



# 心灵瑜伽

2015年10月25日  
第2期  
总第47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第一次全体例会积极召开

伴随着招新工作的结束,化工学院大学生心理自助中心于9月26日在教五A106召开中心第一次全体例会。中心主席王明阳出席并主持了会议,副主席汪中生、副主席李雨燕及各部门全体成员参加了会议。

会议开始,在主席王明阳的主持下,指导老师张薄为全体中心成员介绍了中心职能,并对一些错误认知进行了纠正。之后,张老师为新成员提出一些建议,希望新成员不要松懈,维持一种高压状态,保证成绩的同时做好学生工作并强调调整好心态有事半功倍的效果。接着,主席王明阳为大家介绍了副主席和部长们的优秀事迹,如副主席李雨燕曾带领化工学院心理自助小队的心灵手舞手语操比赛中脱颖而出,在二十多支参赛队伍中荣获第三的优异成绩,并表达了自己看到部员取得优秀成绩的欣慰,坚信中心能在主席团和各部长的带领下愈行愈远。副主席汪中生和副主席李雨燕分别指出社团如家和积极向上的重要性。再接着,各部长带领各部门成员一一进行了自我介绍。会议最后,大家以热烈的掌声预祝心理自助中心能有更辉煌的明天。



此次会议为新成员提供了一个交流互动,展现自我的机会,使新鲜血液更好地融入中心,增强社团内部凝聚力,为即将到来的活动顺利进行奠定了基础,推动中心的发展和建设。

(姚俊列 陈杰)

## 化工学院心理自助中心“南湖三人游”活动拉开序幕

为了让大一同学更加细致地了解校园,融入大学的新生活,从而更好地度过大学的美好时光,化工学院心理自助中心于10月17日下午在镜湖白棚举办了“南湖三人游”活动的开幕式。

活动开始,所有参赛同学准时到达镜湖音乐广场进行签到,同学们一边欣赏镜湖的美丽风光,一边等待着比赛的开始,现场气氛十分融洽。心理自助中心的工作人员按分配好的任务忙碌起来,有的负责登记,有的负责布置场地,各司其职,活动平稳地进行。接下来是张博老师的讲话,他代表全体中心成员欢迎同学们参加本次活动,强调了游戏规则,耐心做出了指导,希望大家可以在游戏中充分发挥才智,学会与团队合作;最后,副主任李雨燕详细地解说了游戏的注意事项。同学们认真倾听,全场安静。待副主任强调截止时间后,同学们飞速奔往比赛场地,参加“舞文弄墨”、“学院深深不好找”等趣味活动。

此次活动,不仅让同学们熟悉了校园环境,更鼓励大一的同学们勇敢走出自己的小天地,尽情地感受大学丰富多彩的生活。同时,此次活动增强了内部人员的凝聚力,也给新成员一个难得的锻炼机会。

(于洋 姚俊列)



紧随着刚刚结束的社团招新工作,为了让中心成员们互相认识,增进彼此之间的默契和感情,化工学院心理自助中心于9月26日下午3点在教五大草坪开展了团辅活动。

参与此次活动的人员有心理中心的主席团、各部门部长、副部长以及新招收的小部员们和负责相关工作的人员。此次团辅就以增进成员之间的关系为目的进行了一系列小游戏。主持人宣布开始,主任王明阳先谈了一下自己对团辅的认可和团辅活动的目的,希望每个人玩得开心。随后,几位部员自告奋勇唱歌表演为团辅开头,编辑部部长更是拿出自己的咏春和双截棍助兴,精彩的表演为活动也拉开了帷幕。第一个游戏“超级大脑”考验记忆力,每个人先围坐一圈,然后依次自我介绍,但必须重复前面的信息且对号入座,否则就会有惩罚,随着成员数量的增加,难度可想而知,几个人直接放弃,表演节目,活动气氛也持续高涨;第二个“同生共死”,每位参与者将“我是某某某某干什么”写在纸片上,随后抽取几张“同生”“共死”“你死”“我死”的要求,可能你们都有幸逃过一劫,也可能同时受罚,可谓风险与机会并存,比起“真心话大冒险”更具有可玩性,大家都被各种恶搞逗得合不拢嘴,最坑的就是自己写的自己做,简直欲哭无泪。与此同时,现场气氛也达到了顶峰,随后,又进行了考验团队合作的“坐气球”“纸杯传水”等等,大家的热情也在持续高涨,团辅活动在欢乐中走向了尾声,主任再次以自己对未来社团建设的期许作结束,在欢笑和希望中,大家彼此的心不知不觉也变得愈加亲近。

通过本次团辅一系列活动,中心成员们相互有了一定的认识,同时也表现了大家团结合作的能力,为中心今后的工作协调打了一定的基础,相互有了默契,增进了感情,一定能在今后的社团工作大展宏图。

(周子瑞 陈杰)



化工学院心理自助中心团辅活动顺利开展

## 化工学院心里自助中心召开优秀心理委员评比培训会

随着新的一学年的到来,新学年各班的心理委员也都评选了出来,为了使新加入的心理委员明确自己的工作任务,及时解决班上同学们心理上存在的一些小问题,建设温馨班级。化工学院心里自助中心于10月14日晚7点在博学4号楼B103召开了优秀心理委员评比大赛培训会。

会议由组织部部长陈航主持,陈部长简单陈述了培训会的目的后,拉开了会议的帷幕。会议首先说明了心理委员在班里面的作用,然后对心理委员进行学期中的工作安排旨在帮助他们更好地完成班里面一系列有关心理方面的工作。随后陈部长按心理委员工作和评优五个板块“心灵漂流本”、“心理知识角”、“主题班会”、“心理动态”、“心理测试与心理调查问卷”等工作任务与评比细则分别进行了详细介绍,各心理委员认真地听讲解并及时做好了笔记,大家对这方面的工作表现都很积极。中心副主任汪中生补充并强调了一部分注意点和额外加分项。在新成员邀请下,两位上学年获得优秀的心理委员上台分享了自己的工作心得体会与经验,强调了工作责任心以及与班里同学相处融洽的重要性,更要及时了解同学们的想法并尽量解决,新进的成员也纷纷提出自己的疑惑,汪主任和陈部长耐心地解决,之后,会议圆满结束。

此次会议不仅明确了心理委员的工作内容与年终评比标准,提出了对心理委员新学年班级心理方面建设的要求,也增强了心理委员带领班级同学共建健康班级的信心,为以后各方面的工作顺利开展奠定了基础。

(杨开发 周子瑞)

本版编辑:姚俊列 陈洋