心灵瑜伽

2017 年 3 月 25 日
第 1 期
总第 53 期

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

化工学院团委主管　　化工学院心理自助中心编辑部主办　　校内刊号：ZKXSHG2006-01

化工学院大学生心理自助中心召开心理委员交流会

为及时了解化工学子的心理动态,推动各班级心理文化的建设,化工学院大学生心理自助中心于 3 月 20 日 19:00 在博四 C202 召开心理委员交流会。参加本次交流会的有化工学院大学生心理自助中心主任姚俊列、组织部部长杨宝坤与化工学院 15、16 级心理委员。

会议伊始,组织部部长杨宝坤向在场的心理委员介绍常规工作,常规工作包括心灵漂流本、心理动态、主题班会、情景剧、心理知识角和心理测评与心理调查六部分。各班心理委员认真做好笔记，并将自己的疑问与杨宝坤部长讨论,更好地理解了服务同学的工作性质。随后,15 级优秀心理委员马聪分享他担任心理委员的经验，提出心理委员应多与班上同学进行情感交流而不是简单完成学院下达的任务这一观点。最后,中心主任姚俊列对上一年度的心理委员工作进行总结,强调心理委员在班级中不可或缺的重要性,希望他们能在今后的工作中继续保持热情。

本次交流会加强了化工学院大学生心理自助中心与各班心理委员的交流互动,帮助心理委员明确自身的职责,旨在为化工学院心理教育工作的开展贡献一份力量。

这次春游活动促进了各部门的交流,给大一部员们提供了一次互相了解的机会。大家在烧烤的过程中享受自然风光,缓和了紧张的学习气氛,让自己全身心得到放松,同时增进了彼此的友谊,推动了社团内部建设地进行。

(赵媛　杨凡)

求同存异，笃砺前行——化工学院心理自助中心召开工作研讨会

3 月 14 日下午 4 时，化工学院心理自助中心于化工学院心理咨询室进行了一次工作研讨会。本次会议邀请了指导老师冯媛作为嘉宾，化工学院心理自助中心主任姚俊列以及各骨干参加了本次会议。

会议伊始,冯媛老师就心理自助中心本学年的工作进行了回顾,对今后的发展问题提出了中肯的建议,希望社团在工作计划,内部职能以及章程制度方面进行改善。冯老师鼓励成员要勇于创新,不断学习,发挥举办活动的意义。紧接着,与会成员们相向而坐,就中心建设进行了深入的交流,会上各位成员积极发言,认真学习,专心做笔记。最后,进过总结,大家提出了要建设多元化社团的目标,并表示有信心将中心建设得更好。

此次交流会,各成员之间相互交流,互相学习,增进了成员之间的感情,为社团的内部建设打下了基础,为今后工作的开展产生了积极的影响。

(于洋)

继往开来,力创新高--化工学院心理自助中心召开第一次部长级以上会议

2 月 28 日晚 9:00,化工学院心理自助中心在党站召开第一次部长级以上例会。化工学院心理自助中心主任姚俊列以及各部门部长参加本次例会。

本次例会以对新学期的工作的安排为中心拉开帷幕。大会伊始,主任姚俊列为上学期的工作做出总结,对大家取得的成绩进行赞扬，并表示对各部门成员的工作能力充满信心。紧接着主任姚俊列就新学期的安排进行了简要的介绍，他提出,一个有凝聚力的集体必须要有完善的规章制度。对此,各位部长一一发表自己的见解和建议,会议气氛被推入高潮。最后,大会在秘书部部长高宇的总结中圆满结束。

通过本次例会,希望成员能明确自己身上所肩负的责任，并期待在日后的工作中每位成员都充满信心,相信在大家的共同努力下,可以创造一个高效率、高质量的心理自助中心。

(于洋)

化工学院大学生心理自助中心整理"心灵氧吧"

为了营造干净温馨的心理咨询氛围,3 月 22 日下午 4 时，化工学院大学生心理自助中心的成员对"心灵氧吧"进行了一次全面的整理工作。

本次活动由化工学院大学生心理自助中心组织部部长杨宝坤组织进行。组织部部长杨宝坤表示,"心灵氧吧" 作为我院师生开展心理咨询和团体辅导的场所，我们有必要对其进行定期的环境维护工作。紧接着,大家按照安排开始整理工作。一部分人负责清理地面、墙角处的灰尘，另一部分人负责为墙面贴上暖色的墙纸，摆放书架桌椅并整理所有的期刊读物。所有参与活动的成员都一丝不苟、有条不紊地进行着自己的工作，并积极为如何进一步美化"心灵氧吧"献计献策。

此次整理工作为前来咨询的同学提供了一个干净、舒适的环境。相信心理自助中心的"心灵氧吧"在以后的日子里能够更好地帮助学生们解决心理困惑,让大家能全身心地投入到学习生活中。

(司伟汗　杨开发)

健康睡眠，远离慢病——化工学院大学生心理自助中心开展“世界睡眠日”户外宣传活动

3 月 21 日,化工学院大学生心理自助中心携手电力学院、能源材料与物理学院大学生心理自助中心于一食堂广场开展“世界睡眠日”户外宣传活动,旨在提高在校师生对睡眠的重视程度,帮助大家养成良好的睡眠习惯。

中午 12 时,户外宣传活动正式开始。活动现场,中心成员热情地向过往的师生发放有关睡眠知识的宣传单,耐心地为他们介绍失眠的危害、最佳的睡眠姿势等相关知识。随后,中心成员邀请过往师生填写睡眠调查问卷,并为他们提出一些有助于睡眠的小建议。同时中心成员精心绘制的展板、写有睡眠小建议的气球吸引了许多师生驻足。

本次“世界睡眠日”宣传活动围绕健康睡眠,远离慢病的主题，不仅了提高在校师生对睡眠的关注，更帮助大家养成良好的作息习惯，更加健康地生活、学习。

(豆浩雨　车迎)

本版编辑:杨开发 司伟汗