



豪峰科技
HF TECHNOLOGY



党校心理实训 ——应用解决方案——

北京 • 豪峰科技出品



>>> 党校心理实训工作背景

在新时期党建和思想政治工作中，心理健康教育已经成为重要的组成部分。党的十八大报告明确指出：“要加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”近年来，党员干部的工作压力大、社会期待高、工作风险大等导致的心理问题已经逐步显现出来，了解党员干部的需求，加强心理健康的保障和心理素质的培养，是增强党建工作针对性和有效性的重要前提基础。党校作为党建和思想政治工作的前沿阵地，也在探索如何有效开展心理实训工作，解决党员干部的心理问题。

党员干部的心理健康问题亟待关注

随着社会快速变化、节奏明显加快、竞争日趋激烈等因素的影响，党员干部承受着来自多方面的压力，使得其心理健康问题日渐突出。经过调查，部分党员干部的心理健康问题主要表现在以下几方面：

（一）过劳过压 部分党员干部由于工作压力过大，长期处于高负荷状态，导致长期心理紧张，甚至诱发身体的病变。

（二）紧张不安 部分党员干部肩负责任重大，极易引发紧张情绪。加之突发事件的应对、失职渎职的隐忧、随时随地的监督等都极为严重地影响了党员干部的心理状态。

（三）抑郁烦躁 部分党员干部由于工作压力大，导致抑郁情绪无法及时排解，从而出现情绪无常且遇事容易走极端，影响工作氛围和正常工作的开展。

（四）心理失衡 一是原则与信念上失衡。党员干部受西方社会思潮拜金享乐主义等影响，信念、价值观发生动摇。二是角色失衡。在工作与休息、健康与应酬等方面无法统筹兼顾，局部失衡而引发心理危机。



危机事件处理对党员干部的心理素质提出了较高要求

党员干部中特别是地方党政主要领导，有时要面对各种突发危机事件。其中包括重大的自然灾害，譬如洪水、地震等；或者重大矿难事故、食品卫生安全事件、恶性群体性事件等因管理失控或失误而出现的重大社会问题。这些问题的处理和应对对干部们的心理素质提出了较高要求，一旦出错，会直接影响到公共危机处理的最终结果。

近年来，党和政府越来越重视党员干部的心理疏导和健康教育，开设了各种心理健康和心理保健辅导课；聘请资深心理咨询师；建立谈心谈话制度等措施取得了良好效果，帮助广大党员干部摆脱心理危机。但随着社会迅猛发展和对党员干部们越来越高的标准和要求，这些措施存在一定的局限性，如主动性差、覆盖面窄、缺乏长效机制等等。党校在开展心理实训工作过程中，需要实施更为方便、效果更具有持续性、同时能够兼顾心理健康保障和心理素质提升两方面需求的解决方案，为心理实训工作开辟新的局面。





>>> 新时期党校心理实训工作的理想解决方案

——生理相干与自主平衡系统

生理相干与自主平衡系统是一款基于生物反馈技术的高科技心理调适和训练产品。它由精密光电传感器、信息处理器、训练软件三大部分组成，通过采集与心理状态密切相关的人体心率变异性信号，准确实时的展现人的身心状态。本系统内设置了多种心理调适和训练项目，引导使用者运用自主协调等技术对心率变异性进行调节，从而达到自主神经系统的平衡协调状态，消除焦虑、紧张、冲动、抑郁等负面情绪，改善因心理导致的躯体疾病。同时，心率变异性的调节还能够帮助使用者提升认知表现和工作状态，并通过长期训练实现心理素质的提高。

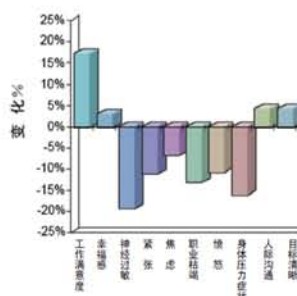


在心理实训工作中引入生理相干与自主平衡系统，有助于党员干部客观了解自身的情绪和压力状态；系统所具有的心理调适方法和对应训练项目，为党员干部的心理健康提供了有力保障；而通过长期系统训练所带来的心理素质的提升，也为领导干部在危机事件处理中拿出好的表现奠定了扎实的基础。该系统能够满足党校心理实训工作中的核心需求，并且实施方便、效果显著，是各级党校和党政机关开展此项工作的理想工具。

使用SPCS后压力症状的变化



使用SPCS后身心与工作业绩的变化





系统特点

【权威有效的生物反馈心理训练技术】

生理相干与自主平衡系统基于的心率变异性协调技术来自于美国心脏数理研究院（Institute of HeartMath, 网址 www.heartmath.org）。HeartMath 是国际上权威的心脑理论及生物反馈研究机构，其所提出的心率变异性协调技术被国内外研究人员广泛认同，基于该项技术的公开论文和研究报告有数百篇，并且累计了大量的第三方研究成果和各行业成功案例（上述论文及案例豪峰科技均可提供）。

该技术包含一套完整的心理训练方法、生物反馈检测手段以及配套的训练项目。其中训练的方法和对应的生物反馈机制是高度配合的，这保证了训练的有效性！





Published Research 成果发表

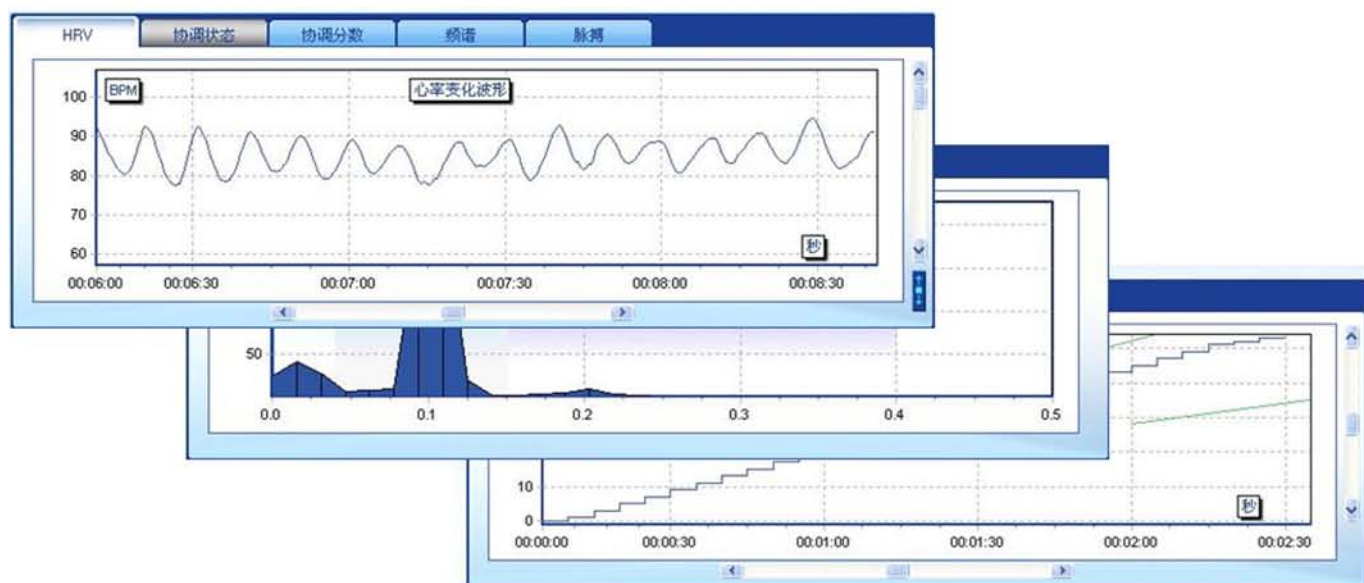
- *American Journal of Cardiology* 美国心脏病学杂志
- *American College of Cardiology* 美国心脏病学会刊
- *Integrative Physiology and Behavioral Science* 综合生理和行为科学
- *Biological Psychology* 生物心理学
- *Journal of Stress Medicine* 压力医学杂志
- *Journal of Preventive Cardiology* 预防心脏病学杂志
- *Modern Healthcare* 现代保健
- *Harvard Business Review* 哈佛商业评论
- *Handbook of Positive Psychology* 积极心理学手册



【科学准确的数据系统】

生理相干与自主平衡系统在进行生物反馈心理训练中采用的是心率变异性信号。心率变异性、皮电 / 皮导、脑电是目前国际上生物反馈的三大主流技术。其中心率变异性由于其变化丰富，信号获取方便、训练性强逐渐成为最具实用性的选择。

生理相干与自主平衡系统完整准确的呈现了心率变异性信号全部有价值的信息，包括实时 HRV、脉搏信息、评价指标、频谱分布以及 SDNN 等 14 项研究用数据。这些信息一方面有助于训练辅导人员掌握训练的全貌，一方面也证明了数据的科学性和真实性，这是产品效果的基础。





【实用的训练体系】

生理相干与自主平衡系统独创“H2G”（Heart to Game）的训练模式，在国内最早应用趣味性和互动性强的多媒体交互方式进行心率变异性生物反馈训练。系统中设置了 8 款训练项目，其画面精美，内容丰富，具有良好的用户感受。而且在大规模用户样本实验的常模基础上，设置多级用户难度，保障训练的持续性。

生理相干与自主平衡系统的训练项目设计过程中，得到中科院心理研究所、国家体育总局体育科学研究所、北京师范大学等多家权威机构的心理专家指导。训练针对心理品质的不同方面，具有很强的实用性。





【完备的训练档案】

生理相干与自主平衡系统全程跟踪用户的训练进程，在历史记录中不但能够查询过往每次记录的全部信息，而且能够对整个训练过程中的变化趋势进行分析。其中包括对不同类型的训练进行单独分析，以及针对不同的训练数据和生理数据进行分析。这种个体和整体兼顾的记录模式构成了完备的训练档案。

这样的训练档案，即能够帮助用户动态的了解整个训练周期的情况，也可以帮助他们及时发现可能出现的波动和问题，从而有针对性地进行调整，做到及时预警、及时干预、及时解决。





【稳定可靠的软硬件性能】

豪峰科技的生理相干与自主平衡系统中的所有软件和硬件组成部分均由自己独立研发设计完成，并经过美国心脏数理研究院的测试和认证许可。产品经过多家权威科研机构和应用单位验证，具有很高的稳定性和可靠的质量保证。

产品功能

生理数据监测	HRV 曲线显示
	即时心率显示
	脉搏信号显示
协调状态评价	协调状态显示
	频谱显示
	评价报告（详细报告平均心率、协调状态比例、调节能力指数、调节稳定指数、综合评价指数各项指标，并提供专业的意见和建议）
	协调分数
调节教程	原理介绍
	训练方法
H2G(Heart To Game)3D 训练系统	放松训练（菩提树）
	抗干扰训练（射箭）
	记忆力训练（记忆风暴）
	高压力下反应能力训练（心灵手巧）
	图像记忆训练（魔力速配）
	右脑想象力训练（神笔马良）
	空间感知 / 注意力持续性训练（冒险岛）
	快速反应 / 判断能力训练（快拳手）



训练工具	呼吸助手
	标记（可对过程进行标注，如“讲话”、“心算问答”、等，便于对不同的数据类型进行分析）
数据报告	自动生成 7 项时域数据
	自动生成 7 项频域数据
统计分析	历史记录（支持历次记录保存）
	协调趋势（历次监测训练协调趋势曲线分析）
	纵向排行（历次监测训练各项数据对比）
	曲线截取（选取某一监测或训练时段的曲线进行分析）
	横向排行（支持不同用户的横向对比，以便分析研究不同用户的共性和差异，或用于选拔、比赛、管理）
输出功能	打印功能
	数据导出（可将 14 项时域 / 频域数据导出为 Excel）
自我设置	备注信息（设置使用类型）
	监测类型定义（自主平衡调整型、非调整型、训练游戏型、自定义型）
	报告单位（评价报告可以设置报告单位，如 ×× 心理咨询中心）
组织管理	个人信息管理（支持 17 类个人信息的管理）
	成员管理（按单位 / 部门或其他类别设置）
	权限设置（分 3 级设置）
网络交互	查看功能（查看用户登录、使用状态）
	示范指导（可将某一用户使用状态切换给其它用户）
	即时通讯（通过广播通知、即时通讯发布指令和沟通）
	远程帮助（可在服务器端回答用户提出的问题，并支持屏幕演示功能）
	远程数据管理（支持服务器直接上传用户数据，并统一存档）



>>> 解决方案应用实例

【上海市委党校案例】

上海市委党校于 2012 年建成基于生理相干与自主平衡系统的心理调适实训室，并依托实训室开展心理调适实训课程。课程主要分为两部分：心理压力与心理调适的基本知识；以及身心放松技术训练。其中，在身心放松技术训练环节，采用生理相干与自主平衡系统作为核心训练工具，引导学员在实践中了解、体验有效的心理调适手段，并通过训练逐步提高自我调适的能力。



图：在上海市委党校心理调适实训室中，学员们在使用生理相干与自主平衡系统进行训练。



图：党员干部们正在上心理调适课程



【成都市委党校案例】

成都市委党校通过几年来对心理健康教育的探索和尝试，按照“围绕中心，服务大局”的总体要求，于2008年以生理相干与自主平衡系统为核心，建立了“心理调适”情景模拟实训室。该实训室结合干部培训教学，主要开展“突发事件处置能力训练”、“危机应对处理”、“心理调适”等教学专题，是完整的情景模拟实训教学体系和培训格局的重要组成部分。

近年来，成都市委党校心理调适实训室已接待全国各地前来学习参观、考察调研共100多批次。教学课程和方式一直深受学员们的喜爱与好评。



图：成都市委党校心理调适实训室概貌

此解决方案还在以下党校应用，均取得了显著的成果和口碑。

- 贵阳市委党校
- 佛山市委党校
- 中山市委党校
- 江门市委党校

.....



>>> 关于我们

■ 企业风采

豪峰科技以一流的产品质量，在市场得到了广大用户的认可。市场就是最好的证明，我们为各行业伙伴提供优质的产品与服务，成为了大众身心健康事业的先锋军。

支持·信赖·肯定

各级领导的合影及媒体事件



胡锦涛主席视察运动员使用豪峰产品



温家宝总理视察豪峰公司体验豪峰产品

■ 合作伙伴

豪峰科技将创新成果进行技术性资源整合，联合业界知名机构开展丰富、严谨的社会合作，经过不断的探索与实践，拥有了一大批坚实的合作伙伴。



中国科学院心理研究所



国家体育总局体育科学研究所



北京心理卫生协会



北京大学心理咨询与治疗中心



上海公安高等专科学校



北京师范大学



■ 市场活动

豪峰科技以一流的产品质量，在市场上得到了广大用户的认可。市场就是最好的证明，我们为各行业伙伴提供优质的产品及服务，成为了大众心身健康事业的先锋军。



BTV 科教频道
养生堂
栏目

1

儿童青少年
心理健康
培训基地

2



北京中
小学心
力 PK
赛

3

豪峰减
压体验
馆

4



企业心
理健康
专家座
谈会

5

中国
建设
银行
企业
EAP
建设

6



■ 典型客户

截至 2011 年，豪峰科技已经形成了以行业应用产品为纽带，以大众心身健康产品为核心的研发体系，配以减压体验馆、心理健康服务重心等构成一整套心身健康服务解决方案；同时，引进专属行业特性，研发多种沟通平台，最大程度满足市场需求。

军 警

全国公安民警心理训练上海试验中心
上海市公安民警心理健康服务中心
上海公安高等专科学校
南京森林公安高等专科学校
杭州公安高等专科学校
.....

体 育

中国国家体育总局体育科学研究所
中国国家体育总局射击中心
中国国家体操队
中国国家乒乓球队
中国国家举重队
.....

政 府

中国科学院心理研究所
中国红十字会
中国企业家健康工程
团中央直属光华科技基金会
中华国际医学交流基金会
.....

企 业

AMA美国管理协会
中国建设银行
中国电信
中央电视台
北京卫视电视台
.....

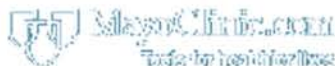
健 康

北京心理卫生协会
中日友好医院
北京大学第六医院
中国协和医科大学基础医学院
北京朝阳中医医院
.....

教 育

北京大学
清华大学
北京交通大学
首都师范大学
北京科技大学
.....

国外典型客户





■ 科技服务生活，创意改变世界

