



心灵瑜伽

2015年5月1日
第1期
总第46期

热线电话 0516-83591062
E-mail: zizhuzhongxin_sceet@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集体春游踏青——“赏春光,戏烧烤”

为了让大家欣赏阳春三月时节的美景,同时加强社团内部建设,化工学院心理自助中心于3月28日在大龙湖畔举行了春游烧烤活动。

在春游的前几天,社团的几位部长就将食材和烧烤用的器具都准备好了。3月28日早上9点,大家在学校东门集合,带着购置的食材、租赁的烤架和风筝出发前往目的地——大龙湖。由于各部门平时少有交流,路途上大家显得有些拘谨,到达大龙湖后,在各部长的号召下,大家开始相互调侃嬉笑,气氛渐渐变得融洽。四处搜寻后,大家平坦的湖边空地,支起烤肉、金针菇、生菜等食材,部的李禹辉和陈凯两位火、刷油、摆串,边翻边洒水,惹得副主席李勤政也手。只见他左手三串鱼豆腐,从容不迫地烤了起四溢,尝过的人都说好。拿下自己的最爱上前“开烤”,连之前的三个人还没掌握好技术,有烤焦、烤不熟的现象,在高手的指导下很快掌握了烧烤的技术。与此同时,有些安静的美男子在一旁打着三国杀,还有几位女生兴致勃勃地放着风筝,现场的气氛随着风筝的升高也步入了高潮。返校途中,大家登上望湖台拍照留念。



这次春游活动促进了各部门的交流,给大一学员们提供了一次互相了解的机会。大家在烧烤的过程中享受自然风光,缓和了紧张的学习气氛,让自己全身心得到放松,同时增进了彼此的友谊,推动了社团内部建设地进行。

(周子瑞 陈杰)

化工学院心理自助中心于3月31日晚9点,在杏一党员工作站召开了优秀心理委员颁奖活动准备会议,出席此次会议的有主席张一鸣、副主席胥萌、各部门部长及组织部副部长。

会议开始,主席张一鸣指出本次优秀心理委员评比大赛要办的“精简”。“精”就是要在原来活动流程的基础上提出一些改进或者是全新的东西出来,要让这项活动更加的充实,而不是浮于表面。“简”就是将启动仪式和颁奖活动合在一起,删去一些冗余的流程,



提高效率,节省活动经费和大家宝贵的时间。对于主席提出的两点要求,各部门部长展开了激烈的讨论,组织部部长汪中生提出在心理委员安排本学期工作时,最好将在宿舍楼下张贴心理知识这块改进一下,使它变得更有吸引力。组织部副部长刘树彬提出改进方案,可以将心理知识改成人心理案例分析,得到了大家的认可。除此之外,大家一致同意活动从简,将以前冗长的活动划分为三步:颁奖、心理委员交流心得、安排本学期心理方面工作。会议的最后主席还交代了接下来的活动安排,将手语操、情景剧大赛等活动具体落实到负责的部门。

此次会议,为社团能有条不紊地处理接下来的工作奠定了基础,同时为各部门合作交流提供了一个平台,推动了社团内部建设的发展。

(陈杰 杨青青)

化工学院心理自助中心召开阶段性内部会议——心理委员颁奖活动准备会议

敲敲你的心,心灵相约新学期



经过细致严苛的评选,化工学院“敲敲你的心”心理委员评比大赛颁奖典礼于4月3日晚7点在教四A101召开。

会议首先宣布了大赛获奖名单并为获奖选手颁发奖状。获得“优秀心理委员”称号的有李思瑶、刘冬雪、牛庚、孙国钰、王鹏、王佳洋六人,获得“优秀班级”称号的有能化13-1班、应化14-1班、化工14-1班三个班集体。获奖个人与获奖班集体在上学期工作中均积极负责,为班级心理健康建设做出了突出贡献。会议接着就下学期心理委员工作内容进行了详细的讲解。会议指出下学期心理工作仍以“心灵漂流本”形式为主,在上学期的基础上,加强心灵动态等方面内容的记录,积极开展心理知识角、趣味心理测试等小型互动活动。会议要求各班完成心理情景剧任务,将班级故事、班级精神以剧本的形式展示出来。优秀的剧本会参与情景剧表演,将班级风采展示给更多的人。

本次会议不仅表扬了上学期优秀心理委员代表,为心理工作树立了标杆,而且确立了新学期心理工作目标:积极增加班级内部心理交流。完美的完成了新学期总结迎新任务。

(李潇潇 徐紫燕)

化工学院心理自助中心成功召开本年度首次例会

2015年3月22日16时,为了做好2015年度的工作安排,化工学院心理自助中心在教四B205召开了第一次中心例会。

会议开始,由主任发言,总结了2014年度中心工作的整体情况,指出中心活动受到大家的一致好评,值得高兴,但是中心内部的建设不尽人意。由此,主任提出中心在本学期的主要任务是做好内部建设,多组织集体活动,让大家熟悉起来,能成为真正的好朋友。接着,主任简要说明了本学期的工作任务,包括心理自助中心篮球赛,中心微电影的拍摄,以及手语操比赛等,并安排了各项活动的负责部门,指明了注意事项,希望各部门做好本职工作,相互合作,把中心越办越好。最后,主任提出将在五月份后期完成换届以及工作交接!主任发言完毕后,副主任和各部门部长也相继总结了上学期工作,并且提出了自己对本学期中心工作的希望。本次中心例会在主席的总结词中圆满结束。

本次例会不仅做出了这学期的主要工作安排,并且强调了中心内部团结的重要性,突出了心理自助中心的宗旨,相信中心的明天一定会越来越好。

(徐紫燕 杨青青)



本版编辑:陈杰 徐紫燕