

济南工程职业技术学院 构建心理健康教育新模式

生活日报记者

近年来,济南工程职业技术学院的心理健康教育捷报频传,获国家级奖项5项,省级奖项20余项。心理委员队伍成为了学校心理健康工作的一道亮丽的风景。2019年,作品《心语》荣获第二届全国高校心理情景剧大赛二等奖、《摆渡》荣获大赛三等奖、学院荣获优秀组织奖,成为全国唯一一所荣获三个奖项的院校;11月,学校荣获“全国高校心理委员研究协作组理事单位”,心理委员彭帅荣获“全国十佳心理委员”第一名;2018年首届“全国十佳心理委员”获得者侯亚琪携陈吉星、殷玉美荣获第三届山东省高校大学生朋辈心理辅导技能大赛一等奖。

完善工作机制 全方位多角度进行心理咨询辅导

“我们是课内与课外,网上与网下、教育与指导、咨询与自助四结合的多层次多方位的大学生心理健康教育体系,个体心理咨询和团体辅导与训练相结合的大学生心理健康咨询服务体系。”心理中心负责人张影侠老师指着示意图告诉记者,学校成绩的取得与较为完善的工作体制机制分不开,“由大学生心理健康工作领导小组统筹,大学生心理健康教育与咨询中心主要承担团体或个体心理咨询、教学、二级学院心理工作站、朋辈辅导队伍和品牌活动等工作,班级设立心理委员,宿舍设立阳光使者”。

学院是全国高校心理委员研究协作组理事单位,教育部与联合国儿基会“生活技能开发”青少年教育合作项目试点学院,大学生心理健康教育与咨询中心是山东省大学生心理健康教育示范中心,济南市心理协会大学生心理健康教育基地、济南心理科普实践基地。中心主要由综合测评与资料室、心灵书吧、沙盘游戏室、音乐放

团辅活动已成为学生的热选

“每次参加团体心理辅导活动我就特别兴奋,因为心理辅导活动安排的游戏使我们不仅在精神上得到了放松,身体也得到了休息,不至于一直绷着,了解自己的内心,也增进了彼此的了解和认识。”济南工程职业技术学院的于洪泳同学告诉记者,团辅活动在学校里面很热门,平时课比较少,生活比较单调,是团辅活动让我们充满了乐趣,丰富了学校的课余生活。

据张影侠介绍,团辅活动是团体心理辅导活动的简称,团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式,通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中观察、学习、体验,认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以促进良好的适应与发展的助人过程,“在开展自我认知、人际关系、情绪管理等团辅的过程中,舞动、感受、投入、安全,相信我们身体的智慧。舞动不仅可以引导同学们放下头脑的负担,

松室,情绪调节室,个体辅导室,多功能团体心理辅导活动室等功能区组成。全方位、多角度致力于引领、示范、培训、科研、宣传和心理咨询辅导工作。

走进大学生心理健康教育中心的心灵书吧,黄绿色基调的沙发、地毯让学生感受到充分的休息和放松。“心灵书吧”是存放心理图书,让师生们都能够自主查询资料并阅览的场所。学生们相互交流阅读心得,分享阅读体会、充分表达自我,“同时,我们还配备了‘电子阅读触控一体机’,内含大量心理学电子书,有助于学生方便快捷地搜寻到想要阅览的心理学书籍。”

情绪调节室,包含了智能击打、运动宣泄等多种情绪宣泄方式,使学生在一个安全、可控的环境中体验情绪宣泄。此外,学校还设置了智能型学生心理测评触控仪,集心理咨询、心理测量、心理知识于一体,能同时实现高效沟通、综合测评、危机预警、统一管理、统计分析等多种功能,且自带打印功能,可多途径查看测量结果。

让自己和身体做更深的连接,也同时加强了学生的人际交往。”

“我们设置了很多趣味性的活动来帮助同学们打开心扉,更自然地展现自己的特长,比如辨认人名,手拉手,解圆圈。”张影侠介绍,这几个活动主要是培养大家的团结协作精神,了解沟通的技巧,提高成员的默契程度,同学们认可度很高。

团辅活动中最常见的便是同学们的笑脸,很多不善言谈的孩子在这里敞开心扉。“第一次心理健康团辅活动的时候,我清楚地记得当天以团体训练的方式进行,让我认识对方、了解自己,扩大自己的朋友圈,让日常生活中偶尔见到但却不认识的几个人组成一个小团队,在做游戏的过程,彼此相互认识。”济南工程职业技术学院的靖乾同学坦言,这次活动打开了自己的心扉,让自己对团辅甚至是人际交往都不再恐惧,反而有了一丝期待,“我渴望能从团辅中学到更多的东西。”



全国高校心理情景剧大赛中,该校成为全国唯一一所荣获三个奖项的院校。



全国高校心理情景剧大赛心理团队。



心理健康教育中心的心灵书吧。



学校机电工程学院自己设计的吉祥物“机电小驿”。



学校代表参加全国高校十佳心理委员论坛。

心理健康教育以学生为中心 让学生真正感受温暖与呵护

“学生”是记者在采访中听到最多的词汇。张影侠坦言,大学生心理健康教育与咨询中心的一切工作,都是以学生为中心。“学生们都是很有想法的,他们可以提出想要开展什么样的活动,现在大多数的活动都是学生自主实施的。”张老师告诉记者,有一次心理委员和阳光使者在宿舍开展了一场名为“我最不喜欢舍友哪种行为”的活动,让同学们大大方方把自己的底线写出来,“有的同学写不喜欢在宿舍吃饭,有的写不喜欢不讲卫生的,干脆地写出来比闷在心里最后关系产生裂痕好很多,很多宿舍在这次活动之后关系更好了。”不仅是举办活动,每个二级学院还有自己的心理公众号,每个公众号都有自己独特文化内涵的LOGO和吉祥物,都是学生自己设计的。用蓝色作为主色,戴着头盔,手握双拳,绽开笑脸的形象,是学校机电工程学院自己设计的吉祥物“机电小驿”。设计小驿的同学告诉记者,蓝色代表博大胸怀,永不言弃的精神,笑着的脸是开心向上的元素,象征着学院积极乐观向上的态度,寓意着遇到困难事情不会退缩而是积极面对。

“我们建立健全了选拔制度和培训制度,所有心理委员全部参加全国心理委员MOOC学习获得证书,学院还提出了评选‘十佳心理委员’及‘十佳心理委员提名’的办法。”张影侠告诉记者,目前让所有学生心理委员都免费去参加全国心理委员学习的学校很少,足以看除学校对心理健康的重视。

学生真正感受到温暖和呵护,心理健康教育才算是富有实效。学生李泽楷坦言,有一次团辅活动让他印象很深刻,“游戏是两个人一组坐在地脚对脚,用两只手用力把对方拉起来,这个游戏我用了好几次才站起来,主要原因是我太紧张了,没有信任对方。后来通过心理健康教育,我打开心扉,不再对团队恐惧,我也能很愉快的与陌生人交流了。”

“在学校领导小组的支持和师生的努力下,近几年心理健康教育获国家级奖项5项,省级奖项20余项。”张影侠老师告诉记者,接下来学校大学生心理健康教育与咨询中心将继续秉承“以学生为中心,真诚理解,助人自助,预防为主,发展为主”的理念,以“增进心理健康,塑造健全人格”为宗旨,为学生提供了专业优质的心理咨询、危机干预与心理健康教育服务。