

### 机械、汽车与电气学院开展心协见面会

为了加深各成员之间的了解，并说明院心协的工作内容及面临的需要解决的问题，机械、汽车与电气能源学院心协于分别举办了本学期心协首次见面会。

在见面会的活动中，各成员通过简单的自我介绍让大家对彼此有了初步了解，并通过游戏的方式加深了解。同时探讨了心协的章程，大家也积极发表自己的意见。各个成员都能够准时到达会场，使本次活动顺利开展。同时，各成员积极参加本次见面会并对接下来的工作进行了讨论。

通过本次活动，让同学们知道心协、了解心协，在接下来的工作中，大家能够积极配合，为本校学生带来更多的有趣活动。

(本文供稿：机械、汽车与电气学院团总支)



### 计算机学生心理协会开展“大学生心理健康教育”活动

为提高计算机与信息工程学院大学生心理协会会员以及各班心理委员对心理健康的认识，10月16日，计算机学院大学生心理协会在图书馆506开展了“大学生心理健康教育”活动。

此次活动从话题切入，并通过游戏、小测试让各位同学对心理健康有了一个大致的了解。刘钰杰同学详细解释了心理健康对于大学生的意义，并就心理委员的角色定位，结合实例进行讲解，进一步明确了各班心理委员的工作职责，要求大家明确自身责任，进一步贴近同学实际，深入了解同学们的心理健康状况，对有心理问题的学生及时干预，做到早发现、早报告、早干预，认真负责班级同学的心理健康工作，让心理健康走进班级。

这次培训让各班心理委员了解了心理健康知识，明确了自己的职责，知道自己该做什么，怎么做，加强了责任意识，有助于推动心理健康知识教育更加深入的发展。

(本文供稿：计算机学院团总支)

### 海安校区开展心理健康测试体验活动

为了进一步加强我校学生心理健康教育和管理工作的，2020年9月22日晚20:00分，心理健康协会组织了关于大学生心理健康测试的第一次体验活动，学校心协成员来体验此次测试。

本次活动旨在让大学生更多的了解心理健康教育方面的知识，学校完善了电脑设备，采用智能心理SaaS云平台系统，更好的为学生提供了测试自己心理健康的技术支持。通过测试体验，起到辅助心理工作管理的作用。

(本文供稿：海安校区大学生心理健康协会)



# 心语·桥

心与心的交流，让生命更加平等。  
为每个生命找到属于自己的舞台。  
与压力“和解”，和乐观“牵手”。  
让生命在心理教育中熠熠生辉。

2019年9-10月刊(合集)

编委会主任：赵怀斋 副主任：缪亚东 主编：陈恩雨 陈修群

南通理工学院学工处心理健康教育中心主办、心理协会协办

出版日期：2019年11月1日

### 学校心理健康中心开展辅导员普测培训

9月30日，学校心理中心主办的专转本辅导员心理普测培训在图书馆五楼团辅活动室举行。来自全校所有2018级专转本的辅导员参加了培训。本次培训由心理中心陈思雨老师主讲，为各位辅导员如何开展各学院的心理普测工作进行了明确的指导。

陈老师先讲解了学生开展心理普测的重要意义，然后详细地说明了心理普测的流程和注意事项，讲解涉及到了心理测评时的每一个细节，同时，各位辅导员认真地做了笔记。她告诉辅导员，要运用理论灵活开展工作，着重强调了要尽量降低心理普测时的测谎分，并提出了切实有效的方法，力争帮助转本新生为今后的大学生活奠定良好的心理基础。

经过培训，辅导员们可以顺利地开展心理普测工作，也会很好地帮助学生又好又快地融入新的集体，适应大学生活。相信这次的培训一定能让他们更好地为转本新生的心理健康发展做出正确的指导，为新生的心理健康保驾护航。

(本文供稿：心理健康中心)



### 大学生心理健康协会召开心协交流会

为了加强学校心协与各个二级院系心协的联系，同时探讨各二级学院心协在接下来活动中需要解决的问题。学校心理协会于9月25日举办了本学期第一次交流会。

本次活动中，学校心协负责人与各个二级学院心协负责人进行了交流，深入探讨了心理协会的活动章程，交流会上大家积极地发表了自己的意见。

通过本次活动，学校心协希望在接下来的工作中，各二级学院间的心协能够紧密联系。同时，学校心理协会也将为本校学生带来更多有趣的活动，以更加朝气蓬勃的面貌为通理工增添更好的校园姿态。

(本文供稿：大学生心理健康协会)





## 计算机与信息工程学院开展“敞开心扉--迎接新学期”心理活动

2020年9月25日，计算机与信息工程学院心理协会在C-209举办了“敞开心扉--迎接新学期”心理活动，学院18级各班班委代表、心理委员参加此次心理活动。

活动主要包括两方面，一是鼓励学生调整好身心状态，把精力放到学习中；二是进入新学期，我们应该有新的展望和打算。可以在开学这几天好好计划一下，例如本学期要提高哪几门课的成绩，在学校要超越的目标是什么，新学期是不是要学一项新技能等。

本次活动的最后，计算机与信息工程学院心理协会会长刘钰杰向同学们讲述了新学期学校生活的注意点，提醒同学们在注重心理健康的同时也要保重身体。愿同学们能够在新学期收获精神和学习的共同成长。

(本文供稿：计算机学院团总支)



## 建筑工程学院举办“走出心灵孤岛--大学生心理健康教育”主题班会

为进一步增强大学生心理健康观念，宣传普及心理健康知识，学院党总支副书记兼副院长班乃明、团委书记朱峰伟、辅导员郭秋思和环境设计1809班全体成员在建筑工程学院A-108召开这次心理健康教育主题班会。

此次班会内容包括大学生常见心理问题、心理问题解决方法。同学们以饱满的热情投入其中，通过积极参与和认真讨论，充分认识了大学生心理健康教育的重要性，对于认识自我，了解尊重他人，培养良好的人际关系具有良好的促进作用。同学们也深刻体会到了大学生心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，清醒的认识到只有拥有健全的人格、愉悦的情绪和健康的心理，才能为自身发展奠定内在基础。

本次班会同时也提高了同学们的心理健康知识水平，有助于引导同学们关注自我、关注他人、关注心理健康，帮助他们走出心理误区，学会处理、改善人际关系。

(本文供稿：建筑工程学院团总支)

## 电气与能源学院1703班“健康心理，幸福人生”心理健康班会

针对现代大学生生活在一个面对高节奏，高诱惑和高压力的时代，许多大学生有不同程度的紧张、不安、烦躁、郁闷、孤独等心理问题的现状，电气与能源学院1703班开展“健康心理、幸福人生”为主题的心理班会活动。

这次的班会让班级学生对心理健康有了新的认识，提高了学生的心理保健意识，重新评估和了解自身的心理健康状态，帮助同学们都能有一颗积极健康的心态去过好大学四年的每一天。优化了大学生心理品质，增强了大学生认识自我、发展自我和完善自我的能力，促进了大学生的身心和谐，健康成长。

(本文供稿：电气与能源学院团总支)



## 机械工程学院18级开展台开心理健康主题班会活动

在学校迎来评估的重要时间节点，为了加强同学们的评估意识，机电18级学生在c-313教室中开展了以“风雨来临，你在哪里”的自习纪律整顿主题的心理活动课。

活动通过短片的形式，把同学们的注意力聚集在“自习”的话题上，然后进行学情调查，让同学们对自习课打分评定和阐述理由的过程，使同学们对自习课的现状的觉察由感性，笼统，到理性，清晰，引发同学们对理想自习的期待，达成“寂静自习，勇迎评估”的共识；接着从“一棵树在风雨来临时受到的影响”激励学生们思考自己的位置。

活动的最后，宣讲者抛出了一个开放式问题“评估来临，你有什么难处或者期待？”而活动也伴随着同学们的激烈讨论落下帷幕。

(本文供稿：机械工程学院团总支)



## 商学院开展“开启心门、重获新生”主题班会活动

商学院在B317举行了“开启心门、重获新生”为主题的大学生心理健康教育的主题班会，同学们通过阅读心理健康的相关书籍、文章，观看心理健康教育微电影等形式，学习心理健康相关的知识。同时，在班会上，同学相互交流与讨论心理问题的表现及正确的处理方式，提升面对心理问题处理的能力。

通过班会的召开与讨论，同学们进一步了解了积极乐观的生活态度的重要性，在今后面对困难和挫折有了更加坚定和强大的心理去克服。同时，商学院心理协会给同学们推荐了两本有关心理重建的书籍。一本是《心的重建》，一本是《自私的父母》。建议同学们在课后进行阅读和学习，保证心理学习的连贯性。整体班会氛围非常融洽。每一位同学都受益颇深。

(本文供稿：商学院团总支)



## 汽车工程学院开展心理健康教育观影活动

为普及宣传有关心理健康知识，汽车工程学院心理协会邀请了19级同学来参加心理健康教育观影活动。

本次心理电影观影活动为同学们展示影片是《心灵捕手》。影片主人公威尔在数学方面有着过人天赋，却是个叛逆的问题少年，在教授辛·马奎尔和朋友查克的帮助下，最终把心灵打开，消除了人际隔阂，并找回了自我和爱情。故事情节跌宕起伏，人物心理活动变化描写细致，有很强的心理教育意义。

《心灵捕手》取材于大学生的实际生活，心理题材的电影也让同学们深有体会，认识到了在日常生活中积累一些心理知识的必要性。同时，影片里展现的一些问题处理方式为学生今后处理自身的心理问题提供了启示。

本次活动的举办结合学生特点，我院心理协会特意举办了此次心理电影赏析活动，欣赏完影片后，同学们纷纷发表自己的见解，交流了观后感，并纷纷表示收获很大，希望今后多举办一些类似的寓教于乐的心理教育活动。

(本文供稿：汽车工程学院团总支)

