

我校举办线上网络心理团体辅导活动

为了迎接河北经贸大学第十五届大学生心理健康节，帮助学生营造关爱自身、关心他人的良好氛围，加强对大学生的人际交往知识宣传和人际交往能力培养，我校于5月15日19:30，在线上举办了以“桃李芬芳 共拾韶光”为主题的网络团体心理辅导活动。该活动由旅游学院承办，院党委副书记王翠改书记主持，校心理健康教育教研室李同法老师主讲。

本次培训的主题为“合理规划时间，做时间的主人”，由我校16个学院共200余名心理委员参加培训。旅游学院党委副书记王翠改老师首先致辞，鼓励各位参会的心理委员担负起自身的责任，引导更多同学关注心理问题，并重视时间管理等问题。紧接着，李同法老师介绍并展示了团体辅导《团体心理辅导在班级心理委员工作中的应用》，对团体心理辅导的内涵、要素、理念等理论知识进行了讲解，对心理委员如何采用团体心理辅导方式，帮助班级同学解决学习、生活中的实际问题，给予了详细的指导。

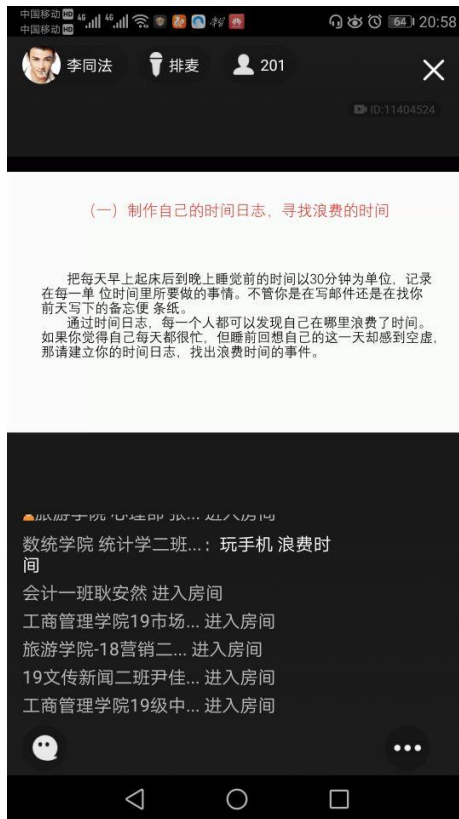
线上培训期间，同学们欣赏了优秀心理委员宣传片《我是心理委员》，李同法老师分享了《班级心理委员如何配合辅导员开展工作》的相关知识，并且通过团体辅导《光阴的故事》分享了学生干部时间管理团体辅导方案。

参加培训的心理委员均表示，此次的活动体验引发了他们的深刻思考与感悟，增强了他们今后在班级开展心理健康教育工作的能力和信心。与会的同学们经过培训，也深刻理解了时间管理的意义以及与时间赛跑的重要性。时间管理不是对时间的完全掌控，而是降低变动性，其作为一种提醒与指引，可以使得学习与生活变得井然有序。此次培训，可以提高同学们的时间管理意识，通过一些好的方法与技巧，协助同学们把精力集中在重要的事情上，注重在实践的利用方面保持平衡，更好地规划利用时间，从而实现自己的目标与价值。

在活动的最后，李老师带领大家进行宣誓，并为每一位同学布置了三项别出心裁的作业，意在帮助培养我们的自律意识：

- (1) 制作自己的时间日志，寻找出被浪费掉的时间；
- (2) 画出一周时间饼图，合理安排属于自己的时间；
- (3) 制作一个自己的年度优先性矩阵模型，时刻提醒自己。





本期线上团辅的第一次培训已圆满结束, 后续我们将会再组织一至两次的线上督导, 针对各位心理委员提出就职期间所遇到的问题, 以及心理健康节系列活动的开展, 李老师将会进行在线答疑和指导, 帮助心理委员在本班级顺利开展团辅活动, 以保证本期网络心理团体辅导活动能够真正起到实质性的作用。

撰稿: 任洪煜 图片: 王翠改

