

软件学院团学简报

(2020-2021 学年 31 期) 总第 291 期

软件学院分团委、学工办

软件学院学生会主办

2021 年 12 月 6 日

“软件学院”与心灵相约，伴健康同行“主题班会

—暨软件 20-19、20-21 班“向糟糕情绪说再见”团体辅导活动

为聚焦学生心理健康，结合学校心理健康节活动要求，普及心理健康知识，促进学生身心健康发展，关心关爱学生健康成长，我院 20-19、20-21 班在班主任组织下分别开展软件学院“与心灵相约，伴健康同行”主题班会暨“向糟糕情绪说再见”团体辅导活动。



(20-21 班团体辅导活动现场)



(20-19 班团体辅导活动现场)

此次班会以心理团体辅导方式举行，目的是为做好疫情波动期间学生心理健康工作，引导学生提升心理健康素养，改善心理健康水平，促进班级同学交流，提神班级凝聚力，增强同学们自信心，缓解焦虑情绪。



(20-19 班团体辅导活动现场)

活动第一项，班级同学被分为两个圈，分别顺时针、逆时针走动，当音乐停止的时候互相面对的两个人其中一名若是被抽到，便要先夸奖自己，再夸讲自己对应的同学，这项活动大大提升了同学之间的了解程度，也使部分同学学会直面夸奖他人、正视自己的优点。



(20-19 班团体辅导活动现场)

第二项活动是大家都很熟悉的靠动作和语言猜词语的小游戏，通过这项活动，同学们之间的默契度更加上升、班会气氛也逐渐变得欢乐温馨起来。



(20-21 班团体辅导活动现场)

第三项活动中,班级同学被分为四个小组进行自己压力和近期难解决的问题的分享。同学们之间相互解决问题,这使得许多同学的心情因此放松起来。最后一项活动中,同学们将自己的三个压力写在气球上,扔到地上,用脚去把气球踩爆,寓意将自己的压力遗弃并解决。



(20-21 班团体辅导活动现场)

本次班会开展的方式使用学生喜闻乐见的形式,让同学们进行心理团体辅导的同时释放自己的压力,诉说自己的压力。同时,促进了班级内部关系的密切和特殊。通过本次班会活动,同学们在一定程度上舒缓了自身学习、生活上的焦虑,对同学们心理健康发展起到了重要作用。

主编: 艾可拜尔·阿不力米提

本期编辑: 古路南哈阿力

报: 校领导, 校党委组织部、校党委宣传部、校团委、校党委学生工作部

发: 软件学院各学生党支部、团支部共 20 份

存两份