

学生工作通讯



材料科学与技术学院
College Of Materials Science and Technology

主办

心理健康工作特刊

2013年 第5期

总第五期

2013年 7月 3日

要闻概览

- 材料科学与技术学院心理健康工作总结
- 我院开展“快乐追梦·材心无忧”心理气象员培训沙龙
- 我院开展“材心相聚·材知荟萃”心理健康读书交流会
- 我院举办“Touch your heart”趣味心理知识竞赛
- 我院开展“材心交汇·材情流淌”心理健康读书漂流活动
- 我院举办“材子齐聚·材心协力”心理趣味运动会
- 我院“材人齐聚·材思畅翔”心理健康主题春游
- 我院心理气象站微信平台正式开通启用
- 我院举办南医基础七年制南航回访经验交流活动

理念创新，平台搭建，引领心理健康教育新风尚

——材料科学与技术学院心理健康工作总结

培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面发展和素质全面提高是实现我校“高素质公民和未来开拓者”人才培养目标的重要环节。一直以来，我院十分重视传播心理健康知识，开展心理健康教育，促进学生心理健康发展。本学期学院持续有效推进心理健康教育，以“‘材心无忧·快乐追梦’心理健康教育关爱工程”为导向，开展系列多彩活动，构建和完善学院“心路领航体系”，促进学院各项工作有效和谐开展。现将相关工作总结如下：

一、 创新模式，健全服务体系，推动管理科学规范化

探索工作思路，配置合理化。基于学院学生心理特点，在学院

的组织和引导下，各年级对各班选出一男一女共两名心理气象员开展了包括心理知识、心理常识、心理问题的辨识及解决方式、交际技巧、组织活动技巧等的技能培训，以提高心理气象员的心理观察与应用等能力。

完善工作制度，管理程序化。学院制定了《心理信息报送管理办法》《材料学院班级气象双周工作报表制度》和《特殊学生分级分类管理办法》等制度。明确了学院心理信息汇报的流程和要求，详尽地规范了我院各级心理信息工作人员的任务、职责及要求。同时对心理问题划分等级，确保我院心理健康工作者熟悉了解大学生的心理特点，稳步推进心理健康教育。此三规章制度的出台促进了我院心理健康教育管理工作的科学规范化和程序化。

搭建微信平台，教育网络化。学院搭建了人人、微信等新媒体网络平台，包含社交心理学、心理诊断等6大版块，定期发布重要活动信息、心理知识、沟通技巧等实用内容。同时，也提供交流和资源共享的平台，促进学生交流和发表学习、生活、心理、情感等方面的所见所感、疑惑，形成互动，有效解决学生部分心理问题，推进了教育的网络化。平台具有时效性和可行性，广受同学们欢迎。

二、 搭建平台，引导自主服务，促进交流形式多元化

开展沙龙活动，提升气象员工作能力与意识。在心理辅导员和心理老师的带领下，心理气象员相聚一堂开展“快乐追梦·材心无忧”主题沙龙活动。活动一方面从心理气象员的工作经历、自我培训以及反馈处理等三方面对学生培训。从学生兴趣出发，讲解了各种性格特征同学的心理特征、行为方式及沟通技巧。增强心理气象员的理论知识和及时发现问题、处理问题的能力。另一方面，学生和老师共同讨论了在生活、学习中常遇到的问题，共同寻求解决办法。

举办读书交流，构建心路领航的长效机制。从今年3月份开始，学院鼓励学生按班级分小组自行阅读心理相关图书。学院定期举办“材心相聚·材知荟萃”心理健康读书交流会。同学们通过ppt展示或演讲等形式推介展示所阅读的心理健康书目，分享本小组在所阅读图书之中的收获，让其他小组成员能了解该图书的价值和知识，推荐的心理书籍均贴近生活。本次活动在倡导学生积极阅读的同时，大力宣传了心理健康知识，并通过以点带面实现学生自主服务，帮助每个人在心理书籍中获取心理知识，使个人内心得到提升与升华，以期促进学生自主成才，多读书，读好书的良性发展。

三、营造氛围，开展多彩活动，增进心理教育趣味化

以心理知识竞赛为载体，普及学习心理常识。学院成功举办了“材心无忧·心智飞扬”趣味心理知识竞赛，活动面向全院各年级师生，通过初复赛及决赛三轮的选拔评判决出最终胜者。各赛程环节紧凑，内容丰富，将心理知识与影视体验和小游戏结合，多方位考察学生对心理知识的基础掌握、分析解决实际问题的能力、表达能力及团队合作能力。并邀请校心理健康教育中心资深教师进行专业评价。普及了学生心理健康知识，提高了学生思维敏捷能力、实际应用心理知识的能力等各项综合素质，让大家在自主展示，享受乐趣的同时提升能力，为在全院形成良好的心理健康氛围打好基础。

以心理图书漂流为引线，引导关注心理知识。目前学院由心理老师及同学推荐，购进了一批书籍，包括社交心理学、自我认知、心理测试等6大类书籍，还设计了精美的系列书签，开展“材心交汇·材情流淌”飘书活动，现图书已在学生宿舍之间实行定向漂流，同学们可以在书上留下自己的读书心得，交流感受。让同学们在获得知识的同时，交流情感，陶冶情操，养成自觉关注心理健康知识的习惯。学院还将根据学生们的需要实时引进新图书，增添飘书活动的内涵，让心理知识常伴学生。

以心理趣味竞赛为平台，拓展建立共赢意识。学院举办“材人齐聚·材心协力”心理趣味运动会，共设置了：“团体拔河”、“摸石过河”、“趣味过绳”等九项团体类赛事及活动，为学生放松身心丰富课余生活提供了平台。同学们在趣味合作的过程中感受班级凝聚力，增进了相互间的沟通。同时，缓解了部分学生的交际困难，培养了学生的团队合作意识，多方位提升学生心智、责任和竞争意识。



以心理主题春游为渠道，提升强化心理素质。在学院的引导下，低班级开展了“材人齐聚·材思畅翔”主题春游活动，包括：将军山之行、珍珠泉一日游、南京长江大桥之游等。春游结合了集体赛事和团队游戏等形式，让学生在比赛中释放压力，缓解情绪，重拾积极迎接挑战的信心和智慧；在自然中领略空静之美，交流之乐，旷达之喜。参加过春游的一些同学通过微博、人人、微信等平台表达了春游的感受，其中无不体现了春游给他们身心带来了愉悦感。

以南医联合办学为契机，合作培养因材施教。在我院委托培养的南医学生在南航时间短，课业压力大，学院归属低，历年普遍存在到校及返校时不适应的现象；学院根据多年管理经验，推出南医学生心理预警机制，双视角开展针对南医的心理健康教育。学院组织南航优秀学生举行经验交流会，鼓励南航与南医班级对接联谊，开展了“@童年”舞会、“材满今宵，非你所料”晚会、“不分手合约”欢送会等活动，促进南医学生与南航的融合。此外，学院及时与南医校方沟通交流，邀请南医高年级的学生返校开展交流，分享了南医学校的学习、生活及其它各方面的经验；安排以班级为单位回母校参观交流，其中开展了“Doctor，你今天幸福吗?-关于医生幸福指数社会实践调查”等主题团日活动，获评校优秀团日活动。在一定程度上预防了南医学生可能产生的心理问题，成为我院因材施教，加强教育的时效性，形成预防型心理教育的特色之一。

在本学期心理健康教育各项活动中，同学们积极参与，促进学院在轻松和谐的氛围中形成了“管理规范、活动多元化、教育趣味化，交流网络化”、“心路领航体系”和“‘快乐追梦·材心无忧’关爱工程”相结合这种“四化一体一工程”的格局，为后期心理工作的开展提供了有力的保障。而且，本学期心理教育工作的探索和尝试，促进了学院心理健康教育由原先的“被动治疗型”转变成现在的“主动预防型”，使得很多心理问题得到有效控制，防患于未然，真正做到为学生心理健康发展保驾护航。

材料学院开展“快乐追梦·材心无忧”心理气象员培训沙龙

3月26日晚，材料科学与技术学院进行了“快乐追梦，材心无忧”本学期第一场心理培训沙龙。本次沙龙由心理辅导员胡康华及各年级辅导员精心策划，旨在提升心理气象员的工作能力与工作意识。本次活动从心理气象员的工作经历、自我培训以及反馈处理等三方面对学生培训。

沙龙开场通过有趣的心理小游戏将本次活动带入一种活跃氛围，鼓励同学回顾心理气象工作历程，并总结出心理气象工作的要点：“发现问题，解决问题”。

胡康华老师从学生兴趣出发，以诙谐的语言讲解了各



种性格特征的同学的行为方式及沟通技巧。之后，三位辅导员与心理气象员进行互动，对各类电视剧人物、现实人物进行类型分析，从而进一步了解不同人物的心理特征和行为表现，大家畅所欲言，将此次活动推向高潮。最后，胡康华老师讲述了学院本学期心理工作计划并对各班心理气象员提出了要求与期望。

本次心理沙龙，从各个方面阐述了心理工作的重要性，增强心理气象员的理论知识及发现问题、处理问题的能力，将学院心理工作推向一个新的阶段。

据悉，材料学院的此次“心理风”将席卷学院各个年级。接下去还将有心理健康读书成果分享、心理趣味运动会、心理健康主题春游、心理知识竞赛等活动陆续登场，用以增强对学生的心理关爱，提升学生的幸福感知力。

材料学院开展“材心相聚·材知荟萃”心理健康读书交流会

在第18个世界读书日来临之际，为响应南航2013年读书节，同时为了更加在学生中普及心理健康知识，提升学生心理健康水平。2013年4月24晚，材料学院第一届“材心相聚·材知荟萃”心理健康读书交流会在将军路校区举行，学院各年级心理气象员参与了此次交流会。

本次读书交流会，由学院各班心理气象员分组对本阶段所阅读心理健康书目进行推介展示，并邀请辅导员作为嘉宾评审。各心理气象员依次按抽签顺序展示，演讲的内容丰富多彩：《意志力》引导同学们合理使用意志力，帮助同学们更好的维持学习动力与毅力；《推延心理学》解释了生活中拖延症的产生，教同学们尝试去克服拖延的习惯；《你所生活的地方》阐述了人生孤独与喧嚣，给人深层次的思考、了解自我；《色彩心理学》教你在生活中运用色彩来帮助自己更好地调节心态，适应生活……推荐的心理书籍均贴近生活，引起了在场观众的喝彩与共鸣。本次活动在倡导学生积极阅读的同时，大力宣传了心理健康知识，为材料学院心理健康工作又增添了靓丽的色彩。

据悉，材料学院心理健康读书交流会将在本学期定期开展，这不仅以往读书活动的一种创新，更是帮助每个人在心理书籍中获取心理知识，得到个人内心的提升。



材料学院举办“Touch your heart”趣味心理知识竞赛

12月17日，材料科学与技术学院心理气象站举办了以“Touch your heart”为主题的趣味心理知识竞赛。此次活动旨在普及心理健康知识，提高学生实际应用心理知识的能力。活动分为初赛、复赛，最终有来自各年级的十二位选手突出重围晋级决赛。

决赛环节紧凑，内容丰富，从各方面考察学生的对心理知识的基础掌握、分析解决实际问题的能力、表达能力及团队合作能力。活动还邀请了多位资深心理老师、辅导员、校心理健康工作者进行专业评价。在决赛现场，十二位选手现场随机组队，进行团队展示。一站到底车轮战的答题形式要求选手们迅速作答、激烈角逐让现场进入了紧张的氛围。情景分析处理环节，选手对不同情境的矛盾心理及心理误区进行分析、劝导，由评委进行评分。

材料学院2011级辅导员胡康华友情出演心理情景剧，把此次竞赛的气氛推向高潮。最后通过风险答题及选答题等环节决出了最终胜负。比赛的同时，也邀请观众参加到了比赛当中，场面活跃，“趣味”十足。

赛后，心理健康教育中心倪亚红老师对此次活动给予了点评，并对材料学院心理健康工作给予了表扬和期望。此次趣味心理知识竞赛丰富了学生的校园文化生活，促进了良好心理健康工作氛围的营造。



材料学院开展“材心交汇·材情流淌”心理健康读书漂流活动

近日，材料学院心理气象站开展了名为“材心交汇·材情流淌”的心理健康图书漂流活动。学院气象站购进了大批书籍置于本科生公寓楼的图书漂流书架，需借阅同学可填写“漂书登记表”上相关信息后随时取阅。同时，气象站还设立了求漂体系，以供学生更快的获得自己想看的书籍。此次活动截止时间为6月28日。

本次活动的反响很热烈，不少同学都表示得到了极大的收获，一些同学表示，在繁复的课业压力下，这些心理书籍给他们带来轻松和愉悦的同时，也带来了对人生的感悟与思考，这对自己的成长有着很大的作用。

据悉，此活动是材料院“快乐追梦·材心无忧”系列活动之一，主要面对材料院全体本科生，旨在普及、宣传心理健康知识，为同学们对心理健康知识的获取及交流搭建平台，营造良好的读书风气，让大家在获得知识的同时，交流情感，陶冶情操。



材料学院举办“材子齐聚·材心协力”心理趣味运动会



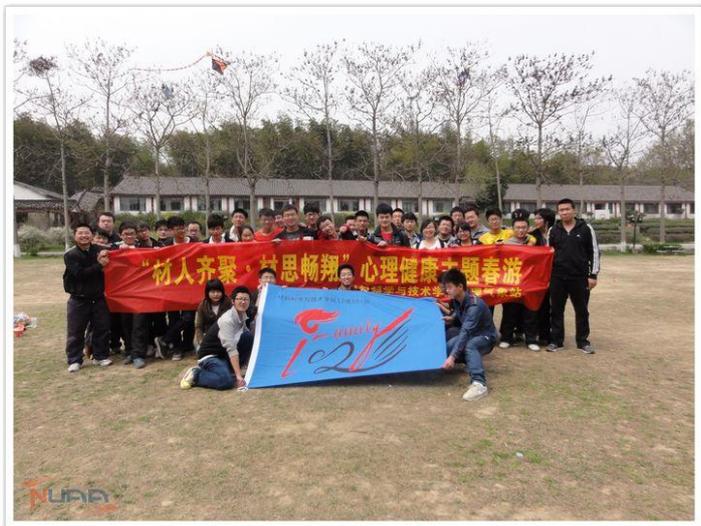
为迎接5月25日大学生心理健康日的到来,5月19日上午,材料科学与技术学院“材人齐聚·材心协力”心理趣味运动会在将军路校区举行。2011和2012级共27个班参与了此次比赛。

本次心理趣味运动会共设置了:“团体拔河”,“摸石过河”,“趣味过绳”等九项团体类赛事及活动。参赛者全身心投入比赛,观众们积极地喝彩助威。0611301班荣获团体第一名,南医805以及0611101班分别荣获二、三名。

赛后,同学们纷纷表示,此次心理趣味运动会不仅让大家觉得身心放松,还在趣味合作的过程中感受班级凝聚力,促进团结合作。

此次心理趣味运动会不仅丰富了学生的课余生活,还增进了学生间的沟通互动,缓解了部分学生的交际困难,培养了学生的团队合作意识,为进一步做好学生心理健康工作提供了宝贵的经验。

材料学院“材人齐聚·材思畅翔”心理健康主题春游



为响应学校“提升学生心理素质和幸福感知力”的心理健康教育工作要求,材料科学与技术学院于3月中旬开始开展了“材人齐聚·材思畅翔”心理健康主题春游。该系列春游活动在学院心理气象站的指导下,以班级为单位组织展开。

心理健康主题春游是通过集体赛事和团队游戏等形式,以加强班级成员之间的凝聚力为目标,同时也让学生在在游戏中释放压力,缓解情绪,重拾积极迎接挑战的信心和智慧。让学生在自然中领略空静之美,交流之乐,旷达之喜。贴近土壤之时,

播种自己的梦想,给心灵一丝春日的阳光。

学院心理气象站指导老师胡康华指出:“春季是心理问题的高发季,尤其是大一新生,处于大学适应转型的关键期,因此,我们希望通过在学生春游中适当增加一些心理辅导和团队赛事等方式,来促进他们更好的适应环境,在游戏的过程中,收获喜悦心情,增加应对心理干预的能力和动力。”

据悉,此次心理健康主题春游已于3月中旬开始在部分班级中陆续开展,包括:将军山之行、珍珠泉一日游、南京长江大桥之游等。该活动将于4月份继续在低年级推广,力争达到以班级为单位的学院全覆盖。

材料学院心理气象站微信平台正式开通启用

为响应学校推广心理健康号召,最大限度发挥新媒体及现代化通讯软件对学生心理健康的引导作用,扩大学院健康心理推广的影响力,近日材料学院心理气象站正式推出“材心无忧——南航材料心理研究会”微信平台。

“材心无忧”微信平台将定期发布包括：社交心理学，凝聚正能量，微表情心理学，心理小技巧，心理测试，好书推荐，专家问诊等板块信息内容。该微信平台旨在深入了解并解决多种典型的大学生心理问题，给予大学生积极的心理暗示与指导。各版块内容目前正在不断更新完善之中。

我们意将健康的心理知识和技能传递给更多需要的人，帮助更多学生适应大学生活，以积极昂扬的心态面对生活中的困难与挫折。



材料学院举办南医基础七年制南航回访经验交流活动

2012年10月15日晚6点40分，材料科学与技术学院胡康华、薛培琳两位老师在将军路校区2111教室出席了主题为“身在南医，心系南航”的南航回访经验交流活动。

大会随着主持人的简短介绍拉开了帷幕。首先，由南京医科大学团总支副书记吴方恬、潘雨恬，学生会主席戴晨光、黄如意、王仪春分别讲话，讲话主要围绕学习、生活、工作中的经验，从总体上概括了关于做人做事、所思所得的内容。紧接着，由2011级学生分别从适应学习、体验生活、学生工作等六方面向2012级学生具体介绍了学习生活中的各种经验。随着谈到南航校园内及周边的美食，现场气氛达到了高潮，观众掌声迭起，好不热闹。



俗话说“老乡见老乡，两眼泪汪汪”，在活动的尾声，老乡交流环节使现场的气氛达到了第二次高潮，也预示着本次活动的圆满结束。

活动以交流为名，旨在促进南医学生间交流认识和经验传播，以帮助其更好更快地融入新的大学生活；同时，也以行动帮助南航的七年制学生憧憬今后在南航乃至今后七年的美好生活。