

“探寻自我价值 健康快乐成长”

——建筑工程学院体验式学生心理健康教育品牌活动

为进一步做好学院大学生心理健康教育工作，普及心理健康知识，提高学生心理调适能力，强化心理健康教育队伍，推进三级网络体系建设，强化和完善心理育人工作，营造学院学生良好的心理健康育人氛围，引导学生塑造积极健康的阳光心态，建筑工程学院学生心理健康工作站围绕“探寻自我价值 健康快乐成长”为主题，开展线下体验式心理健康教育品牌活动。

一、活动主题

探寻自我价值 健康快乐成长

二、活动目的

在学院 2020 级学生中牢固树立“健康成长 你我同行”的理念，把“育人成长”教育作为心理健康教育的重要内容，培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，提高大学生心理自助、互助的能力与水平，营造自尊自信、理性平和、积极向上的校园氛围。

三、活动时间

2020 年 10 月—11 月（每周三下午）

四、参与对象

建筑工程学院 2020 级全体学生，学生助理，共计 245 名。

五、指导教师

建筑工程学院党总支副书记 叶彩虹老师，

学校心理咨询中心 吴萍娜老师

建筑工程学院心理辅导站站长 卢元文

建筑工程学院新生辅导员 王斌

六、活动主要内容

1. 【活动一】：“彼此相知，同舟共济”

本次素质拓展以小组为单位，活动以“同心圆”、“写名字”、“放松操”为热身开场。通过“握手相知”、“互动交流”等环节，增进学生之间的信任和了解。在“我们的家”活动环节中，参与的学生热情高涨，积极为小组取队名、定口号，各队组员发挥团结互助、创新创意的活动精神。活动中，指导老师可以进行密切观察，选拔团队的领导者，为培养选拔班级学生干部提供参考评价。





2. 【活动二】“合力向前冲”

该项活动通过搭建同学间的沟通平台，提高同学与团体间的信任度和集体意识，熔炼合作精神。活动促使团队成员互助合作形成共识，完成具有一定难度的活动。从中反思和感受个人与团体的异与同；思考在团队合作中个人与集体的角色。

团建活动不仅增强学生自信心和凝聚力，也帮助学生更好地审视自我，更快地融入校园生活这个温暖的大家庭。





3. 【活动三】“大团圆 天生我材必有用”

通过该活动开展，帮助团队成员在互动过程中克服自卑、敏感情绪，重新树立自信心，同时使团体成员彼此信任、相互协助、在集体的力量与温暖中学会欣赏自己。活动也让团队中的每一个人意识到，充分贡献自己的力量，培养小组成员合作精神，增强个人对于团队重要性的认识和体验。



七、活动宣传

建筑工程学院学生心理健康工作辅导站，通过微博、QQ、微信，学院新闻网站、宣传栏等宣传载体，充分利用线上线下传播媒介，全方位、全过程记录宣传心理健康教育品牌活动的开展成效，扩大活动影响力，强化大学生心理健康教育全员参与意识，积极开发学生心理自助和互助的潜能，充分发挥学生朋辈心理骨干在心理健康教育工作中的主体作用，以点带面，促进学院学生心理健康快乐成长。





八、活动效果

大学生素质拓展训练无疑将成为新时代下高校广大学生工作干部开展大学生思想政治教育工作的重要载体和有效方式。它有助于学生的心理健康，有利于学生的全面发展，素质拓展训练从本质上讲就是一种“体验式学习”，让学生通过训练项目，经历心理挑战的锻炼，进行自我教育，它就像一个安全的、充满真诚并附有挑战性的心理实验场，在一些特定的环境和气氛中，学生要不断克服自己的心理恐惧，提高情绪调节和自我调控能力，保持平和心态，勇于挑战自己，战胜自己。在活动中塑造培养自身冷静、果断、坚忍不拔的良好品质，活动也增强学生的自信心，克服自身惰性，使学生变得积

极向上，真正提高在校大学生的心理健康水平，为构建快乐健康、积极向上、文明和谐的大学校园奠定基础。

建筑工程学院心理健康工作站

二〇二〇年十二月