

交通工程学院心理班会特色展示

为响应学校关于加强大学生心理健康教育的号召，在学校指导和全院学生的广泛参与下，交通工程学院结合学生实际，组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，对营造健康、乐观、积极向上的校园氛围产生积极的影响。交通工程学院以配合学校心理健康中心工作、通过召开心理班会，加强大学生心理健康教育，让同学们在参与中提高心理认知，激励同学能够通过自己的劳动和努力，实现学习和生活上的“自信、诚信、自立、自强、团结”，培养同学们的“合作”和“关爱”精神，以及奉献和互帮互助精神。学院各年级辅导员按照学校要求，结合所带学生实际情况，分层次、多角度、全方位开展心理班会，呈现出特色鲜明、主题突出、效果明显的特点。现将学院心理班会特色工作展示如下：

1. 心灵之约

2021年10月26日，研究生辅导员李红超在YF343面向全体研究生同学开展以“心灵之约”为主题的心理班会。通过“当前你有压力吗？”引出同学们的思考，进而讲解了压力来源，以及面对方法。



李红超向在座的每一个同学都寄予了期待，期望学生们都能成为一个求知欲强、独立生活、接纳自我、情绪平和、人际关系和谐、品质崇高、适应良好的新时代的研究生。同时祝福研究生要培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，提高自己的认知，并乐观看待世界：“如果你看到的总是阴暗面，就需要考虑一下你是不是一直在背向阳光而不是面向阳光？”此外，李红超讲到，很多事情不是你去努力就能得来的，但是不努力肯定是得不来。同时也要认识到没有哪种努力是白费的，人生的格局不应该纠结于一时的输赢。

最后，李红超勉励同学们：心有暖阳，何惧风霜，愿你面朝大海，心向太阳，成为一个阳光、快乐的追风青年！

2. “紧握当下，逐梦未来”主题班会

交通专业辅导员魏潘红分别针对 2019 级大三学生目标选择心理困惑，2020 级大二学生没有目标、学习动力不足、状态自由散漫等问题分别展开“紧握当下 逐梦未来”主题心理班会，分析梳理原因，引导学生放平心态、学会沟通和释放压力，学会寻求帮助。



3. 关注自我 热爱当下

2018级辅导员阚乐乐通过互动提问开场，并结合目前考研学生的具体情况，逐一分析学生的状态，并引导同学们思考自己的力量源。



在互动提问环节，通过“晚上超过12点睡的举手”和“超过12点睡是玩游戏的放手”等问题活跃了气氛之后，对目前考研群体状态进行描述，让学生们产生共鸣，如：“高原期”，进度停滞，学不进去，想睡觉等等。此外，根据考研群体，提出“三调整”：调整身体健康、调整节奏和心态调节。最后，阚乐乐嘱咐同学们当遇到困惑时，思考自己的支持系统：自身、家人、朋友、辅导员、心理老师，并介绍了学校心理中心情况及预约方式。

4. “沐秋日暖阳，述交通心语”

(1) 2021 级团体辅导活动

为加强 2021 级新生心理健康教育，增强 2021 级新生适应校园生活的能力，促进同学们的全面发展和健康成长，构建和谐、文明、上进的校园环境，进一步推进学院的心理健康工作，10 月 21 日，交通工程学院面向学院心理健康中心全体同学以及 2021 级 8 个班级的心理委员展开了“沐秋日暖阳 述交通心语”团体心理辅导活动。本次心理辅导由心理辅导员王晓华主持。

通过倾心交谈、苦难椅子雕塑等过程由王晓华带领同学们进行交流与分享。



在“倾心交谈”部分，同学们将自己感到苦恼

的或是伤心的心事表达了出来。有对亲人的怀念，有对青春莽撞的追悔，有对未来前行的坚定，有对理想执着的追求……同学们说着说着就笑了，笑着笑着又哭了。拨开成长的云雾，终将见到彩虹。

在“苦难椅子雕塑”练习部分，一段冥想，让心中的正念带给自己战胜这些困难的力量。在分享环节，在“如果烦恼化作为这把椅子，你会如何对待它”的问题的引导下，同学们想出来的办法不尽相同：有面对，有拥抱，有战胜，有换一种方式，也有保持距离等等。

在最后的总结部分，用两个字来形容对本次活动的收获时，有的同学选择了“幸运”二字，有的为“坚持”，有的为“温暖”等等。短短的言语中，包含的是同学们对本次活动的收获。

(2) 2019 级心灵驿站座谈会

10月28日，交通工程学院面向2019级同学展开了“沐秋日暖阳 述交通心语”心灵驿站座谈会。本次心理辅导由心理辅导员王晓华主持。



由王晓华带领同学们进行交流与分享，通过倾心交谈、心灵涂鸦等过程将同学们的心理压力倾泻出来，同学们不仅在生活、学习等方面获得了帮助，更是收获了前行的勇气，脚步更加坚定。

5. “心有暖阳 何惧风霜” 户外心理素质拓展

从进入大学到现在，随着学习、生活等各方面压力不断增大，同学们的心理也发生了一定的变化。为了帮助同学们摆正心态，积极面对生活中的酸甜苦辣，享受美好的当下，2020级辅导员朱晔特开展“心有暖阳 何惧风霜”户外心理素质拓展主题班会，以此增强同学们的心理健康意识，提高同学心理健康水平，来一场心与心的交流。



动
通
过



“展示自己的风采” “拆人生盲盒卡片” “身临其境-谁能帮帮‘我’”

以及“释放多巴胺—运动让我更快乐：【珠行万里】游戏”四个方面展开。通过以上活动内容，让我们认识到同学们都是优秀发光的少年，通过解读案例中的人生卡片，让同学们认识到沟通、交流、倾诉、互助的力量，也让同学们对心理健康有利更深入的了解；珠行万里小游戏提高了班级凝聚力，更有利于构建美好和谐的班集体。

最后，朱晔勉励同学们：希望同学们无论遇到什么苦难，都能面朝大海，心向太阳，成为一个阳光、快乐的追风青年！

6. 面朝大海 心暖花开

2021级新生辅导员宋著贺与2021级新生在标准化体育场进行了面对面交流谈心，有生活上的问题，学习上的问题，感情上的问题等，在宋老师的带领下，同学们之间彼此分享自己的故事，彼此答疑，互相帮助，让每个人的心底都滋生出了力量。





三、结语

蒙田说过：“解读心灵的秘密，了解自己，是一切成功的基石。”交通工程学院通过常规工作和特色活动相结合的途径，通过团体活动和个案咨询相结合，坚持将心理健康教育工作长期性开展，提高了心理健康工作实效性。通过召开主题班会，让学生进行了一次自我心灵之海的探索活动，潜能得以挖掘，心态更加积极。最后，寄语同学们：爱自己是幸福的前提，在最美的年纪，做最好的自己。

附件 1

交通工程学院心理班会开展情况汇总表

主题	班级	班会时间	地点	参加人数	参会辅导员
心灵之约	全体研究生	2021.10.26	YF343	130	李红超
“心向阳，共成长” 户外团体趣味活动	2021 级全体学生	2021.10.14	排球场	90	魏潘红 宋著贺
紧握当下 逐梦未来	交通 201	2021.10.25 下午 4:30	YF335	32	魏潘红
	交通 202	2021.10.25 上午 9:40	BW315	33	魏潘红
	交通 191、交通 192	2021.10.26 下午 4:20	BW512	62	魏潘红
关注自我 热爱当下	交通 181	2021.10.27 下午 4:00-4:30	YF339 西	33	阚乐乐
	交通 182	2021.10.27 下午 4:30-5:00	YF339 西	35	阚乐乐
	道桥 181	2021.10.27 下午 5:10-5:40	YF443	39	阚乐乐
	道桥 182	2021.10.27 下午 5:10-5:40	YF443	39	阚乐乐
	道桥 183	2021.10.27 下午 5:10-5:40	YF443	36	阚乐乐

	轨道 181	2021. 10. 27 下午 3:20-3:50	YF339 西	38	阚乐乐
	轨道 182	2021. 10. 27 下午 3:20-3:50	YF339 西	38	阚乐乐
	轨道 183	2021. 10. 27 下午 3:20-3:50	YF339 西	35	阚乐乐
“沐秋日暖阳，述交通心语”团体辅导活动	2021 级全体心理委员； 心理健康中心全体同学	2021. 10. 21 下午 6:00-7:30	心晴工作室	17	王晓华
“沐秋日暖阳，述交通心语”心灵驿站座谈会	道桥 191、轨道 191	2021. 10. 28 下午 5:00-6:30	松四活动室	20	王晓华
	道桥 192、轨道 192	2021. 10. 28 下午 7:00-9:30	松四活动室	20	王晓华
向阳向上 携“心”同行	道桥 191-193	2021. 10. 25 下午 4:15—5:30	YF343	100	王晓华
	轨道 191-192	2021. 10. 27 下午 4:15—5:30	BW107	60	王晓华
“心有暖阳 何惧风霜”户	道桥 202	2021. 10. 27 上午 9:30-10:30	新操场	36	朱晔
	道桥 205	2021. 10. 27 下午 3:30-4:30	档案馆	34	朱晔
	道桥 204	2021. 10. 27 下午 4:40-5:40	档案馆	34	朱晔
	道桥 201	2021. 10. 28 下午 2:00-3:00	新操场	36	朱晔

外心理素质拓展	道桥 203	2021.10.29 下午 3:30-4:30	档案馆	36	朱晔
面朝大海 心暖花开	道桥 215	2021.10.25	标准化体育场	28	宋著贺
	运输 211	2021.10.25	标准化体育场	35	宋著贺
	道桥 213	2021.10.26	标准化体育场	29	宋著贺
	道桥 211	2021.10.26	标准化体育场	29	宋著贺
	道桥 214	2021.10.26	标准化体育场	29	宋著贺
	道桥 212	2021.10.26	标准化体育场	29	宋著贺