



# 心灵瑜伽

2015年12月5日  
第3期  
总第48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

## 化工学院心理自助中心开展“打破沉默”户外活动

为了鼓励同学们勇于与陌生人交流,拓宽自己的人际圈,让存在隔阂的同学能够通过这次活动,握手言和。中国矿业大学化工学院心理自助中心携手应用技术学院大学生心理自助中心、江苏师范大学文学院大学生发展协会于11月8日在文昌校区和江苏师范大学开展了主题为“爱同行,壹圆梦”的“打破沉默”户外活动。

活动开始前,参赛队伍在青春广场集合,伴着清风,搭上前往活动地点的汽车。到达目的地后,每支队伍编入了来自文昌,师大的新成员,短暂的交流熟悉后,中心负责人宣布活动正式开始。每支队伍都得到一元钱作为启动资金,再通过和陌生人交换东西或提高价格卖出的方式,得到比一元钱更有价值的东西。参赛同学纷纷苦思冥想,“翻滚”着手中的一元钱。有的队伍买了折纸,折路人;有的队伍换花,卖给过路的同财物越来越多,干劲十足。同时,到了任务卡,按照进行唱歌,接古诗领取了两元钱的,家就又一个“生存挑战”。为了赛同学也是绞尽食堂请求援助,有午餐。下午,参赛滚吧,一元钱”活的金钱自行购置物品,送给校内外基层劳动人民,通过聊天慰问了解基层劳动人民的生活状况,并拍照留念。参赛同学在参与活动的过程中逐渐从陌生人变成了好搭档,建立了深厚的友谊。最后,各队伍自行返回南湖校区,参加由化工学院心理自助中心主任王明阳主持的闭幕式。参赛队伍分享交流一天的收获,活动在和谐愉快的氛围中结束。

本次打破沉默户外活动,不仅成功地让陌生人变成好搭档,让有隔阂的同学敞开心扉,建立珍贵的友谊;也为不同学校、不同学院、不同专业的同学提供了合作交流的平台,有利于同学们融入大学生活。同时,中心成员得到了宝贵的锻炼机会,提高了彼此之间的默契,为即将到来的中心活动奠定了基础。

(于洋 姚俊列)



成可爱的花朵卖给了明信片、玫瑰学。期待着手中的赛同学兴奋不已,部分队伍幸运地找要求与路过的同学词等有趣的互动,奖励。临近中午,大重大的挑战——解决午餐问题,参脑汁,有的进学生的去饭店帮忙赚取同学继续进行“翻动,并用最终获得的

伴随着“南湖行,三人游”新生熟悉校园活动的结束,化工学院心理自助中心于10月22日在杏一青协活动室召开中心例会,迎着十月的秋高气爽,主任王明阳积极部署了即将迎来的社团工作。

例会开始,在副主任李雨燕的主持下,各部门部长或副部长积极进行“南湖行,三人游”的活动总结以及下个月即将迎来的工作陈述。各个部门代表陆续陈述新生熟悉校园活动中的收获,以及工作的不足之处。总的来说,在学院领导和同学们的大力支持配合下,心理自助中心顺利举办“南湖行,三人游”活动,在接下来的十一月份里,中心的主要活动包括心理委员大会、班委团体辅导和“打破沉默”等。主任强调,中心应加强活动宣传和材料总结方面的建设,各部门成员应积极响应相应的工作安排。会议过程中,各部门成员认真记录和反馈,在互相交流中基本确定了各部门所要负责的活以及“打破沉默”活动的主题、目的、流程和联办对象。会议最后,大家积极商讨“打破沉默”活动的主持人选拔大赛和表演的排练管理,并希望在此次活动中增进社团感情,加强社团内部凝聚力。

此次例会明确了即将迎来的十一月份的工作安排,让各部门明确了接下来的任务,同时也总结了之前工作中的不足,为社团工作的进步指明了方向,为即将到来的活动顺利举行奠定了基础。

(姚俊列 陈杰)



回首昨日,展望明天  
——化工学院心理自助中心召开中心例会

## 趣味心理,伴我成长 -- 化工学院心理自助中心开展趣味心理知识竞赛院级海选

为了普及心理健康知识,使同学们学会心理调适,培养健全人格,化工学院心理自助中心携手计算机学院心助、环测学院心助、机电学院心助、外文学院心助、体育学院心助、理学院心助、矿业学院心助开展趣味心理知识竞赛。院级海选于11月18日在博学1号楼C202教室举办。

18日18时30分,中心成员提前到达教室,布置考场,准备签到。19时,参赛同学准时到达考场,签到就坐。随后,中心负责人严明考场纪律,竞赛正式开始。参赛同学仔细作答,考场纪律良好。本次竞赛答题时间为40分钟,题型包括判断题、选择题及填空题,从多个角度考查同学们对心理健康知识的认识与理解。据悉,本次院级海选中表现优秀者将进入校赛环节。

本次活动通过知识竞赛的形式丰富同学们的心理健康知识,加大同学们对心理健康教育的关注,提高同学们的心理素质及处理心理问题的能力。

(陈洋 姚俊列)



## 行动起来,向“零艾滋”迈进 -- 化工学院心理自助中心开展“世界艾滋病日”户外宣传活动

为了让更多的同学关注艾滋,预防艾滋,关爱艾滋病人,化工学院心理自助中心携手资源学院心理自助中心、艺术学院心理自助中心于12月1日在青春广场开展“世界艾滋病日”户外宣传活动。

活动伊始,心理自助中心副主任李雨燕为中心成员分配工作,由宣传部负责宣传,编辑部负责拍照,组织部负责讲解展板,团体部负责剪红丝带。之后,中心成员积极认真地展开工作,各部门各司其职,分工明确,现场气氛异常火热。路过的同学出于对艾滋病的陌生,纷纷上前咨询,了解正确有效预防艾滋的方法。在听取中心成员热情的解说之后,同学们在展板上留下充满爱的红丝带以及写了对艾滋病人诚挚的祝愿的卡片,突出本次宣传活动的主题——行动起来,向“零艾滋”迈进。活动最后,全体中心成员合影留念。

本次户外宣传活动不仅使同学们对艾滋病有了更全面的了解,同时呼吁同学们一起关爱艾滋病病人,一起行动起来,实现“零艾滋”。

(杨开发 周子瑞)



本版编辑:陈杰 姚俊列