

5 25 大学生心理健康日,常州高校系统推进心理健康科学衔接

打破中学与大学的心理时差 和emo说拜拜



江理工开展宿舍团辅活动

■杨翌 图文报道

5月25日是全国大学生心理健康日。5 25 谐音 我爱我,意在关爱自己的心理健康。

眼下,学生在中学阶段,心理健康教育的课时比较有限,内容的深度和广度也较为贴近中学生的心智水平和发展阶段。初入大学,学习、生活方式都有很大不同,新生会遇到各种心理难题。因此,常州高校纷纷出招应对,系统推进大中学生心理健康的科学衔接。

甚是想家?团辅释压

在江苏理工学院,由于校园进行疫情防控封闭管理,大学新生从入校开始就要面对长时间与父母分隔两地、自由受限、娱乐活动缺乏、线上学习自我管理不足、与舍友相处产生矛盾等现实问题。有同学表示,自己不适应大学生活,学习压力大,没机会交往新朋友,心情苦闷。

针对新生出现的心理问题,该校心理健康教育中心主任赵晓川告诉记者,中心设计了一系列团辅活动。新生心理适应团辅通过团体游戏,增加班级凝聚力;宿舍人际关系团辅通过心理剧辅导,增强学生的同理心,学会有效沟通和解决矛盾;自我探索团辅则通过绘画方式,探索自我,寻找积极资源和自我动力。

近期,学校还开展了系列线上讲座,对疫情期间常见问题作出解答,吸引了近一万五千名学生参加。同学们积极与老师互动,取得良好反响。

老师的讲座让我释放了

很多压力,并学会自我调节。我也正确认识了自己,必须要学会独立生活,当我们不能改变环境时,我们要试着适应环境。人文学院大一学生迪丽拜柯孜说。

爱情无解?心理有答

杨梦楠毕业于常州工程职业技术学院。她回忆,从入校时,自己就担任了班里的团支书。又要认真学习,又要和班委共同管理班级,还要兼职赚生活费、谈恋爱。刚开始我就发现自己没办法平衡学习、工作、恋爱,所以那段时间有点焦虑。

在大一的《大学生心理健康教育》课上,心理老师袁殷红给学生们上了一堂爱情课,一一解答了小杨内心的疑惑。在老师的指导下,我终于有勇气重新出发,学会合理安排自己的学习、生活和兼职,心情也豁然开朗。

袁殷红说,大学新生随着新生活的展开,发展性问题也扑面而来。2021年,学校进行了大学生心理健康教育体系改革,打造了理论和实践相结合、线下和线上相结合、第一课堂与第二课堂相结合的心理健康教育课程体系,重点推出四季心理实践活动体系,为全体学生提供规范、专业、高效、便捷的心理咨询服务,实现大一学生心理健康教育衔接“零时差”、心理健康教育贯穿“全过程”。

适应困难?橙星帮忙

常州纺织服装职业技术学院则将大学生心理健康教育阵地前移,新生在拿到录取通知书时,就同步收到了学校的心理咨询预约方式。入学报到第二天,学校面向全体大一新生开展心理适应讲座,发放心理健康自助读本,开展心理健康教育课程,向新生介绍大学生活面临的变化和常见的心理问题,全方位进行心理适应教育。

新生入学一个月后,学校针对适应困难学生,组织开展“橙星计划”大学生成长训练营,带领营员通过“适应问题树”寻找自身资源,在小组互动中找到解决办法,帮助成员识别不良情绪,找到合适的情绪管理方法;以“大学生活畅想”为主题进行九宫格绘画,促进同学们对大学生活的思考,提前做好规划。

该校大学生心理健康教育中心教师黄甄汝告诉记者,近年来,学校心理健康教育形成了富有特色的橙文化教育体系,“橙星计划”的实施,帮助同学们解决大学生生活中遇到的心理困难,增强心理健康意识,更有意义地度过大学生活。

专家声音: 积极引导,同向同行

针对中学与大学心理健康教育存在的现实困境,江苏理工学院党委副书记、校长、心理健康教育研究所所长崔景贵教授分享了自己的观点。

他认为,积极心理学的影响,力正与日俱增,可以预见,学校心理健康教育的实践范式将从消极为主转向积极为主。中学与大学要以积极心理健康教育为主要发展方向,系统建构一体化的积极心理健康教育范式,以培养学生的积极心理素养或发展核心素养为工作主线,充分整合和提升中学与大学心理健康教育的育人成效;以积极心理要素为教育主题,不断优化中学与大学心理健康教育的基本内容。

此外,要持续推动中学与大学心理健康教育课程教学的改革创新,实现心理健康教育主体的多元高效协同,即学校发挥主导作用、学生积极参与、家庭通力协作、社会(区)支持配合,使学校、家庭、社会同向同行,形成协同效应和育人合力。借助网络信息技术的优势,中学与大学要自主探索“AI+”心理健康教育课程资源和平台建设,着力推动心理健康教师、教材、教法的“三教”内涵建设。学校心理健康教师要自觉做塑造学生品格、品行、品味的大先生,做学生为学、为事、为人示范的引路人,做促进学生心理健康成长成人成才的工程师,用赤诚之心、仁爱之心、奉献之心做好铸魂育人工作。

常州工学院

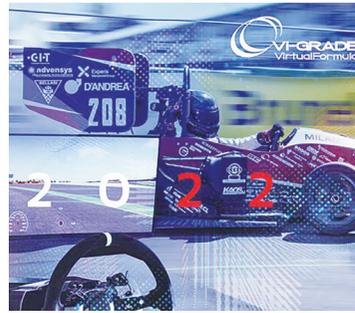
极光车队在世界虚拟大学生方程式竞赛中首创佳绩

■杨翌 孙文 图文报道

本报讯 在刚刚结束的第十三届VI-Grade杯世界虚拟大学生方程式竞赛中,经过与全球十多个国家128支车队的激烈角逐,常州工学院汽车工程学院极光车队获得电机组全球第六(全国第一),油机组全球第四(全国第三)的优异成绩。这是该车队第一次参加此项赛事。

据了解,VI-Grade杯世界虚拟大学生方程式竞赛始于2009年,由世界知名的汽车系统动力学仿真模拟软件服务商VI-Grade公司主办。作为一项全球性的高标准、高水平的大学生方程式大赛,每年吸引包括博洛尼亚大学、麦吉尔大学、吉林大学、哈尔滨工业大学等国内外一流高校参赛。

常工学院极光车队成立于2021



年5月,是科技创新实践项目之一。近年来,该校汽车工程学院积极探索工程教育改革,将关注的焦点集中于学生个性品格塑造、职业素质养成和跨学科创新能力培养,通过开设学科交叉课程、创新课堂教学模式,实施融合教室、校园、企业三个课堂的多元递进实践创新计划项目,促进学生工程能力提升和基于专业的创新实践能力的提升。

常州旅游商贸高等职业技术学校

教师获评2021年全国特级导游

■杨翌 陈蓓

本报讯 5月25日,2021年全国特级导游考评结果揭晓。常州旅游商贸高等职业技术学校旅游管理系主任、旅游管理专业教师史剑锋获评2021年全国特级导游。全国共16人获评,江苏仅1人。

时隔24年后重启的特级导游评选是中国导游界的至高荣誉,对参评人员的知识储备、专业

能力等方面有着极高的要求,需具备高超的导游艺术、独特的导游风格和指导高级导游工作学习的能力等。

据悉,作为常旅商特色专业之一的旅游管理专业拥有近40年的办学历史,依托常州旅游职教集团,借助由全国特级导游、海外领队、旅游企业高等等组成的教师团队,以及现代化的校内外实训基地,近年来为常州文旅产业输送了一大批高质量技能人才。

常州信息职业技术学院

心理健康教育玩出新花样

■杨翌 葛颖

本报讯 5月25日,常州信息职业技术学院心理健康教育中心开展了以“向阳携行 共创未来”为主题的心理健康教育月系列活动。

围绕“三心行动”,学校组织了畅谈心理系列讲座、心理委员培训、心理主题班会等心理教育活动,24小时心理热线、云上心理倾诉空间、qq心理支持等心理辅导活动,趣味心理运动会、

正念舒压、睡眠舱体验、音乐放松、智能宣泄等心理训练活动。活动类型涵盖知识讲座类、娱乐竞技类、素质拓展类等多种形式,累计举办系列活动15次,覆盖学生超过8000人次。

疫情期间,常信院心理健康教育中心及二级学院面向全校师生,利用心理中心专业设备、各分院心理健康教育特色资源,全方位、多面体提升学校心理育人质量,鼓励学生积极应对疫情挑战,努力共创美好未来。