



## “大学生心理危机及其干预”专题讲座

2019年12月18日下午15:30, 我校团学干部培训班第五讲“大学生心理危机及其干预”专题讲座在小礼堂举行。本次讲座由南通理工学院心理健康中心陈思雨老师主讲, 培训班全体学员参加。

陈老师首先为大家剖析了什么是心理和心理健康, 纠正了同学们传统观念上对于心理问题的误区, 并简单阐明了“危机”和“干预”两方面内容, 还原了部分干预的流程和应对措施。自杀在一定程度上可以加以预防, 更多自杀的人是以死为手段而非目的。正确使用QPR四步自杀预防法能够有效干预他人的自杀行为。要成为一名优秀的危机干预者, 不仅需要生活经验和专业技巧, 具有创造性和灵活性的思维, 还需要充沛的精力和快速的心理反应。面对具有心理危机的同学, 干预的基本原则是以安全为中心, 要掌握准确的信息, 对信息保密。她还强调在帮助他人之前, 首先要确保自己不会被任何因素影响到心理健康状态。

此次讲座提高了同学们对校园心理危机干预重要性的认识, 增强了同学们在心理危机识别和干预方面的能力, 为构建安全、健康、和谐的学习环境提供了有力的保障, 对推动我院大学生心理健康教育工作具有重要意义。



## 寒假心理健康温馨提示

寒假期间, 同学们由紧张的学习阶段进入闲散的休假状态, 不仅个体生物钟会有所改变, 而且饮食时间也变得很不规律, 极易出现假期综合症, 影响我们的身心健康。那么, 我们该如何度过这30多天的寒假, 避免假期综合症呢?

1. 利用假期给心灵做个大扫除, 让心情亮起来。
2. 坚持身体锻炼, 从放松心情做起。
3. 劳逸结合, 养成良好的生活习惯
4. 放下手机, 亲近大自然, 给情绪充氧
5. 放下手机, 和亲朋好友多聊聊, 增进情感交流。

以上这几点, 就是我们要给大家的温馨提示。我们不妨按照以上几点来开始我们愉快的寒假。如果你任然感受自己的情绪困扰着自己的话, 也不妨向你所在的城市中的心理健康机构求助, 让自己度过一个安宁、快乐的寒假。我们期待着你以积极健康的方式踏入新的学期。

# 心语·桥

舒畅的心情是自己给予的, 不要天真地去奢望别人的赏赐。  
舒畅的心情是自己创造的, 不要可怜地乞求别人的施舍。  
快乐不是靠外来的物质和虚荣, 而要靠自己内心的自强。

2019年12月刊

编委会主任: 赵怀斋 副主任: 缪亚东 主编: 陈思雨

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: 2020年1月7日

## 从心启航, 你我同行



2019年12月20日晚六点半, 一年一度的心理晚会在小礼堂如期举行了。今年的主题是“从心启航, 你我同行”。

活动开始前工作人员就对现场进行着精心的布置, 使现场充满浓温馨浪漫的感觉。晚会由健美操开场舞拉开帷幕, 紧接着就是独唱致青春, 大家都随着节奏感打着节拍。活动的进行过程中更是跌宕起伏, 小品歌曲动感舞蹈各种节目轮流登场。

晚会观看过程中, 心协还给大家派送了各种小礼品和糖果, 传达对大家的祝福。晚会的压轴表演是由心协成员带来的手语操《最美的期待》。在动人和美好的表演中, 晚会拉下了帷幕。

此次活动无不将大学生的活力展现的淋漓尽致, 在这个温馨的夜晚给人以震撼的视觉冲击。此次心理晚会给即将到来的元旦增添了喜庆的节日气氛, 进一步增加了校心协与各学院心协的联系, 也为心协成员提供了一个展现自我、完善自我、服务同学的良好平台。





## “大雪如梅傲放”计算机学院心理健康活动

冬愈久，天愈寒，大雪节气将至。计算机与信息工程学院心理协会 12 月 05 日在 C-406 举办了“大雪如梅傲放”心理健康活动。同学们是否都有过因为寒冷，放弃了去图书馆学习的计划而是选择躲在宿舍，躲在被窝里的情况；是否有过因为天气太冷，而放弃了每天都锻炼的决心。其实，这就是我们的“逃避困难”的心理。与其做遇雪就枯的鲜花，我们难道不应该争做那在大雪纷飞的冬天依旧生机勃勃的梅花吗？

此次活动有效的缓解了大家逃避困难的心理状态，并且计算机与信息工程学院心理协会愿大家在最后愿大家在大雪到来之际，如梅，凌寒依开。



## 商学院“择业与大学生心理健康”心理主题班会

大学生的就业问题一直是毕业生面临的重要问题。12 月 11 日下午，财管 1608 班在 B-410 多媒体教室开展“择业与大学生心理健康”主题班会，王昌国副校长作为该班牵手工程对接校领导出席了本次主题班会。

班会第一个环节，主持人强调择业是建立在毕业基础上的延伸，并且重申毕业的条件准则。随后，同学们展开讨论，共同分析了心理健康对择业的双面影响。

班会最后，王校长强调当代大学生是社会新人，应当承担其相应的社会责任，应该将择业和社会发展、祖国需要相结合。强调大学生应该有独立的思想，应该有敢想敢拼的精神，要在更广阔的领域完善自己的知识面，拓展自身视野。王昌国副校长的总结激情澎湃，同学们听后热血沸腾，大家坚信：在校内我是一名优秀的通理工人，踏上社会我能做好一个合格的职业人！



## 电气学院心理班会

临近春节希望通过本次主题会议使大学生能够认识合理消费的意义，提高自己适应社会消费生活的能力，培养有勤俭节约的意识，树立合理的消费观。

现阶段大多数同学的生活费来源都是自己的父母，自身尚未有能力赚取生活费，这需要同学们学会理财，合理地使用生活费。首先，理性消费的生活观念需要我们的同学明白什么钱是该用的和不该用的，该花的钱不能不花。其次是我们的同学不能盲目的攀比消费。我希望我们的同学能摒弃这种陋习，做一个勤俭节约，有爱心有独立思考和鉴别能力的孩子。



## 机械学院“敞开心扉，拥抱快乐”心理主题班会

2019 年 12 月 17 号晚自习期间，机器人 1902 班的全体同学在 c-313 开展了以“敞开心扉，拥抱快乐”为主题的心理健康活动。

活动邀请了四名同学进行心理剧的演出，将心理学的知识同舞台剧的形式有机结合，使同学们对心理学有更深刻的了解；接着，宣讲者在班级开展了“最美的微笑”的评选活动。

活动持续了一个半小时的活动，掌声中落下了帷幕。最后，心理委员向同学们介绍了我校心理咨询室的位置，开放时间以及联系方式。鼓励同学们充分利用学校的资源进一步提升心理自我疏导能力，创建属于自己的晴朗“心”空。



## 建筑学院心理主题班会

2019 年 12 月 19 晚，建筑工程学院土木工程专业 19 级全体学生于建筑楼 401 教室开展了关注大学生心理健康主题班会。

本次心理班会主要是让大一学生学会情绪管理，以平常心应对期末考试，减轻他们的心理压力。

杨文龙同学以风趣幽默的方式，分享了自己管理情绪、应对压力的经验。没有哪个人的情绪永远处于一种积极的状态，都需要一定的宣泄，负面的情绪不利于自己的身心健康，如何进行排压、保持一种良好的情绪状态至关重要。



## 汽车工程学院举办“第一届心理知识竞赛”

12 月 24 日晚 6:00，汽车工程学院心理协会主办“第一届心理知识竞赛”决赛在科技楼报告厅举行。决赛采取“一站到底”的形式，由守擂人、攻擂人通过必答题与抢答题的形式进行对垒。不仅展现了参赛人员的心理知识素养，同时也为观赛的学生普及了心理知识。

本次比赛是汽车学院举办的第一届大学生心理知识竞赛，旨在向学生宣传心理健康知识，提高我院学生对心理健康的重视程度，以及对心理健康教育工作的认同感。

