

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6月刊

编委会主任：赵怀斋 副主任：缪亚东 主编：陈惠丽 陈修霖

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7月1日

“乌云散尽，听见心灵的声音”大学生疫情心理调研活动

新冠病毒的出现，一瞬间凝聚了国人的心，火神山、雷神山医院霎那间平地而起，海外华侨抗疫物资源源不断。没有不可治愈的伤痛，没有不能结束的沉沦，这次疫情也使人们的生活发生了很大的改变。疫情给人们的心理带来显性或隐性的变化。

6月初，为及时、全面地掌握我校学生的心理状况，了解同学们在学习生活中的困惑和期待，心协开展了一次关于学生在校隔离期间心理方面的调查问卷活动。疫情期间，大学生积极配合。通过本次问卷调查，我们大体了解了本校大学生的心理状态，大学生心理协会也在平台给出了积极的应对方案。希望同学们在心协的陪伴下，拥有更加健康的心理状态，快乐地面对接下来的学习和生活。

(本文供稿：大学生心理健康协会)



海安校区开展心理健康知识竞赛活动

2020年6月10日下午由南通理工学院海安校区心协社团承办的大学生心理健康知识竞赛顺利开展。本次的知识竞赛旨在提高我校学生对心理健康的重视程度，激发学生们对心理方面的兴趣，普及知识，营造一种积极、健康的氛围，使同学们更加了解自己。

本次活动分为三场，首先通过初赛抢答题目，得分最高前15名进入复赛，接着根据抽取表演题目进行表演，得分最高的前10名进入决赛，然后两两PK，正确率最高和用时率最短的进入前五，最后由评委出题，阐述自己对这件事的看法，选取最终获胜的前三名。比赛由抢答题、场景表演题、选择题、应变组织能力题组成，其目的是考验大学生的心理素质，普及心理知识。

为了解同学们的心理知识掌握程度，我们都非常重视这次活动，努力的为这次活动做好准备，积极配合各个部门的任务安排。最终，在大家共同配合协调下，本次活动圆满成功。通过本次活动，让大家对心理知识有了更多的了解，提高了他们的心理健康素质，让他们更了解自己，同时本次活动也唤起了大学生关注心理健康。

(本文供稿：海安校区大学生心理健康协会)

为进一步推进省教育厅《关于组织开展逆境携行你我同心—大学生心理健康教育江苏行》主题教育活动，落实心理健康中心关于举办“5.25’大学生心理健康教育月”活动的要求，遵循德心共育，互助成长理念，大力提高大学生心理健康教育力度，更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求。5月12日，我校心协在指导老师陈思雨的带领下，特别推出《疫情下的心理微课》系列活动，为广大学生在线提供心理科普和心理辅导，缓解因疫情造成的心理创伤。

心理微课一共七期，主题分别为：社会（人际）关系，恋爱关系，家庭关系，个人性格特点，如何面对挫折，学业压力，展望未来。

在这场没有硝烟的人民战“疫”中，“心理战疫”是“关键战役”和“重要阵地”。面对紧张、焦虑和恐慌，要学会合理排解和释放。相信众志成城，我们一定可以打赢这场疫情防控的“心理战”！

(本文供稿：大学生心理健康协会)



“逆境携行，你我同心”南通理工学院第一届大学生心理运动会顺利举行

2020年6月7日，在同学们的欢呼中，以“逆境携行，你我同心”为主题的南通理工学院第一届大学生心理运动会正式拉开了帷幕。本次运动会由南通理工学院心理协会组织并举办，参加运动会的有我校18级和19级的同学们。

本次运动会设置了一系列激烈而有趣的比赛项目，例如：穿越呼啦圈、五人六足、踩气球、摸石过河、盲人打架等。这些游戏不仅帮助同学在繁忙的学习之余放松身心，也让参与的运动会的同学在游戏的过程中学会信任、分享、协作与交流。

天气的炎热也丝毫没有减少同学们参与活动的热情，同学们在这样艳阳的天气更加释放出了自己的活力。比赛开始的口号一下达，同学们全力以赴，为赢得比赛而前进。在比赛中，同学们争分夺秒，挥洒着汗水，收获着友谊和快乐。围观的同学们都拍起了最热烈的掌声，为整个心理运动会增添了一份活力。

此次心理运动会是我校首次以“心理”为主题举办的运动会，旨在帮助学生走出网络，走出宿舍，走向操场，切实提高大学生的心理素质，创建和谐健康的校园环境，在广大大学生中营造关注心理健康，重视心理健康，学习心理健康知识的氛围，助力我校学生健康成长。

(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“芒种忙、心愿偿”心理健康活动

2020年6月5日，正值夏暑之时，我们迎来了“芒种”节气，计算机与信息工程学院心理协会因疫情缘由，于线上举办了“芒种忙，心愿偿”心理健康活动。

心协会会长张丹丹召集17级各班班长、心理委员以及学生代表参与此次心理活动。首先，张丹丹向大家简单介绍“芒种”节气的气候特征；其次，张丹丹分别在饮食、情绪调节、状态调整三方面给出建议，提醒同学们注意身心健康，学会缓解夏季焦躁情绪。

此次活动有效的缓解了大家因炎夏和临近期末所造成的焦躁、烦闷的心理状态，并且计算机与信息工程学院心理协会祝大家芒种之际，身体健康，学业有成。

(本文供稿：计算机学院团总支)



机电1901班召开心理健康教育主题班会

对于同学们来说，六月是个忙碌的时间，要全力以赴应对即将到来的各科期末考试。特别是今年因为疫情原因，很多学科前期都是通过上网课进行学习，导致了本学期前期的基础不扎实，一开学就面临考试、复习，同学们的压力都比较大。

本次活动以为学生放松为主旨，开展了画图竞猜等活动。虽然过程时间紧凑，但活动氛围较好，参与的同学都觉得很快乐，在教室里留下了欢声笑语，脸上洋溢着快乐的微笑。

最后，心理班会圆满结束，此次班会达到了增进友谊，交流感情的目的，更是让我们懂得理解别人也懂得认清自己。相信班级体会越来越好！

(本文供稿：机电学院团总支)



建筑学院开展“毕业起航”主题班会

在新冠肺炎疫情影响下，当前的就业形势日益复杂，我院为充分做好2016级毕业生就业及相关工作，土木1601班召开了“就业指导，毕业启航”主题班会，由简玉梅辅导员主持，土木1601班全体学生参与。

首先由简玉梅辅导员对当前就业、考研、考公务员等政策进行解读和分析，鼓励毕业生应充分认识本专业的优势与特点，迅速转变就业方式与思路，积极参与线上招聘会，密切关注一系列促进就业创业的政策措施，紧跟国家就业相关政策的步伐，通过积极就业、自主创业等多种就业渠道减轻就业压力，鼓励考取研究生的同学积极联系导师，疫情当下做到用心准备，精心复习，耐心等待，并详细地说明了学院对毕业论文工作的相关安排。

最后，简玉梅老师给予了同学们美好祝福，希望同学们用乐观的心态和饱满的精神迎接毕业季的到来。

(本文供稿：建筑学院团总支)



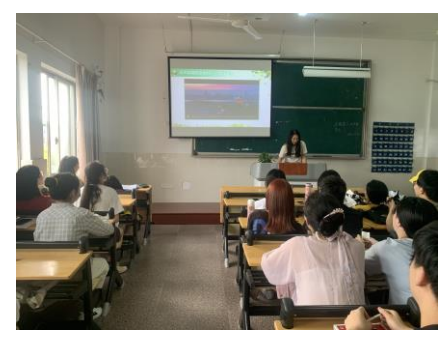
商学院开展疫情后心理健康班会活动

经过了2个月被困在家的假期生活，2个多月在校被困的学习生活，同学们多多少少出现了心理问题或者困扰，所以有了这次班会的展开。

在班会开始之初，介绍了心理健康的定义，让同学们了解心理健康的概念和意义，正确面对心理问题。然后通过认识情绪、了解疫情的发展与变化、回顾校园生活等内容为大家现阶段容易出现心理健康问题进行梳理，并为同学们提供心理问题排解的系列方法。

班会最后，辅导员提出两个问题：如何应对即将到来的期末考试？如何对厌学情绪进行正确引导？通过提问的方式，拉近了同学间的距离，也正确地想出去了应对方法，在这个急促紧张的学期末，很好地正确引导了同学的心理，让我们对以后的生活有了正确的态度，也能够坚定不移地实现自己的目标。

(本文供稿：商学院团总支)



电气与能源学院召开“心的启航”毕业班学生心理辅导座谈会

2020年6月20日，“心的启航”毕业班学生心理辅导座谈会在教学楼C-523开展。本次座谈会由电气与能源工程学院党支部副书记张小顺主持，旨在进一步加强了解毕业生在毕业和求职过程中遇到的困难和问题。毕业班辅导员、毕业生代表15人参加了此次座谈会。

座谈会中，张小顺书记鼓励同学们畅所欲言，围绕自己大学四年学习和生活及毕业后打算。参会的同学们积极发言，张小顺书记仔细聆听、详细记录，针对部分问题进行了现场解答，希望同学们要回顾感恩大学生活，大学收获和自身成长，面向未来，提升自身理性和、积极向上的健康心态，面对未来的就业和生活。

(本文供稿：电气与能源学院团总支)



汽车工程学院开展“心灵氧吧”线上毕业交流活动

2020年的开头，让人有点措手不及，作为2020届的毕业生，本该在计划着找到一份合适的工作，开始去施展自己的一番抱负，这样的开头，却让他们不知该如何前行。

为此，我院“心灵氧吧”心理辅导工作站负责人许鑫老师给大四全体学生，开展了大学生就业心理调适线上课堂，为大家排忧。

通过线上的对话，许老师为同学们在毕业阶段面临的问题做了解答，并要求同学们注意毕业需注意的事项，鼓励同学们调节好身心状态，积极融入社会发展中，实现自身的价值与追求。

(本文供稿：汽车工程学院团总支)

