

# 大学生的心事如何解? 这所高校有妙招

□本报记者 许愿 通讯员 高晨晖 高馨

近日,教育部公布2024年度高校思想政治工作质量提升综合改革与精品建设项目入选名单,常州工程职业技术学院《智慧心育:“阳光行动”赋能学生全面发展》入选高校心理健康教育指导典型案例,为全市唯一。一直以来,学校高度重视学生心理健康教育工作,坚持育心与育德相统一,引导学生珍爱生命、心怀感恩、温暖同行。

## 一节阳光心理课,活起来

“对于刚上大学的我来说,这种微电影的考试方式很有趣。这份小组作业让我收获到了许多友谊,也让我学到了很多心理方面的知识。”常州工程职业技术学院的徐少安同学在完成考核作业后这样说道。

自我认知与成长、情绪管理与压力应对、人际关系与沟通技巧……大一同学们以小组为单位,从日常心理困扰出发,用个性化的镜头语言讲述校园生活中的喜怒哀乐。这是学院《大学生心理健康教育》课程考查形式的创新举措。心理健康教育课程负责人袁殷红老师表示:“微电影作品成功捕捉并传达了角色的情感和内心状态,让观众能够感同身受。影片的构图、光线和剪辑都显示出同学们对短视频制作技巧的掌握。选择的题材和剧情紧密贴合大学生生活实际,能引起观众共鸣。”

大一全覆盖开设《大学生心理健康教育》必修课,大二多渠道提供《谈心说



理——漫谈心理健康》等心理选修课、大三推出主题式心理微课、阳光讲堂和系列实践活动……目前,学校积极探索心理课程体系改革,将理论实践相结合、线下线上相结合、第一第二课堂相结合,打造递进式科普课、菜单式专题课、渗透式特色课等多层次、多类型、全覆盖的课程体系。

## 一场心理嘉年华,动起来

“通过抽卡的形式让我认识到一种特定的情绪,并且了解了应对这种情绪的方法,学到心理健康知识,我觉得这种方式很适合我们当代大学生。”正在参加“春日新阳”心理嘉年华活动的王云宽同学收获颇丰。心理嘉年华设置

了情绪应对、幸福书签绘制、情绪面纱面具绘画、植物栽种等十余个主题摊位,以互动式、体验式、浸润式的教育方法,增进师生情谊和同伴友谊。同学们在参与活动的过程中可以感受到“一心一意做一事”的专注感,体验与他人互动交流的愉快感,收获完成一件简单作品的喜悦感和获得奖励的惊喜感,从而促进自身身心健康发展。

心理嘉年华是工程学院开展“四季阳光活动”的一个缩影。活动包含了励志大讲堂、心理成长营、故事分享会等德育内容;“发展面对面”“心灵之约”一束微光”等德育内容;趣味运动会、阳光体育赛等体育内容;“心灵之约”晚会、心理绘画等美育内容;文明宿舍创建、劳动实践周等劳育内容……

## 一系列团体辅导,亮起来

“轻轻地闭上眼睛,注意力集中到呼吸上来。跟我一起深呼吸,深深地吸气,再缓缓地吐气……”心理健康教育中心专职心理教师孙俊丽正在带领学生进行认知团体辅导的呼吸放松环节。“学校的团体辅导很神奇,我原来从不敢在公众场合讲话,现在也能主动迎接这样的挑战。”蔡青同学说。认知团体辅导是该校与常州市德安医院合作的特色团体辅导项目,旨在通过医校合作的专业团体,帮助参与团体的学生获得积极乐观的心理品质。

除了医校合作的专业团体辅导外,学校“润心园”心理健康教育实践基地也颇受学生喜爱,以团体的形式参与到种植活动中是学校心理健康教育的特色之一。“我参加了‘植间察觉·疗愈心灵’自然疗愈心理辅导,在老师的指导下,我和小伙伴们一起移栽了油菜苗,平时我们也会来到‘润心园’浇水、养护,最近很多都结菜籽了,绿油油的一片,看着它们一天天长高、开花、结籽,我特别开心,像体验了一次完整的生命旅程。”陶康英同学说。

“当前,学生心理健康教育已经上升为国家战略。我校将继续创新五育并举促进学生心理健康教育的方法路径,将学生心理健康教育贯穿融入教育教学、管理服务和学生成长各环节,纳入‘三全育人’大格局,创设更加阳光温暖的校园氛围。让每个学生健康地成长、幸福地生活、快乐地学习,是我们教育的初心和目标!”学校党委委员、副校长张雪华表示。

# 齐上“云班会” 共抒爱国情



本报讯(许愿 季舒婷)4月,常州市北环中学党员教师张海亚、沈良琴分别与新疆乌恰黑孜韦乡中学结对教师古力逊·买买吐逊、古兰夏·买买提哈德尔组织开展了主题线上班会。

班会现场,同学们没有因为距离而产生隔阂,师生跨越地域限制,实现实时的交流和互动。老师精心设计课程内容,打造双师课堂,通过线上投票、小组讨论等方式,鼓励两地的同学积极参与,并表达自己的观点,在文化和思想的交融碰撞中让课堂变得更加生动有趣。这种参与感和体验感让同

学们感受到了民族团结的美好友谊,促进智慧的共享,在大家的心中埋下手足相亲、守望相助的种子。

北环中学副校长、常州援疆教师团成员殷春霞表示:“教育援疆是促进中华民族共同体建设的重要途径。作为新一代的援疆教育人,我们深知任重道远,我们更坚信,文化润疆,福泽千秋!”

2023年以来,北环中学和新疆乌恰黑孜韦乡中学结盟牵手,通过云教研、云协作、云发展、云共建、云团结等形式进行智慧分享,携手共建,不仅提升了两校的办学水平和教学质量,也在两校师生中进一步铸牢中华民族共同体意识。

## 茶山幼儿园

# 甜蜜小手作致敬“最美劳动者”



4月29日,天宁区茶山中心幼儿园开展“甜蜜小手作 致敬劳动者”活动,向劳动者送上节日祝福。

小朋友们化身“手作小达人”,打鸡蛋、调奶液、切香蕉……制作成营养满满的香蕉蛋糕。孩子们拿着亲手制作的“小甜蜜”向园内工作人

员:保育员、园丁师傅、保安等表达了问候与感恩,并将这一份心意送到每位劳动者的手中。在孩子们眼中,他们是最美丽的;而在劳动者眼中,孩子是祖国最棒的接力者,这是感恩与辛勤的碰撞。

华莉娟图文报道

# 最是书香能致远 工匠阅读正当时

本报讯(许愿 任文婧 吴昊)4月23日,常州信息职业技术学院第二十届校园读书节开幕。此次读书节为期半年,将通过捐书赠书、数字资源图片展、人文通识讲座、游阅图书馆等系列活

系列展示,诠释出图书与文化的魅力。套圈送书、节气接龙、诗词飞花令、国学知识问答、数字资源推广……首期“游阅图书馆”活动吸引了上千名师生积极参与,同学们纷纷在《阅读护照》上打卡盖章,扮靓书香共青春的美丽风景线。

一直以来,学校坚持将“书香”作为人才培养与文化建设的重要基础,充分发挥“开学季、毕业季”和“校园读书节、大学生文化艺术节”两季双节的拉动作用,常态化策划创意阅读活动,厚植读书氛围、开展信息素养教育,让工匠阅读成为信息工匠英才成长的厚实底色。





# 2024

## 第十九届中国·常州西太湖(春季)国际车展

THE XITAIHU CHANGZHOU CHINA INTERNATIONAL AUTO SHOW

2024/5.1-5.5



**地址:** 常州西太湖国际博览中心

**主办单位:** 常州广播电视台(集团) 常州报业传媒集团 常州市汽车流通协会

**承办单位:** 常州广播电视台融媒营销中心 常州广播电视台融媒广播中心