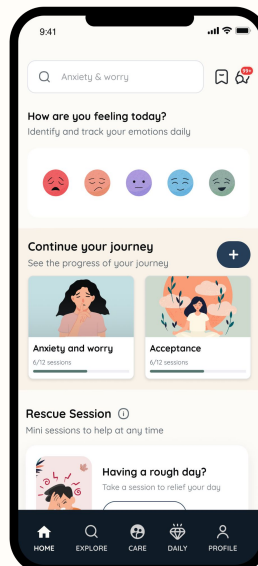
2

您可以搜索主题，浏览主题分类，或查看 Intellect 精选的主题



3

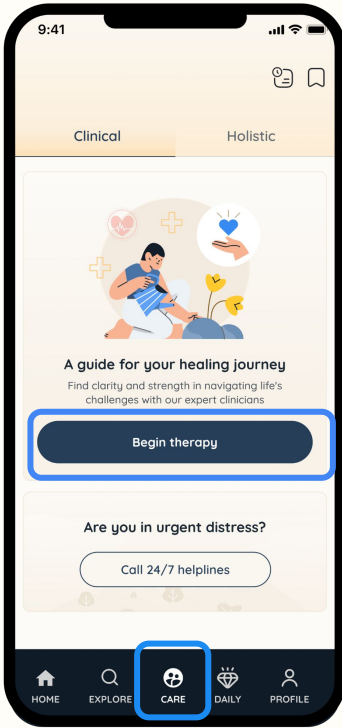
您可以随时从上次暂停的地方继续探索或点击探索选项卡



# 临床会谈：线上

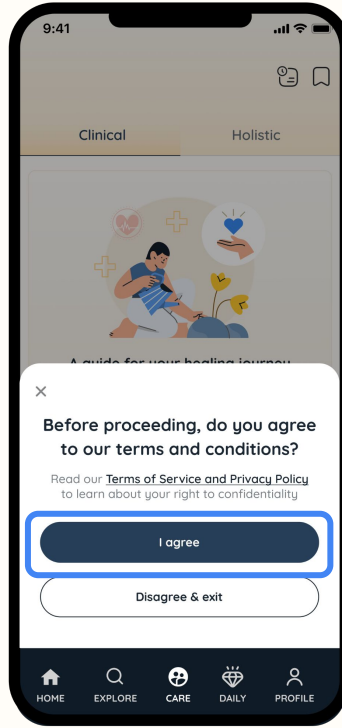
1

前往“关怀”选项卡，  
选择“临床”，  
点击“开始治疗”。



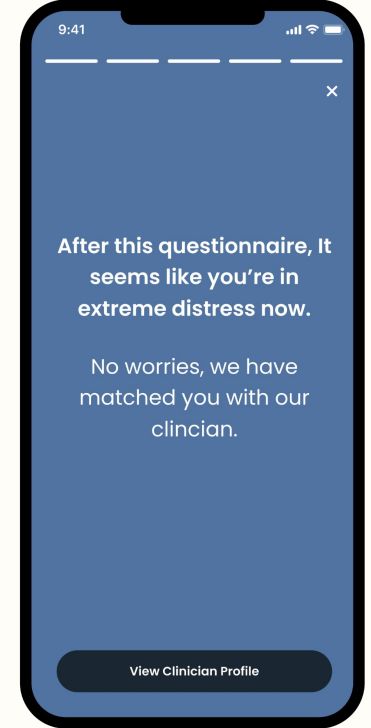
2

选择“我同意”



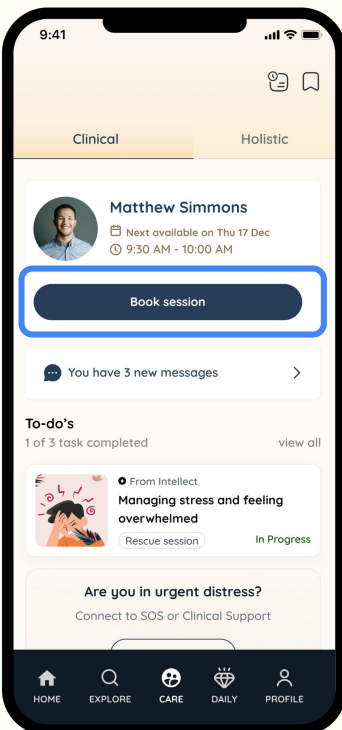
3

完成问卷以匹配临床医师。



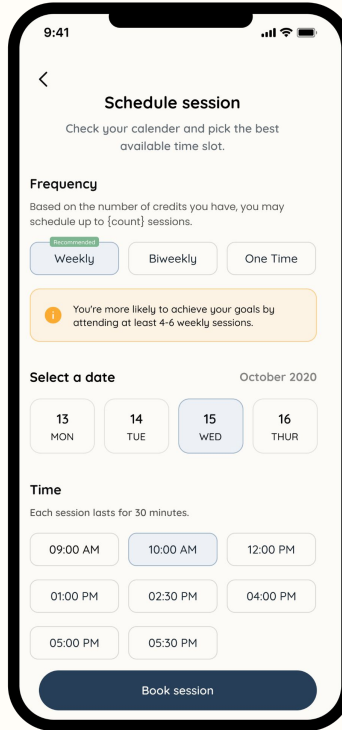
4

随时在“关怀”选项卡上与您的  
临床医师聊天。要预约视频会  
谈，请点击“预约会谈”。



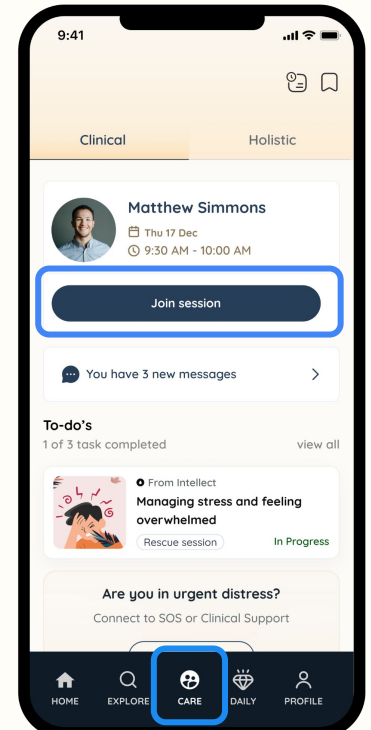
5

选择您想要的频率、日期和  
时间，然后点击“预约会谈”。



6

到了您的会谈时间，前往  
“关怀”选项卡，然后点击“加  
入会谈”。

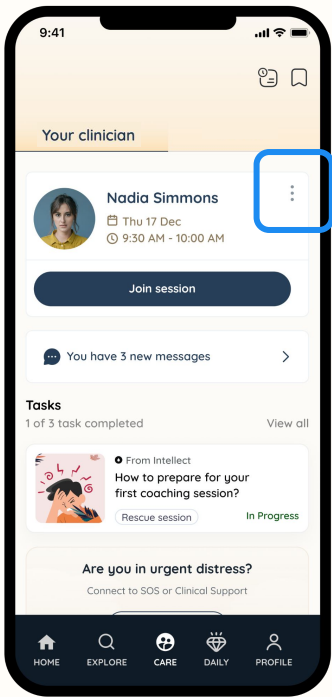




# 如何重新预约一次临床对谈

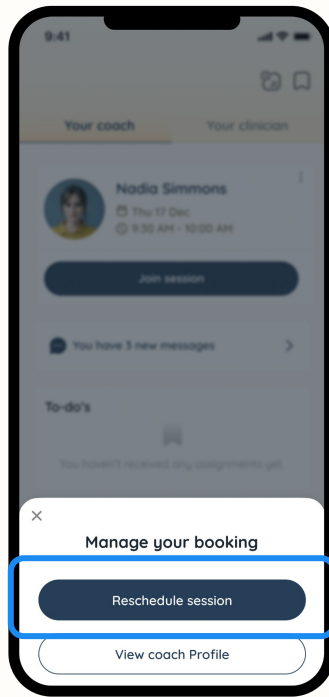
1

在“关怀”选项卡里，点击教练卡片的“三个点”标识



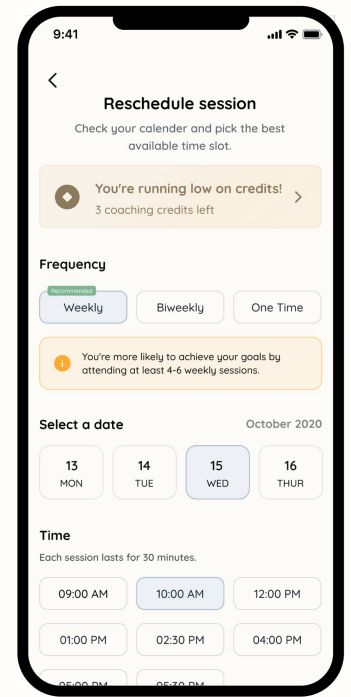
2

在弹出的窗口中，点击“重新预约会议”的按钮



3

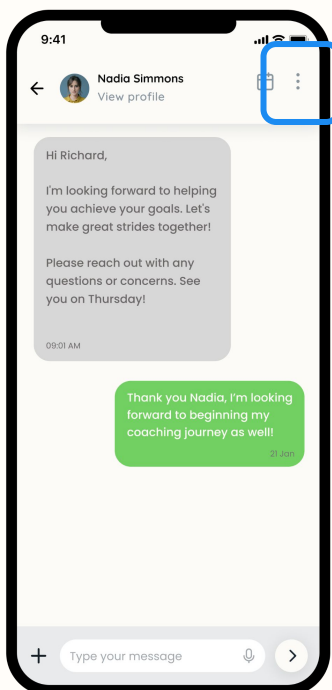
选择适合您的新日期和时间点



# 如何更改临床医师

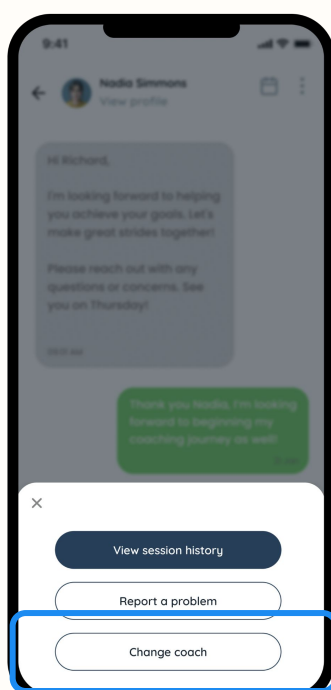
1

在聊天页面中，点击右上角的“三个点”标识



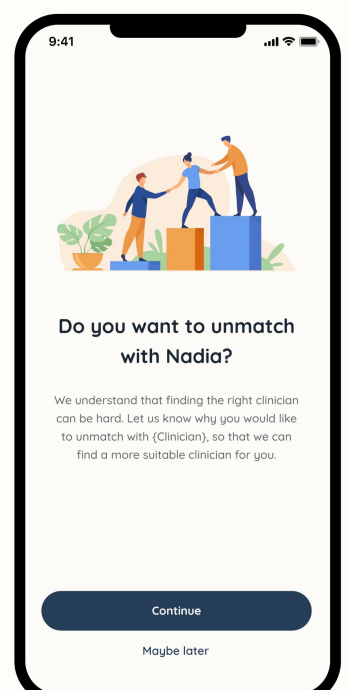
2

在弹出的窗口中，点击“更换教练”



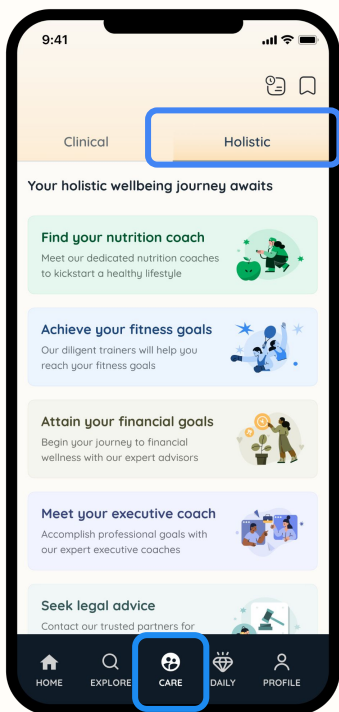
3

点击“继续”，然后挑选一名新的教练



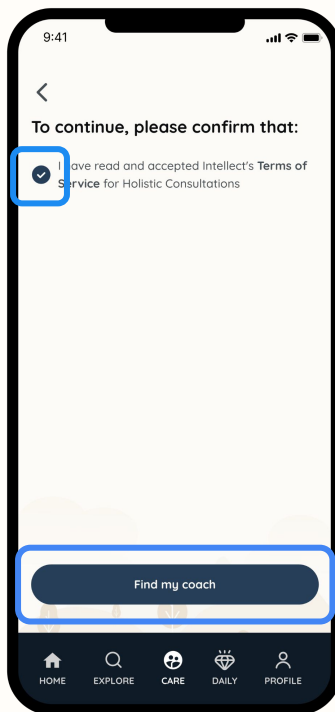
1

进入“关怀”选项卡，选择“全面”，点击您想探索的领域



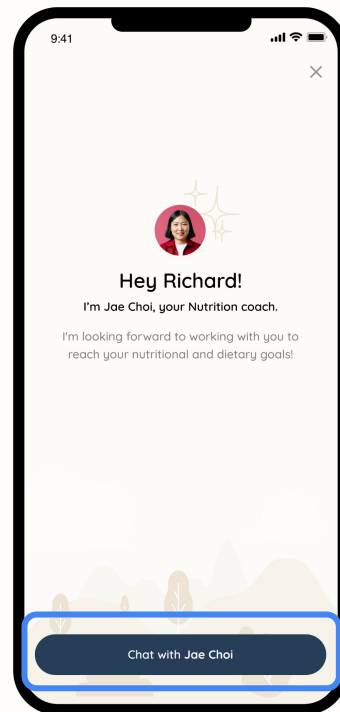
2

同意服务协议，然后点击“寻找我的教练”



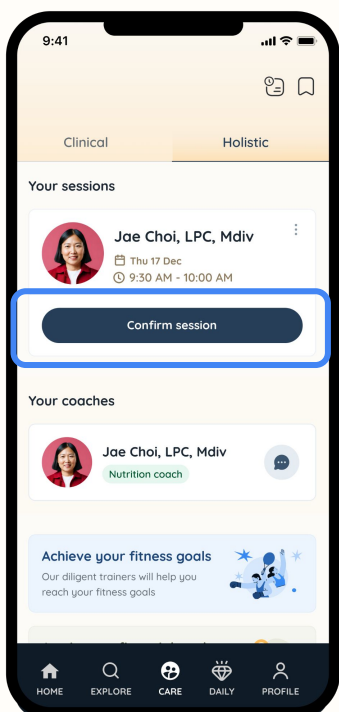
3

随时与您的教练发消息。您可以通过消息对话框与您的教练预约一次视频会谈。



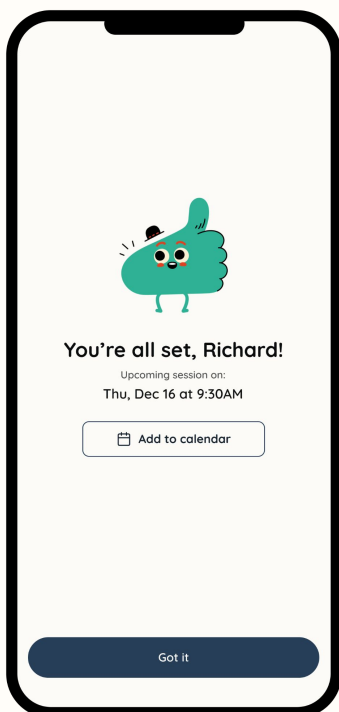
4

当您的教练安排好了预约会谈，您可以点击“确认会谈”按钮



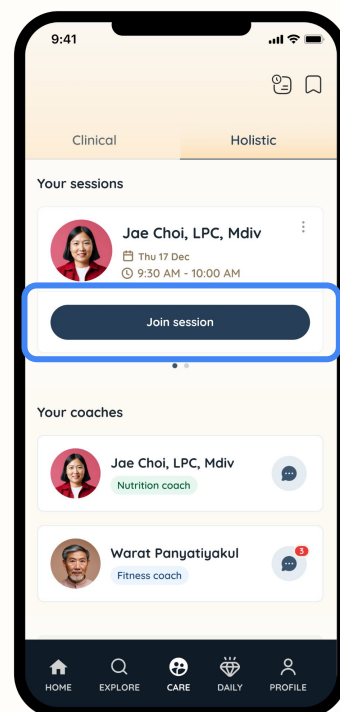
5

确保您收到预约会谈的确认信息。您也可以点击“添加到日历”按钮



6

到了预约时间，请您进入“关怀”选项卡，点击“加入会谈”

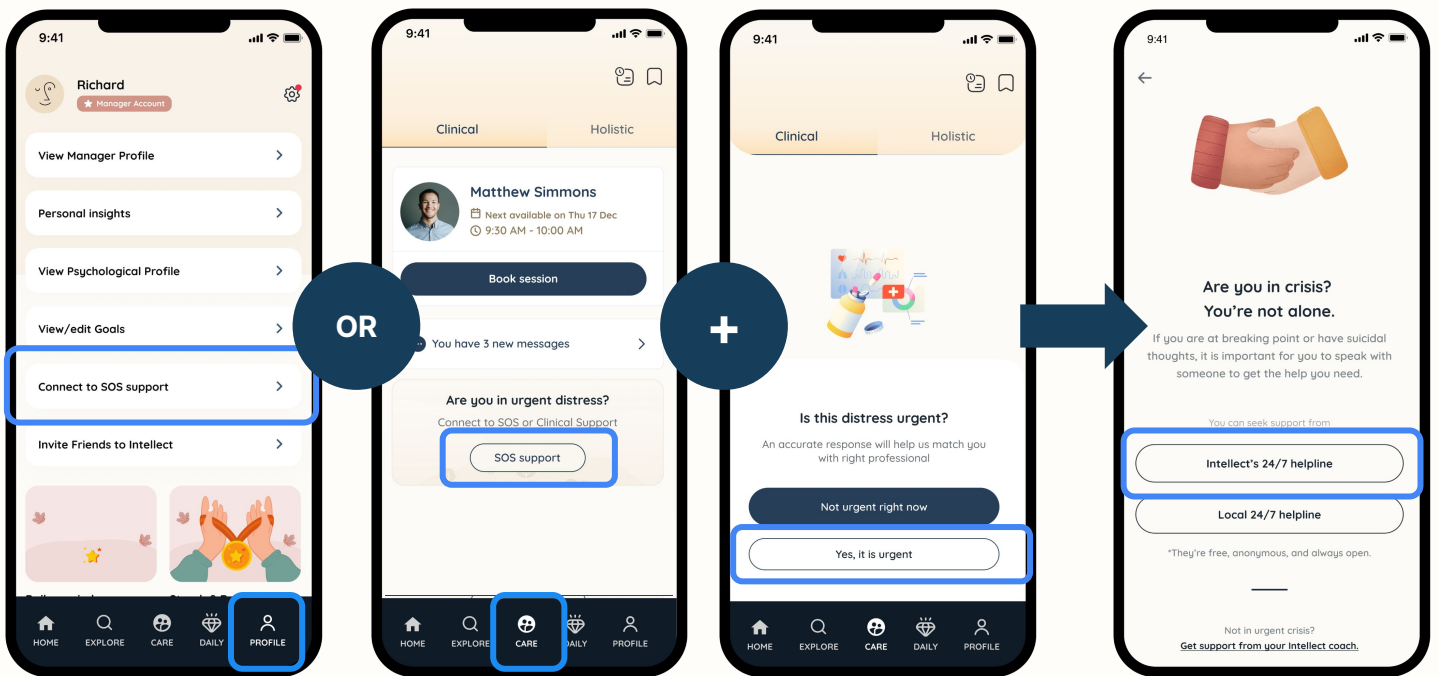


当你正在经历**紧急困扰**，或着你需要**即时的情绪或心理支持**时，您可以拨打热线。

通过24/7帮助热线，您可以得到来自Intellect线上心理健康专家的即时支持。

## 我如何拨打24/7帮助热线？

您可以在“个人资料”选项卡的“联系SOS紧急支持”或者“关怀”选项卡的“紧急救助支持”接通热线。点击Intellect的24/7帮助热线，选择所在国家后拨打免费电话。



## 当我拨打求助热线时会发生什么？

这个求助热线是由Intellect公司内部的危机处理心理咨询师负责的免费求助热线。电话将在60秒内接听。

回应者会向您搜集您一些重要且关键的信息，他们都接受过可以向您提供即时当下心理咨询的专业训练。会根据您的需求，向您转介提供匹配的资源。

# 家属权限

您可以邀请您的家属享用Intellect完整的高级访问权，他们可以享受和您一样的服务。您可以在您的APP里直接向您的家属发出邀请，他们接受邀请后就可以创建自己的账号。

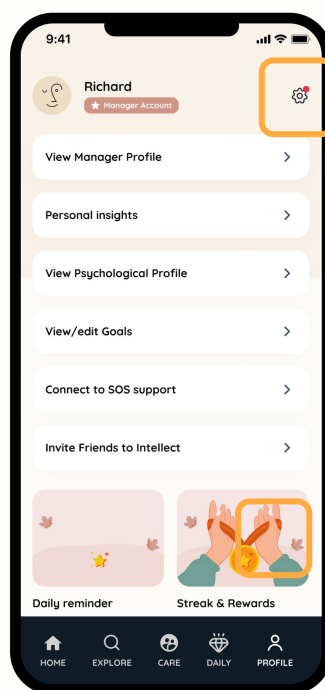
## 谁是符合条件的家属？

符合条件的家属是指可以使用此服务的Bytedance员工的配偶和他们超过12岁的子女，且必须满足与Bytedance员工共同居住的条件。

*\*注意：由于不同地区的法规不同，Intellect 将根据儿童的位置和当地法规自动调整儿童的年龄。因此如果需要父母同意，他们的孩子才能参与教练和心理咨询会谈，父母将收到通知。但于自助工具的使用没有限制。*

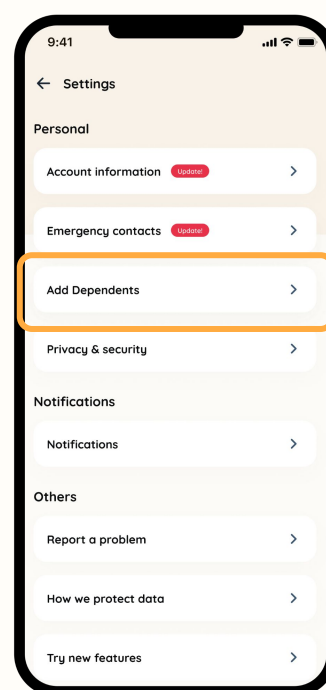
1

在“个人资料”选项卡页面点击“设置”按钮



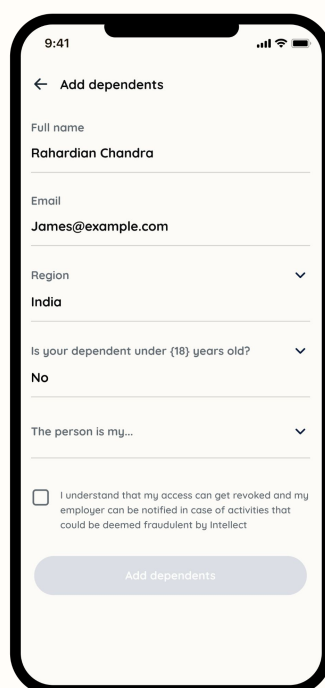
2

点击“添加家属”



3

填写必填栏目信息，然后点击“添加家属”



4

系统会根据您所提供的邮箱地址，自动发送一封邀请函给您的家属



5

请您的家属按照电子邮件中的说明验证他们的帐户并注册Intellect。他们需要在他们的电子设备下载Intellect。