



心灵瑜伽

2016年11月1日
第3期
总第51期

热线电话 0516-83591062
E-mail: zizhuzhongxin_scet@163.com

化工学院团委主管

化工学院心里自助中心编辑部主办

校内刊号: ZKXSHG2006-01

化工学院心理自助中心 开展第一次全体大例会

2016年9月28日,化工学院心理自助中心在博学楼四楼B105开展了第一次全体大例会。这次全体例会旨在让成员们互相认识,促进成员之间的感情。

下午四点半,例会正式开始,由主任团成员开始上台做自我介绍,主任姚俊列和副主任李岑都对新加入心自助的成员表示了热烈的欢迎和对未来一年里社团的期望,鼓励部员为社一份力量。为尽快熟悉,也洽,接下来开戏,击鼓传对对大家敲击快速传播气则拿到气球回答出所指则要表演才艺,七人抢声停,成员快速抢占椅子,依次减少成员和椅子的数量。随着游戏的进行,大家的热情持续高涨,气氛达到了顶峰。在一片欢声笑语中,这次全体例会走向尾声。在例会的结束,主任再次表示了对大家的期望和对社团的信心。

这次全体例会成员们之间的感情由陌生变得亲近,新加入的成员对心自助也有了全面且详细的了解,这对中心以后开展的活动打下了良好的基础。相信心理自助中心在接下来的时间里会越办越好。

(车迎 于洋)

敲敲你的心 ——化工学院整修心理咨询室

为提供更温馨的咨询氛围,提供更完善的咨询服务,提高咨询的效果,化工学院大学生心理自助中心于9月27日协助化工学院整修学院心理咨询室。

19时,化工学院大学生心理自助中心成员在化工学院A303室集合。首先由中心主任姚俊列为中心成员讲解整修细则,他强调此次整修工作的意义和重要性。在中心成员肯定的回答声中,整修工作正式开始。大家各司其职,男生将杂物及奖状分类堆放,女生对窗帘以及书架上有关心理知识的书籍进行了整理。随后,中心成员将柜子、窗户以及地面上的灰尘清理干净。最后,化工学院大学生心理自助中心指导老师冯媛对此次整修工作给予高度赞赏,肯定了中心成员认真负责的工作态度。

此次整修工作不仅为前来咨询的同学提供更为舒适的环境,同时提高中心成员之间的默契,增进中心成员之间的感情。



迎中秋,庆团圆 ——化工学院心理自助中心举办中秋茶话会

(杨凡 杨开发)

时值中秋佳节来临之际,化工学院心理自助中心以“传亲情,庆团圆”为主题,开展茶话会,促进成员之间的交流,增进彼此的情感。

九月十五日晚六点,在主任姚俊列的组织下,中心成员相聚一堂,共度佳节。主任姚俊列首先祝愿大家中秋快乐,同时对在指导宿舍中表现优秀的部长和副部长进行了赞扬。之后,各位部长对本部门的前期工作做了总结,主任姚俊列和副主任李岑对近期将要开展的工作作了详细的布置,并明确地分发了各部门的工作内容。会议最后每位成员分发到不同口味的月饼,在欣赏月色的同时,大家纷纷为中心的发展出谋划策,踌躇满志地畅谈理想,真诚的话语和热情的态度感染着在座的每一位同学。现场气氛随着溶溶月色步入高潮。

这次会议促进了各部门之间的交流,给了各位成员一个互相了解的机会,同时增进了彼此之间的友谊,推动了社团内部建设的进行。

(于洋 姚俊列)

9月23日下午四点,化工学院心理自助中心举行了一次部长级以上工作交流会,旨在总结自新学期开展工作以来出现的问题并逐一予以解决。

本次会议特别邀请张博老师进行指导。会议开始,每位部长依次讲述了自己近期的工作以及遇到的各种问题,并认真进行了反思。接下来,张博老师针对社团的发展做了详细分析并谈了自己的想法,他强调各位部长必须以高度的责任感和饱满的热情,投入到工作中去,认真贯彻落实社团活动计划,要立足本职,以身作则,开展好社团活动工作;最后,主任和各位部长相向而坐,认真交流,细心倾听,争相为以后如何开展社团活动,发挥活动带来的意义献计献策。

此次工作交流会对新学年工作进行了展望与部署;同时使各部门明确了今后的工作方向,为新学期工作的顺利开展打下了扎实基础。通过此次会议,同学们对自己的不足之处有了清醒的认识,相信心理自助中心的全体成员也会以此次交流会为新的起点,找准自身定位,将精力投入到学生工作中去。

(杨开发 于洋)



化工学院心理自助中心
召开工作交流会

心健康,身和谐 ——化工学院心理自助中心成功 举办世界精神卫生日活动



化工学院心理自助中心于10月10日中午十二点在一食堂广场举办了世界卫生日的宣传活动,旨在呼吁广大学生重视心理健康,动员学校以及全社会关注精神卫生的相关知识。

本次宣传活动共分为做展板、签名、做游戏等几项活动。其中,游戏环节共分为射气球、回答问题两项。参与游戏的同学只要射中展板上的气球,并成功回答气球中的问题,就可以获得精美小奖品一份并写下自己对“世界精神卫生日”的寄语。在游戏中,同学们积极参加,游戏氛围活跃。活动现场,前来的学生络绎不绝,中心成员热心地为参观者讲解精神卫生知识,派发相关宣传资料。活动结束后,全体成员合影留念。

此次活动不仅强调精神健康的重要性,普及了心理健康知识,也增强了中心成员的凝聚力,丰富了我院莘莘学子的课余生活。

(赵媛 杨凡)

本版编辑:车迎 豆浩雨