



心灵瑜伽

2016年12月10日
第4期
总第52期

热线电话 0516-83591062
E-mail: zizhuzhongxin_scet@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

信传情,心绘梦--化工学院心理自助中心成功举办打破沉默室内活动

11月12日晚7:00,化工学院心理自助中心于教二c101开展打破沉默室内活动。出席本次活动的有校心理自助中心主任王金艳,以及各学院心理自助中心主任。



活动伊始,参赛同学通过对对碰的方式做好分组工作,并指引参赛同学到指定地点就坐。之后,主持人就位,宣布活动正式开始。活动过程中,中心成员先表演了一段可爱的开场舞PPAP,紧接着,团体部帅气的现代舞点燃现场的气氛。在节目中穿插着"你说我猜""挤气球"等游戏。最为精彩的是"绘制明信片"游戏,各组参赛人员在限制时间内利用工作人员提供的空白明信片彩铅蜡笔等材料绘制明信片,各种漂亮的明信片在心灵手巧的参赛人员手下诞生。在丰富多彩的游戏,参赛同学与自己之前陌生的队友建立了友谊,度过了一个难忘的夜晚。活动最后,中心主任姚俊列介绍了第二天的户外活动安排,打破沉默室内活动圆满结束。

本次室内活动的开展不仅鼓励参赛同学勇于去和陌生人交流,也为中心成员提供了一个展现自己才艺的机会,提高了中心成员的凝聚力,为中心接下来工作开展奠定了坚实的基础。

(于洋 姚俊列)

篮球之火,耀我青春--化工学院心理自助中心举办社团内部篮球赛

11月27日上午9:00,为提高中心成员的身体素质,培养成员间的合作意识,化工学院心理自助中心在第二运动场举办社团内部篮球赛,中心下设的五个部门作为五支队伍参加比赛。

活动伊始,中心全体成员在第二运动场集合,中心主任姚俊列详细地



介绍了比赛规则之后,比赛正式开始。首先开始的是游戏环节,其中包括三个项目,"母鸡搬家"考验队员的协调能力,"背靠背运球"考验参赛者的合作能力,"快乐保龄球"考验队员之间的默契度。三轮游戏结束后,计各部门总时长,用时最短的直接晋级决赛。接下来进入比赛环节。每支队伍由四名男生、一名女生组成。比赛过程中,各种令人惊讶的带球动作,帅气的上篮姿势,优美的空投弧线使得观众的欢呼声接连不断。激动人心的比赛后,各部门按照比赛名次抽取奖品,品味着胜利的喜悦,最后,大家合影留念,此次篮球赛在中心成员的欢声笑语中结束。

此次社团内部篮球赛,不仅培养了内部人员的感情与默契,增进了各部门之间的沟通,也丰富了社团的活动,缓解了期末考试到来的压力,相信通过此次比赛,中心成员会更加团结,共同建设心理自助中心的美好明天。

(赵媛 杨凡)

化工学院心理自助中心于"读出来的心理"决赛中取得佳绩

11月5日晚7:00,信电学院主办的"读出来的心理--以史为鉴"名著片段表演大赛决赛在信电学院楼A101室举行。本次决赛由校心理自助中心指导老师白娜以及各学院心理自助中心的指导老师担任评委。化工学院心理自助中心代表队参加了此次决赛并获得二等奖。

经过初赛的严格选拔,进入决赛的各代表队表现优异,各演员将自己的角色扮演得绘声绘色。化工学院代表队表演的《威尼斯商人》中法庭上的审判角色形象丰满,将友情、爱情、亲情的力量尽显于观众眼前,演员们精彩的表演更是将剧中人物心理的变化与冲突表现得淋漓尽致,获得了现场观众的一致好评。安全学院--《荆轲刺秦王》串入喜剧特点将我国古代英雄的侠骨丹心以特别的方式留于观众心中。在各学院精彩的表演中,现场气氛活跃,观众都沉浸在话剧表演的气氛中。重温历史,以史为鉴,此次活动为全校成员提供了一个显示自我的平台,提高了大学生的阅读兴趣,拓宽了大学生的文学视野,引起了全校师生的广泛关注。化工学院心理自助中心各成员在这次活动中团结合作,增强了团队的凝聚力,同时也获得了优异的成绩,展示出了化工学院心理自助中心全体人员积极向上、不断进取的精神风貌。



(王春琼 杨开发)

化工学院心理自助中心开展"心灵咖啡"心理书籍阅读沙龙

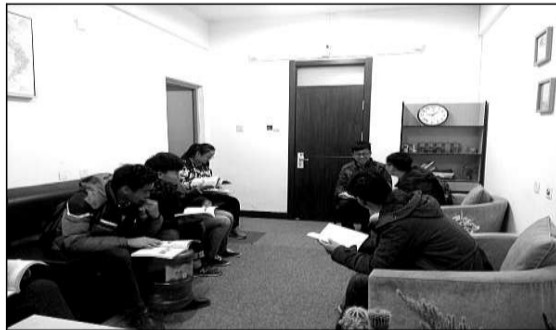
为加强化工学院心理自助中心内部建设,增强成员自信心以及对人生的规划,11月15日21:00化工学院心理自助中心在杏一党员活动室开展了第二次"心灵咖啡"心理书籍阅读沙龙。

此次"心灵咖啡"心理书籍阅读沙龙由化工学院心理自助中心主任姚俊列主持,阅读沙龙伊始,主任单介绍读沙龙励志,姚希望通读沙龙成员建价值观,困境,积极迎接挑战。

接下来中心成员挑选到各自的书籍,有《依靠自我》、《自己拯救自己》、《人人都能成功》等,便开始阅读。然后成员们互相交流阅读感想,分享对困难的看法以及如何面对挫折。最后主任姚俊列与大家分享了自己的生活经验,在成员们的掌声中此次阅读沙龙圆满结束。

此次"心灵咖啡"心理书籍阅读沙龙的成功开展,加强了中心成员的凝聚力,帮助中心成员以正确的态度面对挫折。

(杨开发 于洋)



本版编辑:于洋王旭