

土木与建筑工程学院积极开展 心理健康教育活动的

为了深入贯彻落实教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》《高等学校心理健康教育指导纲要》我院举办了“青春心语，伴我成长”为主题的系列活动，活动旨在宣传科普心理防疫知识，心理健康知识，增强心理适应能力，不断提高学生心理健康水平。现将活动总结如下：

一、多渠道宣传发动、多层面落实措施

为提高宣传周活动的质量，增强宣传的广泛性和渗透性，我院紧紧围绕心理健康教育中心主题，采取动静结合、立体交叉等多种形式，开展了学生喜闻乐见、丰富多彩的活动。除此之外土木与建筑工程学院各班召开心理委员会议，将本月的活动进行系统的规划。有心理委员向班上传达相关文件精神，进一步加强同学们的参与积极性。

二、广泛开展，层层推进，全面落实活动

此次心理健康教育月活动在我院各系负责人以及周辉老师的组织下，以“青春心语，伴我成长”为主题，心理特色突出，内容丰富，活动多样，在广大师生中产生了较大的影响，受到了广大师生的热烈欢迎，收到了理想的效果。

其中主要举办以下系列活动：

（一）、第九届心理健康知识竞赛

为丰富大学生的课余生活，普及心理健康知识，拓宽大学生心理

知识面。增强大学生心理抗压能力，帮助大学生树立心理健康意识，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，培养学生心理功能自我调节能力，以及预防未来可能发生的心理问题。5月23日下午，黑龙江工程学院第九届心理知识竞赛于B楼报告厅圆满落幕。本次比赛由学生工作部学生心理健康教育与咨询中心主办，由土木与建筑工程学院承办。比赛由付翊飞、李晶彤、王慧欣、三位老师担任评委。

经过初赛及复赛的激烈角逐。六支代表队以优异的成绩向最后的比赛发起“冲锋”，他们分别是：心理健康教育与咨询中心代表队、测绘工程学院、经济管理学院、土木与建筑工程学院、电气工程学院、计算机科学技术学院。最终测绘工程学院代表队获得一等奖，土木与建筑工程学院代表队获得二等奖，经济管理学院代表队获得三等奖。

本次比赛分为必答题、抢答题、风险自选题三个环节。竞赛惊险刺激，选手们踊跃回答，各代表队不甘示弱，不放弃任何得分的机会。大家能把本次比赛的内涵，传递给每一个黑龙江工程学院的学子们，以良好的心理健康为伞，遮挡日后人生的风风雨雨，彰显我校的优良品质与精神。



(二)、第九届心理素质拓展趣味运动会

2023年4月19日中午，黑龙江工程学院土木与建筑工程学院举办了心理趣味运动会，本次活动丰富了同学们的课余文化生活，促进了同学之间沟通与交流，培养团队合作精神，提高了大学生的心理健康水平。



这场趣味运动会并不是关于竞技的，而是一个让大家放松身心、展现自我才能的机会。我院共 100 人参加此次运动会。本次趣味运动会主要的项目有：五人六足、马莲开花、跳大绳、踩气球、猜猜猜、折报纸等特色游戏。第一个项目是五人六足，每支队伍五人男女不限，从开局起大家就玩得不亦乐乎。一开始训练的时候道桥系比其他系略逊一筹，但是他们有着不放弃，不服输的精神，在一次次跌倒爬起的过程中，他们攒足了经验，掌握技巧，最终作为一匹黑马，成功获取第一名，第二名建规系，第三名工管系。



第二个活动是马莲花开，比赛每队有七个人，由主持人在中间主持，中间参加的同学一起唱马莲开花开又开，漫山遍野遍地开。也不知道开多少，我们想问开几支。主持人说开几朵，中间的同学就几个人抱成一团。剩下的同学没找到组织的淘汰，在主持人说出数量之后，大家都能迅速敏捷地抓住身边的人拥抱在一起，这个游戏增进了同学们之间的友谊，使他们的关系在游戏中不断升温。



此活动增强了学生团队合作能力、良好沟通能力，有针对性地提升我校学生心理素质，形成良好校园心理文化氛围。同学们以高昂的斗志和顽强的精神，赛出风格，赛出成绩，为班级争光，并享受团队协作获得胜利所带给我们的快乐，各位同学比赛时严守纪律，遵守规则，做到友谊第一，比赛第二，在比赛中注意安全。全体裁判员严格按规程裁判，做到公平公正，维护赛场纪律，保证赛场安全。

这次心理趣味运动会的特点就是体力、智力和合作，核心体现一个“趣”字，“趣味”不仅充分激发了同学们对体育活动的兴趣，也培养了他们团结协作的精神。在相互鼓励与呐喊声中本次运动会落下帷幕。此次不仅丰富了我们土木学子的业余生活，同时也让我们更好地适应了大学生活中的各种挑战。我们土木学院学子在以后的比赛和学习中，因为这样的活动而更加充满机会和希望。



(三)、首届心理主题暖心贴士比赛

我校第十六届心理健康教育活动月系列活动正在如火如荼地开展着，其中由学生工作部学生心理健康教育与咨询中心主办，汽车与交通工程学院承办的“心向暖阳”首届心理主题暖心贴士比赛已圆满落幕。同学们纷纷表达了对自己及他人的暖心关爱和对大学美好生活的感慨和建议等，展示了我校大学生积极乐观的心态。

经过各学院的积极配合，我们共收到了同学们的参赛材料 70 份。最终经过评委评定后，共有 12 份参赛材料获奖。

首届心理暖心贴士比赛获奖名单

学院	姓名	奖项
测绘工程学院	杨洋	一等奖
土木与建筑工程学院	周霖	二等奖
艺术与设计学院	王海洋 张誉曦	三等奖
汽车与交通工程学院	董宇	优秀奖
经济管理学院	张文	优秀奖
计算机科学与技术学院	计科21-4班	优秀奖
汽车与交通工程学院	邓琦	优秀奖
汽车与交通工程学院	张宇豪	优秀奖
材料与化学工程学院	谭煜士	优秀奖
汽车与交通工程学院	刑世航 王道洋 唐赫锋 李增 卢虹达	优秀奖
汽车与交通工程学院	徐明恺 巴金凯 徐伟健 岳百辰 冯帅博	优秀奖
艺术与设计学院	孟祥雨 王萍萍 黄俊怡 尹萍 左丽欣 肖雅丹	优秀奖



(四)、“共谈同心话 共谱民族情”团体心理辅导

为帮助少数民族新生尽快融入和适应大学生活，推进我校少数民族学生思想政治教育工作，发挥少数民族学生朋辈教育和典型示范作用，2023年5月10日下午，土木与建筑工程学院召开少数民族学生茶话会。学校心理中心付翊飞老师、学生工作部艾尼瓦尔老师、辅导员周老师以及新生少数民族学生同学参加了本次茶话会。

茶话会上，少数民族同学一一发言，介绍个人基本情况、入学以来的主要收获、获得的成绩，并对学校教育教学等日常工作提出意见和建议。他们高度评价了辅导员的无微不至的关怀与帮助，对老师们表示由衷的感谢。对同学们提出饮食不适应等各类问题，学工部老师表示会向相关部门反映。付老师在与学生交流中希望同学们在校期间遇到困难时能积极寻求老师帮助，她鼓励同学们有梦想就要竭尽全力付出，珍惜大学时光，努力实现愿望。小艾老师逐一解答、反馈学生提出的问题，同时提醒同学们注意人身财产安全和网络诈骗等安全事宜。

同学们畅所欲言，一致认为要珍惜机会、克服困难、努力学习、打牢基础、学好本领，为民族地区发展和祖国的繁荣昌盛贡献自己力所能及的力量。本次茶话会搭建了学校教师与少数民族学生之间面对面轻松交流的平台，增进了情感交流，更使学生感受到来自学校的温暖。





(五)、互助互爱 共同成长——土木与建筑工程学院心理委员培训

春季是心理疾病的爆发期，为了响应学校号召，土木与建筑工程学院周辉老师于 2023 年 3 月 22 在知行楼开展以《互助互爱 共同成长》为主题的校园心理委员培训活动，实到 60 人。

心理委员在学校心理健康教育工作队伍中承担着重要的作用，是老师和同学之间进行心灵交流的“纽带”。现如今，大学生的心理问题已经成为教育界中的焦点。宣传心理委员的重要性与职责所在是构建“和谐、健康、有序”校园文化所必需的。我院集中力量对心理委员进行培养是完善心理服务的浓墨重彩的一笔。



周老师以精心准备的 PPT 向大家讲解心理委员的工作职责以及心理健康的标准。明确心理委员的工作态度，进行了一系列心理训练。让心理委员能够及时关注班级同学的心理状况，对心里有困惑的同学进行耐心开导，帮助其走出困境。作为同学们的“心灵使者”，我院心理委员和寝室联络员们不放过任何一个知识点，认真做着相关知识的笔记。接下来全体观看“开学第一课”心理健康主题视频，提升了心理辅导员和寝室联络员的理论知识。视频里提到当代大学生应该增强心理韧性，要有积极的心态。积极心态是指我们乐观的、快乐的、自信的、充满希望和关爱地对待客观事物的一种稳定的态度和心理反应。最后强调“物竞天择，适者生存”的理念以及从心启航，提升应对策略。



周老师讲解相关知识，心理委员们积极提问。周老师还着重推荐了伯恩斯著的《新情绪疗法》，帮助大家认识自我，提升自我觉察能力。

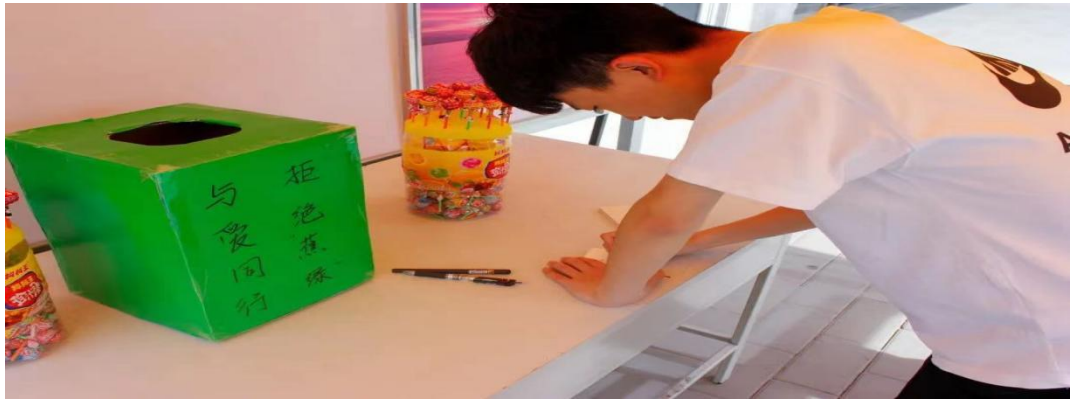


通过这次培训，来自不同班级的心理委员进一步明确自身职责，增强为同学们服务的信心，纠治不良心理的顽瘴痼疾。周老师也向前来参加的心理委员表达了殷切希望与衷心感谢，希望学生心理健康之路越走越广，共同建设“有信仰、有依靠、有温度”的互助氛围，开启新学期的新生活。

（六）、“与爱同行，拒绝‘蕉绿’”心理主题活动

值此“5·25”大学生心理健康日，土木与建筑工程学院学生会开展“与爱同行，拒绝‘蕉绿’”主题活动，通过抽取“心灵鸡汤”或将自己的烦恼写在便签上，让同学们收获温暖、汲取力量，分享自己开学以来的期许、烦恼，书写心情。





(七)、土木学院举办“如何摆脱习得性无助”主题演讲比赛

4月3日中午12点，为响应学校心理中心的号召，在知行楼土木与建筑工程学院开展了“如何摆脱习得性无助”的主题演讲比赛。习得性无助是许多心理问题的根源，如何看待习得性无助，如何摆脱习得性无助对于健康心理至关重要。习得性无助是一种心理现象，指的是个体在面对某些任务时，由于长期的无效尝试与挫败感，会导致个体逐渐失去信心，放弃努力，进而产生悲观情绪，形成一种习得性的“无助感”。

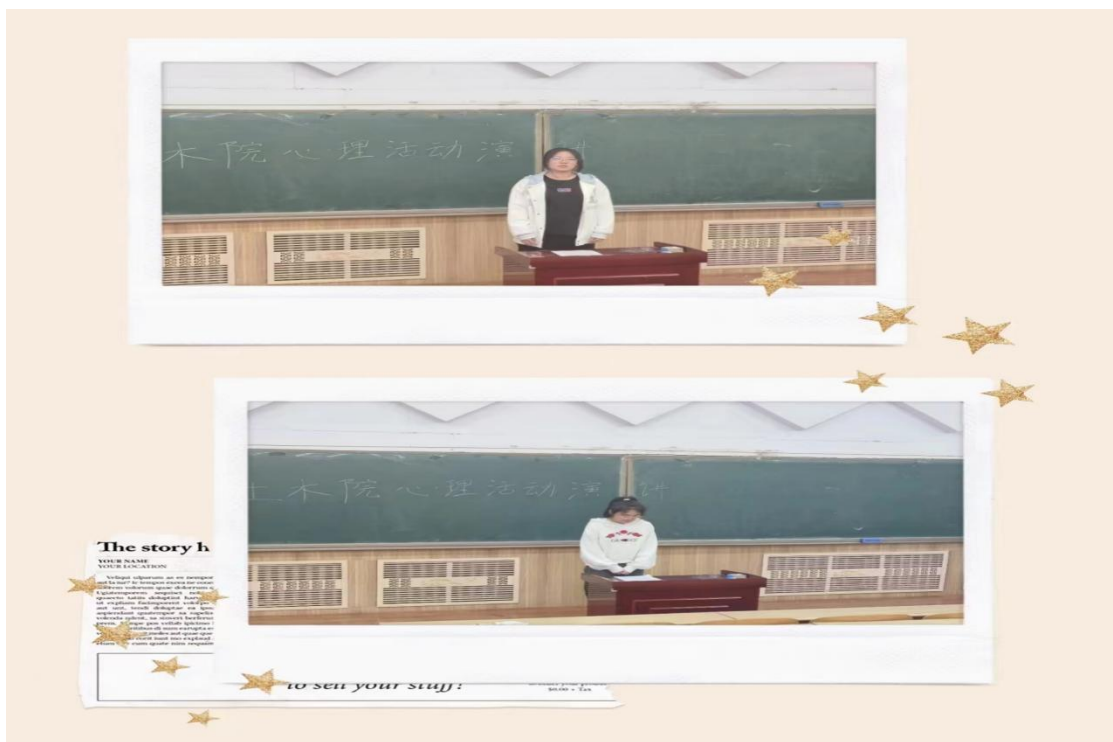
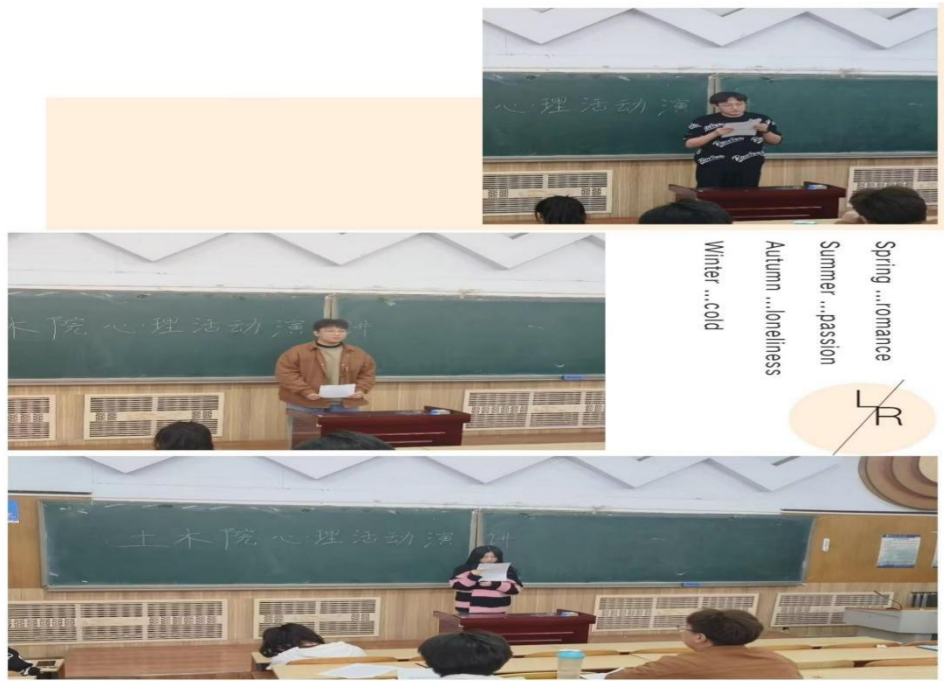
演讲中同学们各抒己见，有的同学强调了需要改变自己的思维方式和行为模式。在实践中，着重采用“分解任务、逐步迭代”的方法，将大任务分为小任务，重点关注每个小任务的完成，不断积累成功经验，增强自己的信心和动力。同时还要提高自我效能感，当认识到自己能够控制生活中的很多方面时，就会对自己更有信心。因此，尝试寻找自己的长处，培养自己的技能和能力，这不仅可以提高自我效能感，还能帮助你更好地应对困难。

有的同学还提到应该注重自我激励和外在激励的结合。在实践中，学会寻找适合自己的激励方式，如记下自己的进步和成就，与他人分享，获得认可和鼓励等，这些都可以激发同学们的积极性和动力，帮助我们摆脱习得性无助的困境。

最后有的同学提到摆脱习得性无助也需要借助他人的力量。人是社会性动物，我们需要与他人分享自己的感受和困境，得到他人的支持和帮助。与他人交流可以帮助我们更全面地认识自己，了解自己的优势和不足，从而更好地调整自己的思维和行为，化解习得性无助的负面影响。积极追求让自己为之努力的事情，并逐渐获得令你感到满足的成就。这些可以是事业上的成就，也可以是家庭生活中的满足感。留意自己感兴趣的领域、想要有所发展的方向，并创造出能帮助你实现目标的环境。

要尊重自己，要将自己看待为一个独立自信的个体，并对自己产生积极的认知。无论遇到什么，记住你是一位富有价值和尊重的人。不要将自己和别人进行比较，而是关注自己期望达到的标准和目标，以此来衡量自己的成功。要根据自身情况的不同，不断地进行调整和拓展。如此一来，我们就可以成功摆脱习得性无助的困境，重拾自己的信心和动力，迎接更多的挑战 and 机会。

同学们在思辨中进步，在实践中成长，本次演讲会取得了圆满的效果。



(八)、土木与建筑工程学院工程管理系召开感恩教育主题班会

2023年5月9日，工管系统召开了以“感恩”为主题的班会，此次班会的目的，是想让大家真正理解感恩的含义，怀着一颗感恩的

心去看待社会，感谢学校，孝敬父母，尊敬老师，关心同学，进而提高大家的思想情操。

这次活动宗旨就是要让同学们更加懂得感恩，学会感恩：感谢父母给了我们鲜活的生命，无论贫穷与富贵，高尚与卑微，珍惜世上最关心我们的人；学会感恩，感谢老师，是他们起早贪黑，不知疲倦，含辛茹苦地传授知识，教会学生做人，爱惜阳光下最崇高的老师；学会感恩，感谢身边的每一个人，无论是帮助你、关心你、指点你，还是怨恨你、伤害你、抛弃过你的人，毕竟他们都是你短暂人生回忆中的精彩部分。用真诚和善良让同学们都做一个更懂得感恩的人！



首先是由班长张志超同学讲述知恩、感恩，使学生明白时时刻刻都在享受父母、师长、朋友、学校和社会的恩惠，要心存感恩；其次是让学生产生一种回报恩情的冲动，懂得对生活和他人心存感激，不断增强学生的报恩意识和报恩能力；最后是学会给予爱、播种爱，让学生学会施恩，尽自己所能去帮助身边需要帮助的人，让别人因自己的存在而快乐。



再次，由本班团支书张靖其同学讲述了有关感恩的故事，苹果树和小男孩，故事过后，大家有感而发，主持人发出提问，大家和我们一样，一样都是故事中的小男孩，从出生到现在，父母的爱一直伴随着我们成长，我们不断地索取，父母是尽其所能，我们接受的是那么心安理得，此时此刻我们的心情都不会很平静，

三、经验与收获

土木与建筑工程学院把心理教育贯穿于大学生教育的始终，希望通过此次心理活动月系列活动提高我院学生的心理健康水平，进一步加强大学生心理健康教育工作，宣传和普及心理健康知识，提高学生心理素质，促进其人格健康成长，营造良好的心理健康氛围。

学生能够合理应对学习、生活、交往和身体发育中的各种变化，能够表现出与学习、生活、交往活动的变化与身体发育相一致的心理和行为。从而更好地让学生们更好地认识自己、了解自己，增进朋友间的感情，以及为大学生走向复杂多变的社会提供了强大的精神动力。

这次活动使我系大学生的心理健康教育工作全面展开，优化、

增强全体学生的心理保健意识和心理健康水平，丰富大学校园生活。让每一位大学生都成长为身心健康的合格人才和新世纪建设的接班人。

土木与建筑工程学院

2023年6月4日