

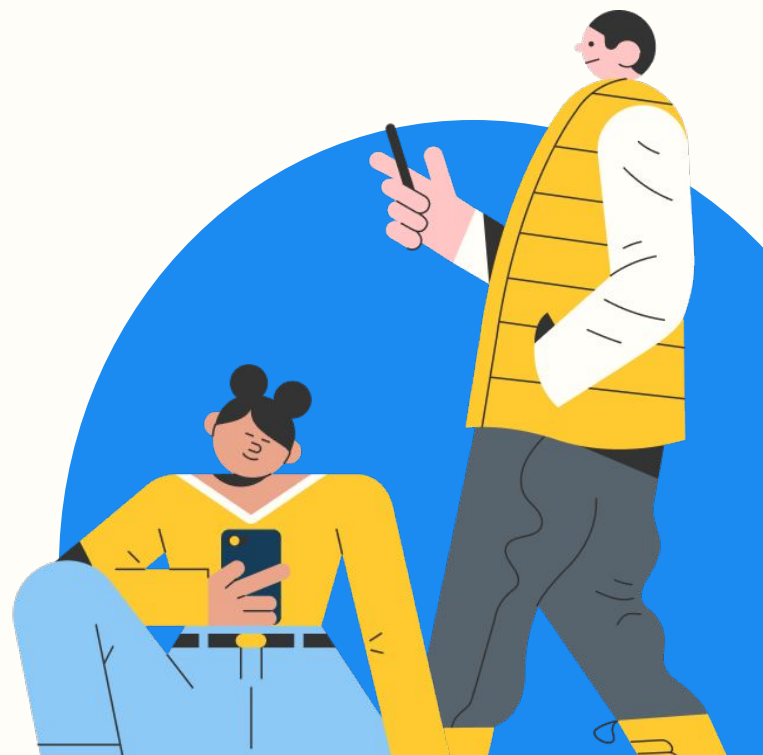
# Intellect 应用程序 导航指南

无论身处顺境还是逆境，您随时随地都可以获得全面的心里健康支持

从自助工具到一对一支持，通过 Intellect 个性化选择您需要的护理

## 目录表

总览	第 1 页
开始:设置您的账户	第 2 页
自我引导练习	第 3 – 5 页
咨询辅导	第 6 – 8 页
全方位 (Holistic)	第 9 页
24/7帮助热线	第 10 页
家属权限	第 11 页
联系客服	第 12 页
添加备用电子邮件	第 13 页
常见问题	第 14-15 页





### 咨询辅导: 线上 & 面对面

每个问题每年提供 6 次咨询

您与咨询辅导专家与心理咨询师的对谈可以帮助您提升自身健康状态，减轻压力并解决人生危机。一些咨询辅导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

*\*您可以根据需要，针对每个问题或目标使用每个问题/主题的 6 次咨询。*



### 24/7帮助热线

无限通话

提供紧急情况下与专业人士对话的即时电话热线服务。接听人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。



### 全方位 (Holistic)

18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。*

## 自我引导练习



#### 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。



#### 心情打卡

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。



#### 个人数据洞察分析

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。



#### 应急疗愈课程

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



#### 引导式心灵日记

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:设置您的账户

## 步骤 1: 下载APP

### 扫描二维码



或者

从您的手机浏览器页面进入

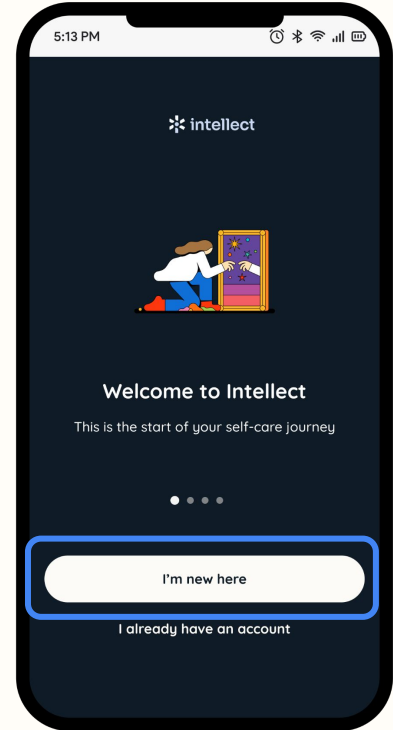
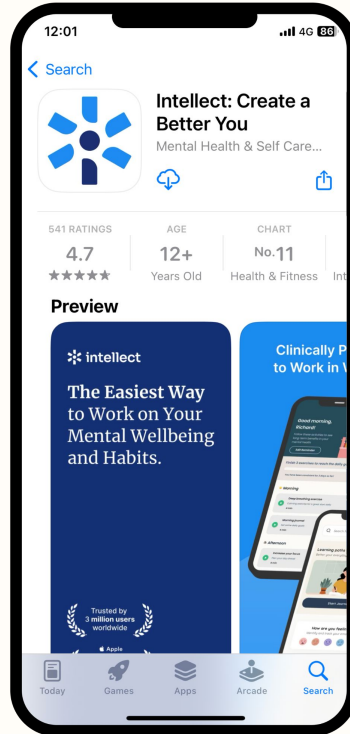
<https://intellect.co/success>

或者

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

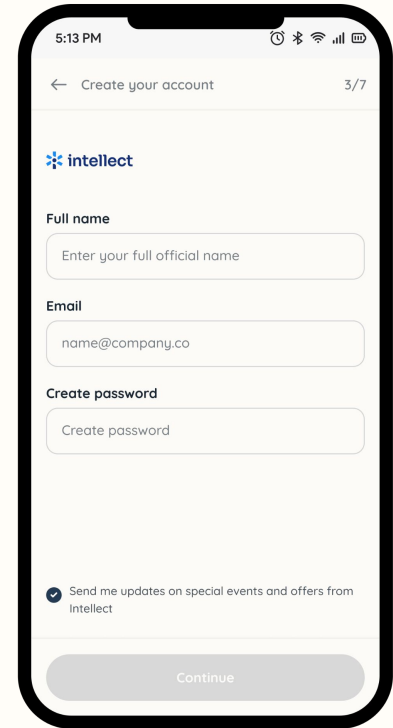
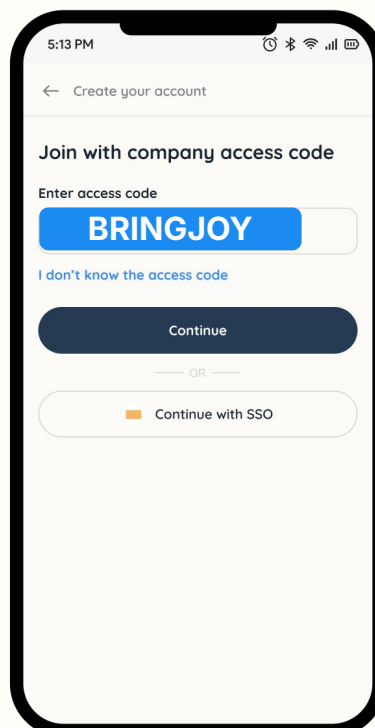
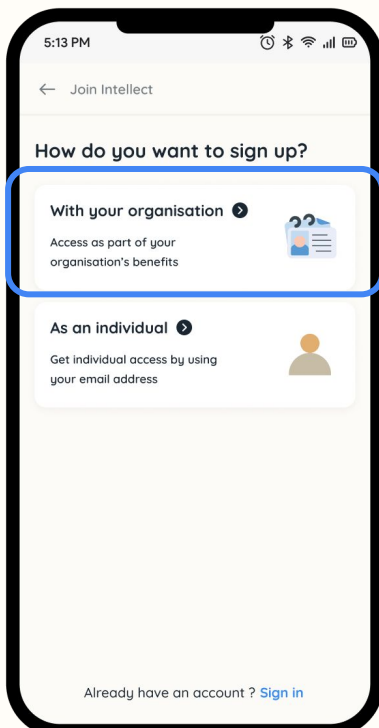
对于中国大陆的会员,请通过此[链接](#)来下载Intellect的应用程序到您的手机上。



## 步骤 3: 选择 通过组织加入

## 步骤 4: 输入组织代码 BRINGJOY 然后选择 继续

## 步骤 5: 选择您的语言, 然后使用您的工作邮箱地址注册



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

# 自我引导练习： 个人数据洞察分析

1

## 完成登录清单

在您的指尖 轻松体验Intellect app的不同功能！

2

## 开始首次个人评测

通过个人评测开始您的自我探索与个人成长之旅。

3

## 通过Intellect的个人评测，您可以更好地了解自己

4

## 获得一份个人身心健康报告

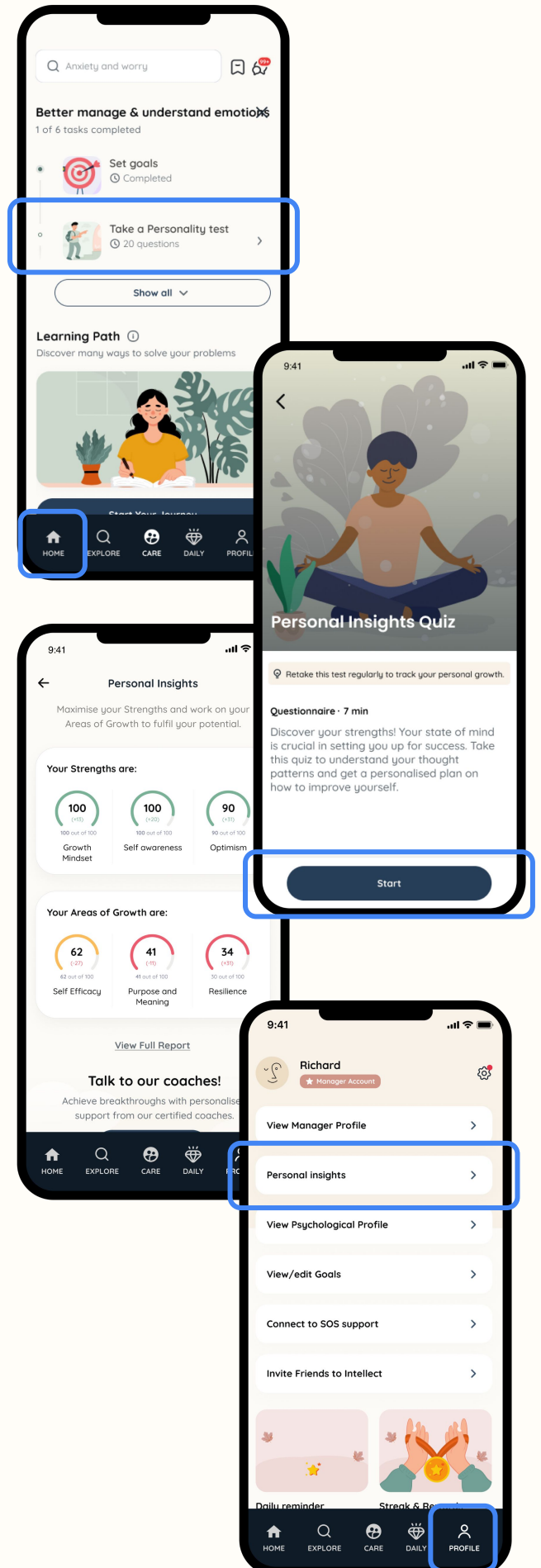
这会识别你的优势和待成长领域，并提供一份个性化计划。

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。



# 自我引导练习



## 心情打卡

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。



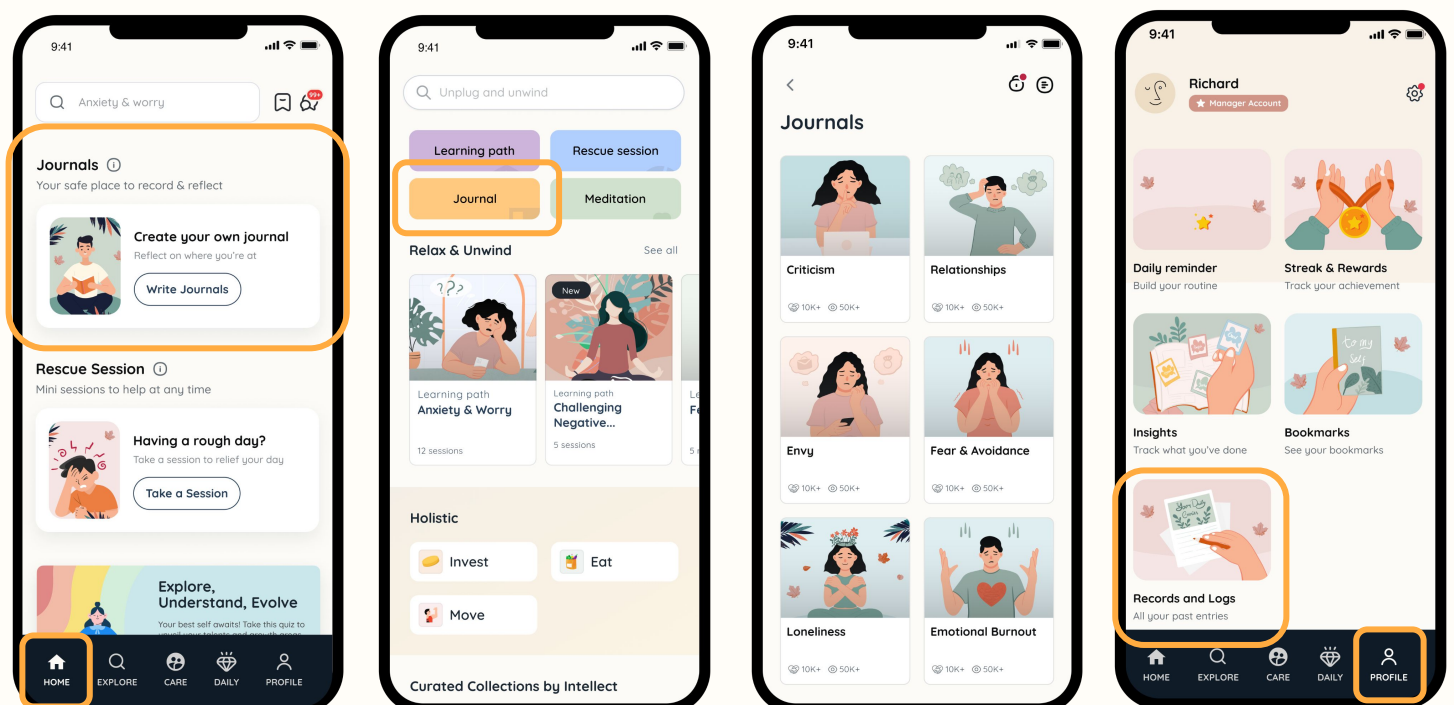
## 日常工具

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。



## 引导式心灵日记

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 选项卡里找到日记功能，在该页面的类型选项卡里选择符合您的日记类别。





# 自我引导练习



## 应急疗愈课程

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

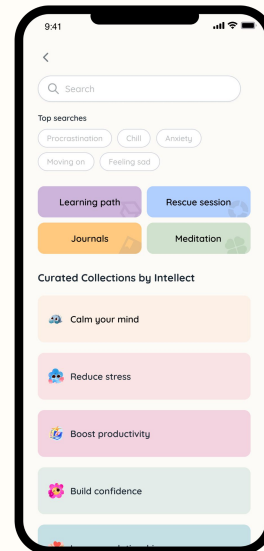
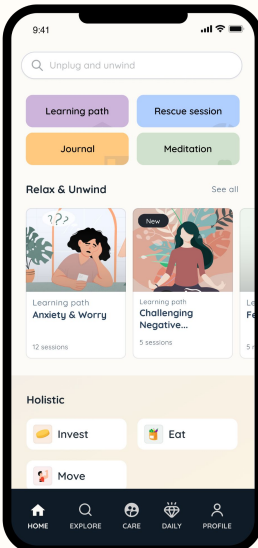
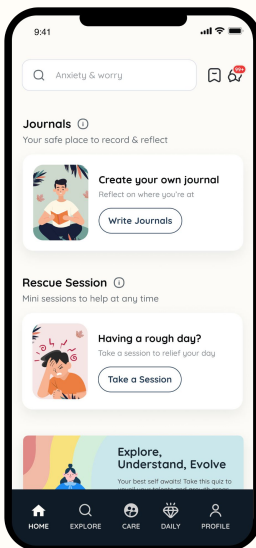
- 做决定
- 健康的应对机制
- 身体形象
- 还有更多！

1

您可以在主页或搜索选项卡里找到这些工具

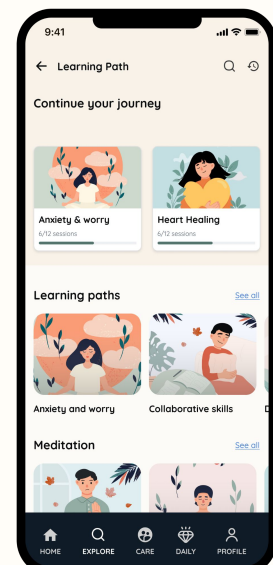
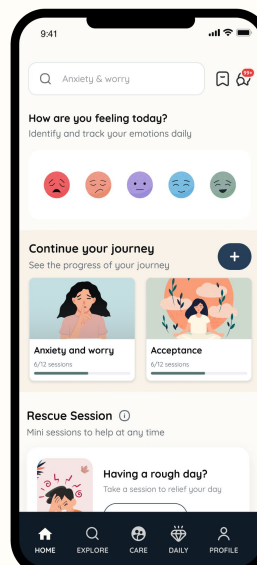
2

您可以搜索主题，浏览主题分类，或查看Intellect精选的主题



3

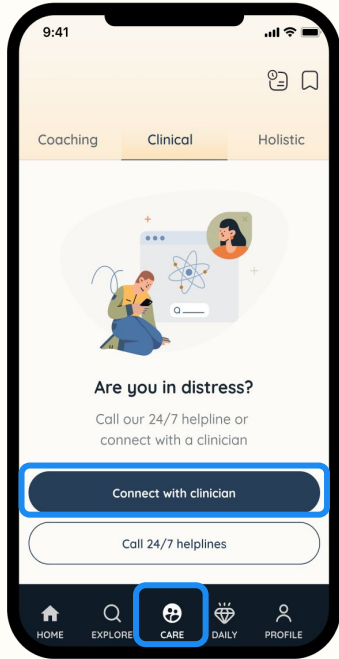
您可以随时从上次暂停的地方继续探索或点击探索选项卡



# 咨询辅导:线上

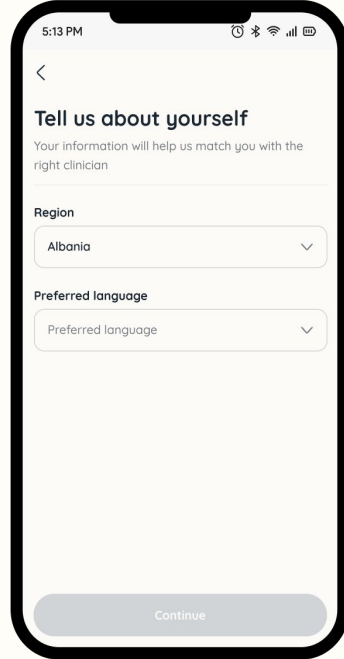
1

进入咨询辅导标签, 选择“咨询辅导”, 然后点击“联系一位咨询辅导医生”



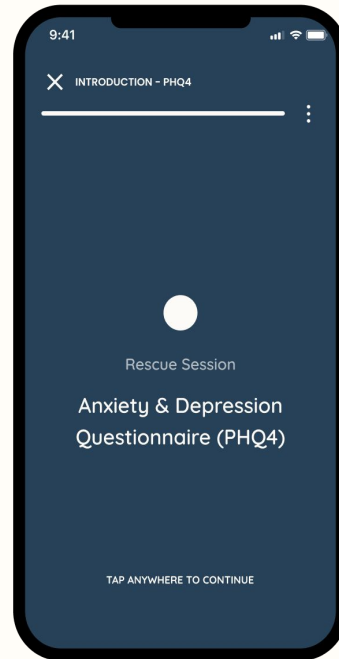
2

填写所需的信息, 阅读并确同意书, 点击“继续”。



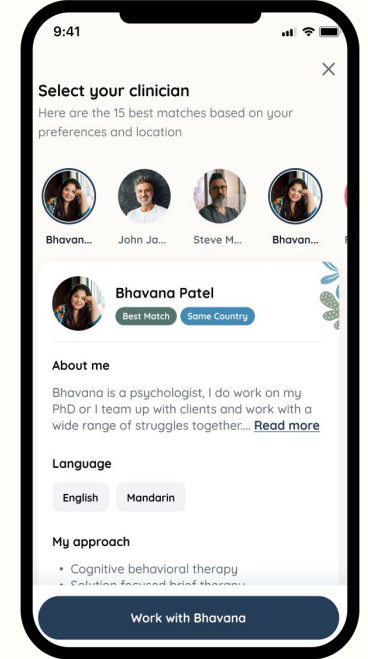
3

完成简短的问卷调查



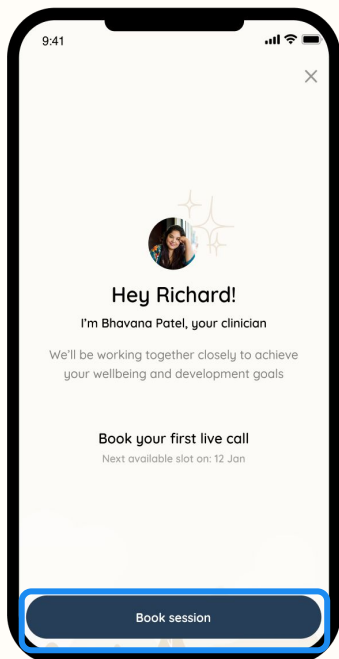
4

根据您的信息, 系统可能会为您推荐一份适合的咨询辅导医生名单。\*



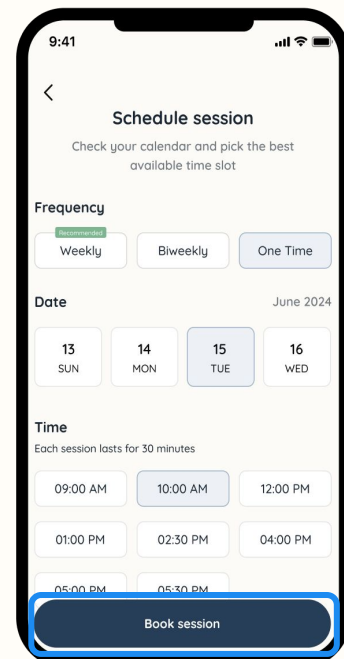
5

选择一位咨询辅导医生, 匹配成功后, 点击“预约对谈”



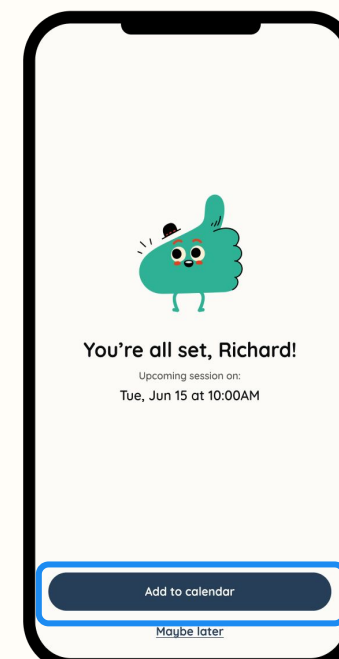
6

选择您希望的频率、日期和时间, 点击“预约对谈”。



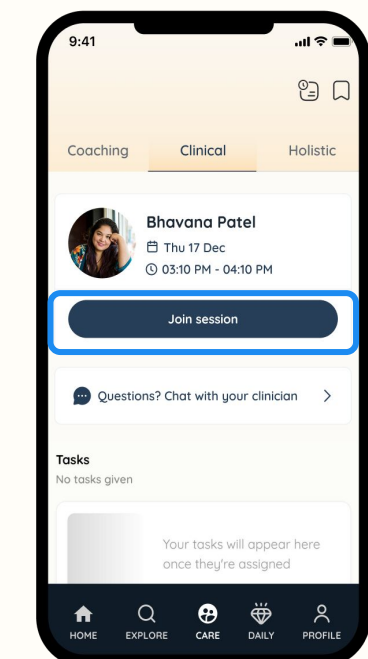
7

预约对话后, 点击“添加到日历”以便在日历中保存预约对谈的时间



8

在对话时间到来时, 点击“加入对话”开始。



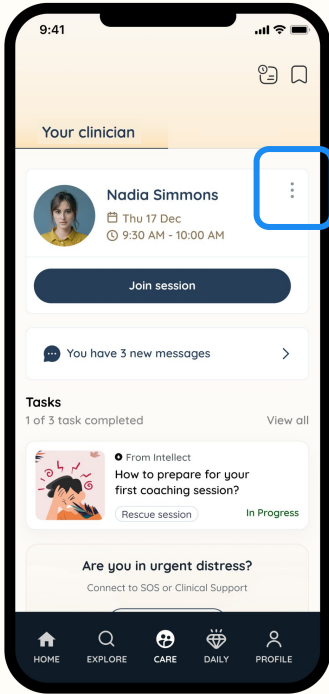
\*注意: 根据您提供的信息, 系统可能会自动为您匹配最适合您需求的咨询辅导医生。您可以继续预约您的咨询辅导医生。



# 如何重新预约一次咨询辅导

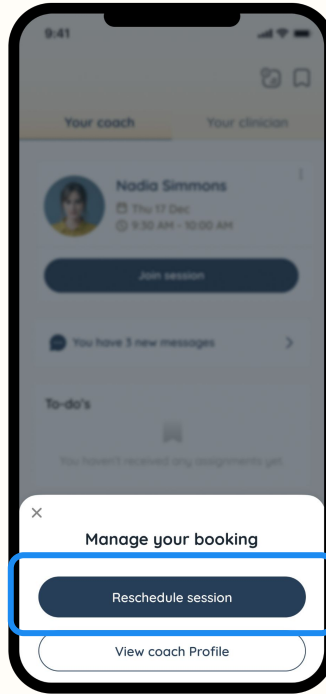
1

在“关怀”选项卡里，点击咨询辅导卡片的“三个点”标识



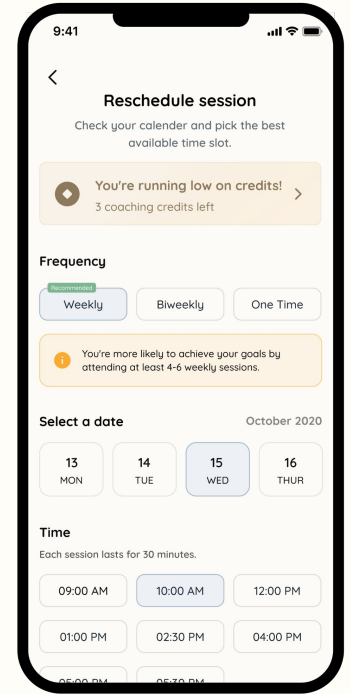
2

在弹出的窗口中，点击“重新预约会议”的按钮



3

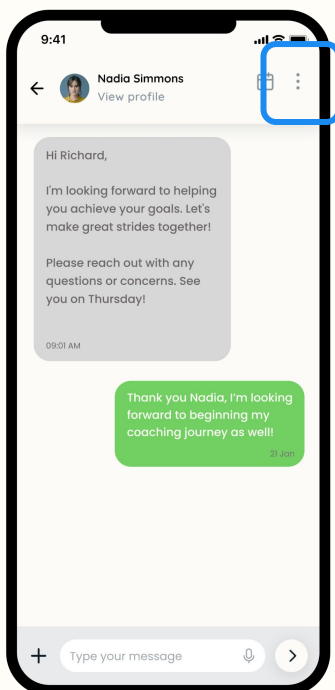
选择适合您的新日期和时间点



# 如何更改咨询辅导师？

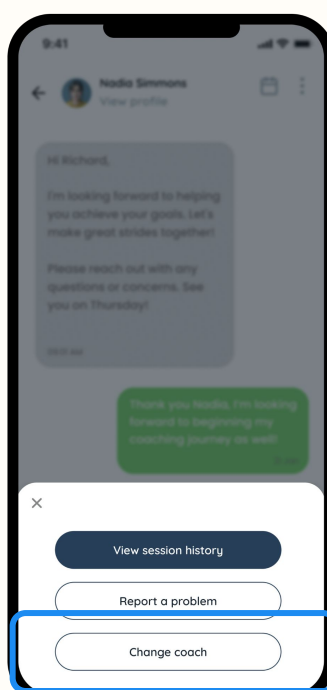
1

在聊天页面中，点击右上角的“三个点”标识



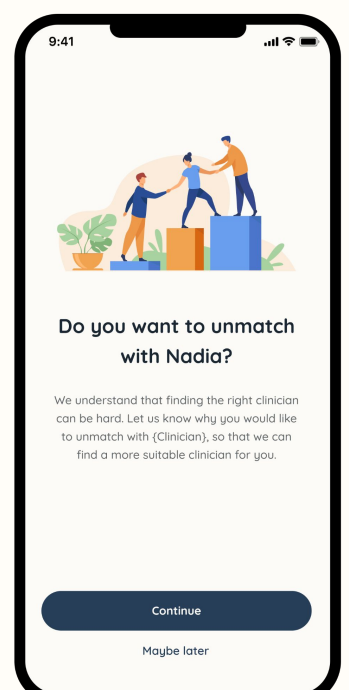
2

在弹出的窗口中，点击“更换咨询辅导”



3

点击“继续”，然后挑选一名新的咨询辅导



# 咨询辅导:面对面

如果您更喜欢面对面的会谈,可以通过以下任一方式请求**面对面会谈**:

1

发送电子邮件至 [support@intellect.co](mailto:support@intellect.co), 使用以下模板:

主题: 申请面对面咨询辅导会谈

亲爱的 Intellect 客户支持部,

希望您一切安好。

我想申请 Intellect 的面对面咨询辅导会谈。以下是我的详细信息:

姓名:[您的全名]

国家/城市:[您的国家/城市]

工作邮箱:[您的工作邮箱]

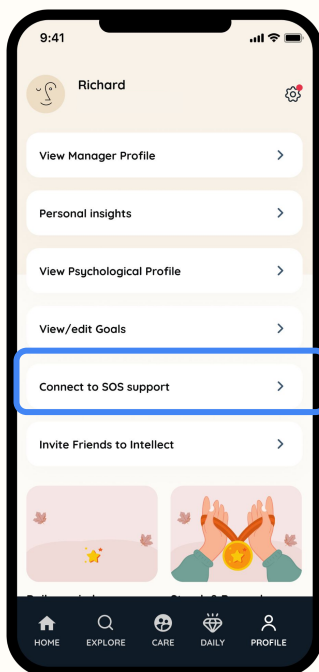
联系电话:[您的联系电话]

关注领域:[简要描述您的关注领域]

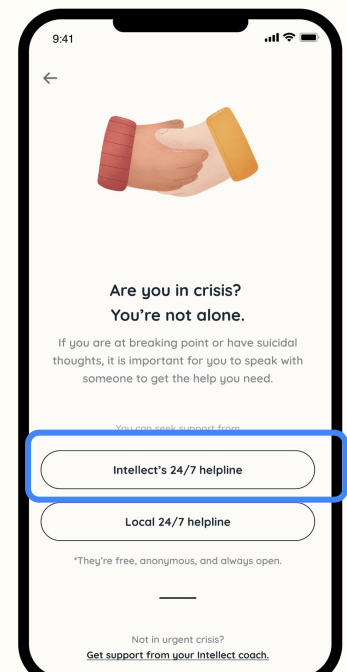
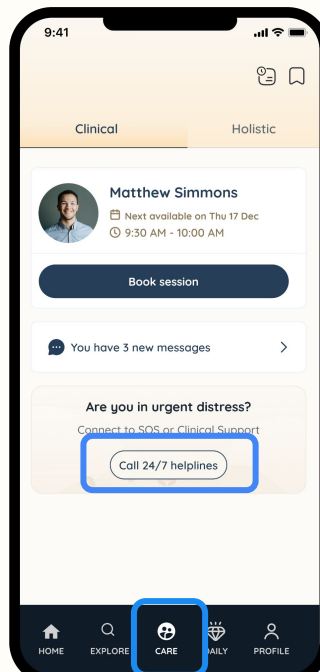
如果您需要更多信息, 请告诉我。

2

通过App拨打 24/7 热线



OR



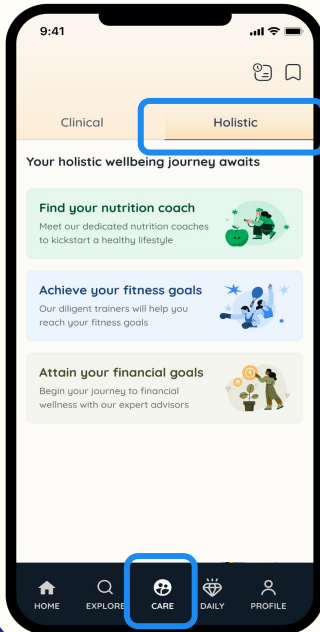
点击“个人资料”,  
然后连接SOS支持

点击“咨询辅导”,  
然后连接SOS支持

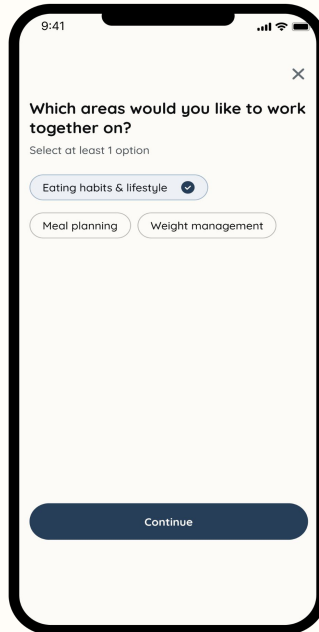
点击 Intellect 的 24/7 热线,  
并告知热线人员您希望预约面对  
面会谈。

# 全方位 (Holistic)

1 进入“咨询辅导”标签，选择“全方位”，然后点击您想要探索的全方位项目。



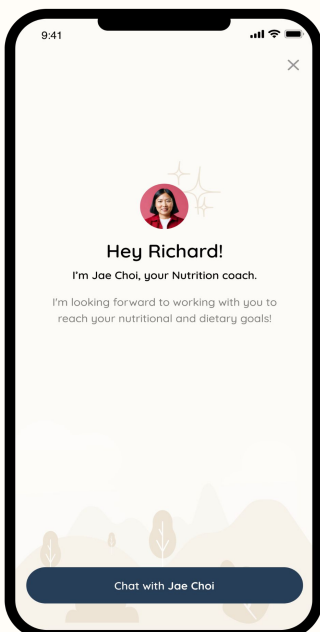
2 选择您想要关注的领域



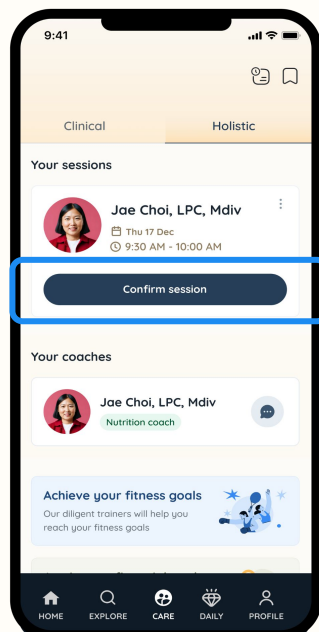
3 选择您希望与您的全方位导师沟通的语言



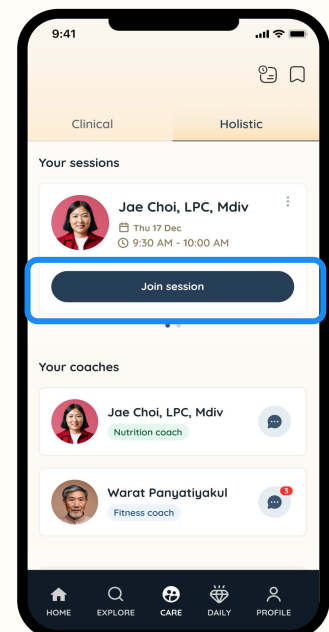
4 根据您的偏好，系统会为您匹配一位全方位导师，  
您可以与全方位导师开始文字消息聊天



5 您可以向全方位导师申请安排视频对话。当对话时间被安排好后，点击“确认对谈”以确定预约了此对话时间



6 在对话开始时，进入“咨询辅导”标签，点击“加入对话”。您也可以在对谈前后继续与全方位导师消息沟通。



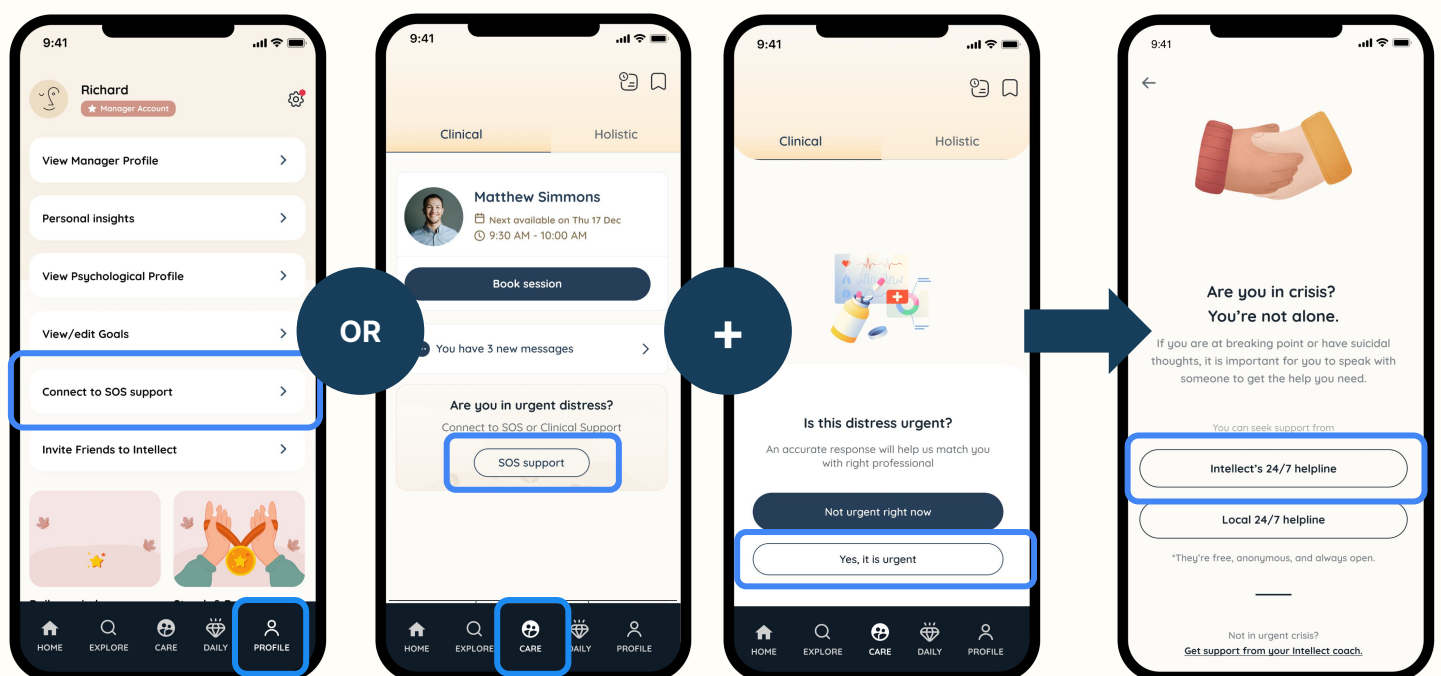
如果您已经匹配了一位全方位导师，可以通过发送邮件至 [support@intellect.co](mailto:support@intellect.co) 请求更换为能说英语、普通话、粤语、韩语、日语、越南语或泰语的全方位导师。

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”选项卡中选择“连接到 SOS 支持”，或在“咨询辅导”选项卡中选择“拨打 24/7 帮助热线”。选择“Intellect 24/7 帮助热线”并选择您所在的国家/地区即可拨打。



## 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。

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。

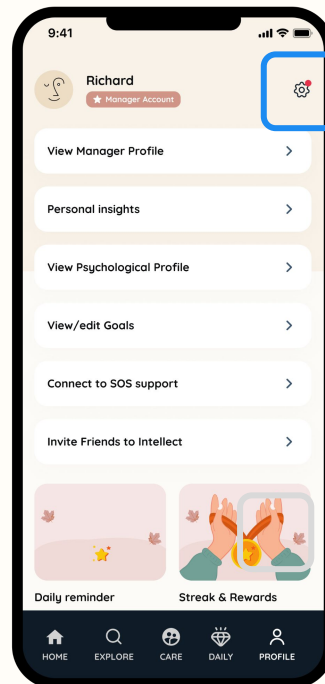
## 谁是符合条件的家属?

家属是指: 合法结婚或登记的民事伴侣; 亲生或合法收养的子女、孙子/孙女或 18 岁以下的被监护人; 亲生或合法养父母或祖父母。

\*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。

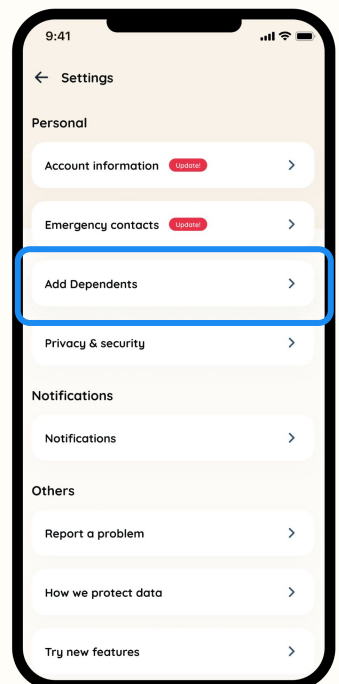
1

通过“个人资料”选项卡点击“设置”



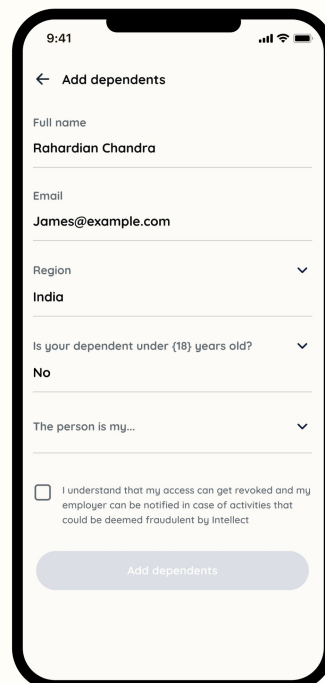
2

点击“添加家属”



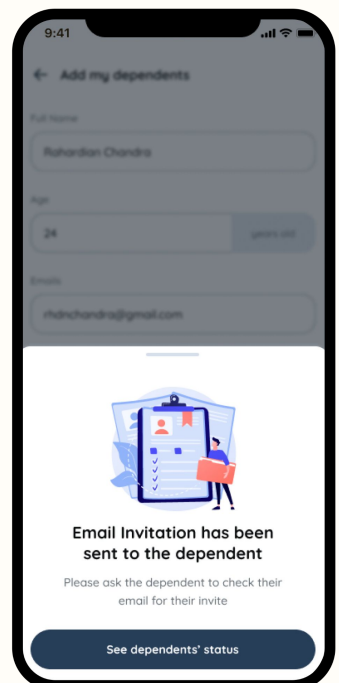
3

填写所需信息, 然后点击“添加家属”



4

我们将使用您提供的电子邮箱地址向家属发送电子邮件邀请



5

通知您的家属按照电子邮件中的说明进行操作, 验证其账户并注册 Intellect。家属需要在自己的设备上下载 Intellect



您可以直接通过电子邮件联系 Intellect 客服人员，邮箱地址为 [support@intellect.co](mailto:support@intellect.co)

另外，您也可以通过 **Intellect 应用程序** 给我们留言，具体方法：**个人资料选项卡 - 设置 - “报告问题”**。

## 如果出现技术问题，如何排除故障？

如果是普通技术问题

- 清除应用程序/浏览器的缓存
- 重启 Intellect 平台

如果在课程期间出现问题

- 客户和导师重新进入课程
- 清除应用程序/浏览器的缓存

如何做好课前准备？

- 确保使用浏览器或移动应用程序的最新版本
- 确保网络连接快速且稳定。建议至少达到 15 Mbps 的上传/下载速度
- 确保摄像头和麦克风已启用
- Web App 用户请使用 Chrome(首选)、Firefox 和/或 Safari

## 如果故障排除无法解决技术问题，我应该联系谁？

通过屏幕截图或录像的方式记录问题，将截图或录像发送至 [support@intellect.co](mailto:support@intellect.co)

我们将进行深入调查以解决问题。请放心，我们会退还必要的款项，并很乐意为您重新安排课程。

## 客服回复需要多长时间？

客服人员将在 1 个工作日内回复您。

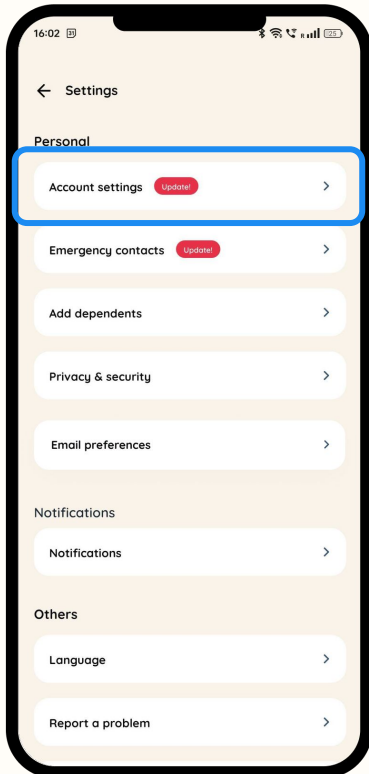
# 添加备用电子邮件

除了注册 Intellect 账户时的主邮箱，您可以额外添加一个备用邮箱。这将：

1. 在需要时，为账户恢复和支持提供一个 备用联系点，从而增强账户安全性
2. 提供更多灵活的沟通偏好 选择

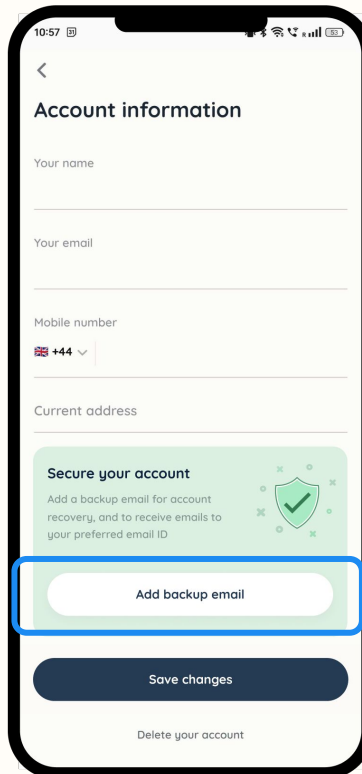
1

点击个人资料，然后点击设置图标，接着选择**账户设置**



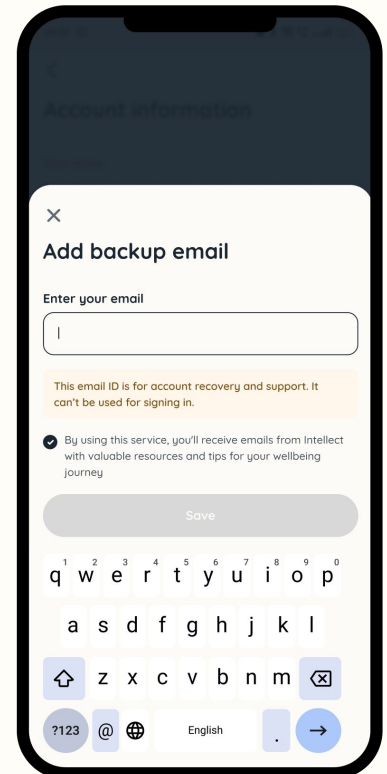
2

点击**添加备用电子邮件**



3

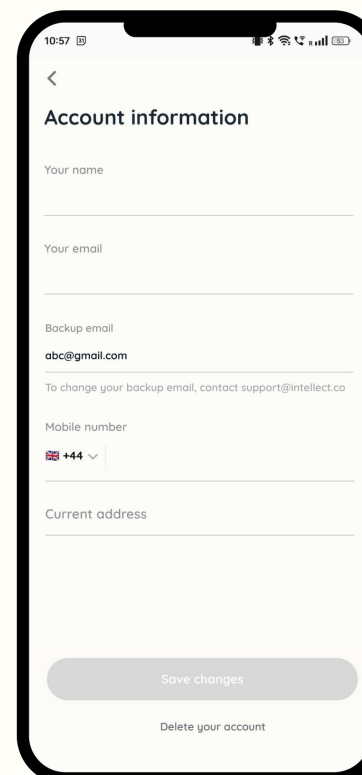
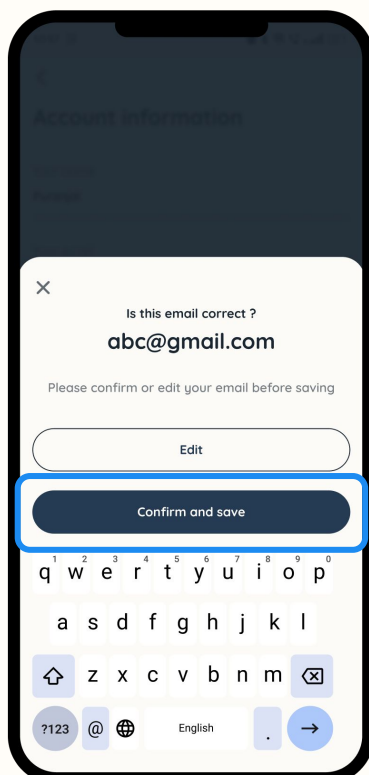
输入您的备用邮箱地址，选择一个您方便访问的邮箱



4

点击**确认并保存更改**，您的账户信息将体现您新的备用邮箱

如需更改备用邮箱，请联系  
[support@intellect.co](mailto:support@intellect.co)



# 常见问题

## 1. 如何定义咨询辅导中的问题？

主诉问题是指您当前需要解决的具体困扰或议题，可能涉及个人生活、工作或心理健康方面的短期或长期挑战。

在每次咨询辅导开始时，您与心理咨询师将共同明确本次咨询需要探讨的问题或目标。咨询过程中，您可能会发现最初讨论的议题有所转变。若存在疑问，您可以在咨询结束时与心理咨询师确认本次咨询的核心议题或目标。

## 2. 我可以在一年内通过咨询辅导处理多个问题/目标吗？

可以。您全年可以针对不同问题或目标进行咨询，例如：

- 焦虑问题:6次咨询
- 慢性失眠:6次咨询
- 人际关系:6次咨询

如果同一个问题需要**额外的咨询次数**(例如，焦虑需要 7 次咨询)，则超出套餐配额的部分(在这种情况下是 1 次额外咨询)需要用户自费支付。

## 1. 咨询辅导是否有咨询问题数量限制？

没有限制。您可以根据自身需求，针对任意数量的题目或目标进行咨询，每个题目可使用分配的6次咨询服务。

## 2. 咨询辅导次数用完后如何申请更多咨询额度？

- **方式1:通过 Intellect APP申请**
  - 在**咨询辅导**页面, 点击**预约时段**
  - 点击**申请积分**, 然后点击**申请更多积分**
  - 我们的支持团队将在 3 个工作日内通过邮件回复您的申请
  - 申请通过后, 额度将自动添加到您的账户
- **方式2: 发送邮件至 [support@intellect.co](mailto:support@intellect.co), 使用以下模板:**

邮件主题: [公司名称] 申请额外咨询辅导额度

亲爱的 Intellect 客户支持团队:

我想申请更多的咨询辅导额度。以下是我的信息:

姓名: [您的全名]

国家 / 城市: [您的国家 / 城市]

工作邮箱: [您的工作邮箱]

联系电话: [您的联系电话]

咨询方向: [简要描述您的咨询需求]

# 常见问题

5. **Intellect 能为我推荐合适的心理咨询师吗？**

可以！如果您有特定想要关注的领域，可以发送邮件至 [support@intellect.co](mailto:support@intellect.co)，我们的团队会为您匹配最适合您的心理咨询师或临床心理学家。

6. **我可以申请更多关于健身、营养和财务的全方位 (Holistic) 咨询额度吗？**

不可以，全方位 (Holistic) 咨询的额度目前是固定的，您可享受：

- 每年 6 次 健身咨询
- 每年 6 次 营养咨询
- 每年 6 次 财务咨询

7. **如何查询剩余的咨询额度？**

您可以发送邮件至 [support@intellect.co](mailto:support@intellect.co) 询问您的剩余额度，或者在 Intellect App 内的 "报告问题" 中提交请求，获取相关信息。