

机械与能源工程学院 10 月主题教育

工作简报

2021 年 10 月 28 日

机械与能源工程学院开展“和情绪小怪兽做朋友”主题教育活动

为营造积极乐观、健康向上的校园氛围，帮助我院广大学子，尤其是 21 级新生更好更快的适应新学期，切实提高其应对负面情绪的能力，掌握足够的求助知识，优化大学生心理素质，促进其人格成熟，我院于 2021 年 10 月下旬集中开展了“和情绪小怪兽做朋友”心理主题班会活动。班会活动内容充实，形式多样，各具特色，效果良好。

新学期伊始，为缓解班级同学的“开学焦虑”问题，帮助学生稳步进入开学



状态，我院 21 电气 2 班在辅导员尹立军老师的带领下，聚焦负面情绪的影响、压力与情绪管理、人际关系、班级凝聚力建设等问题，以案例分享、视频播放、心理游戏等方式开展了心理班会活动。本次班会活动的

开展不仅加强了同学们对负面情绪的认识，教会了同学们应对负面情绪的方法，也让同学们意识到了求助是强者的行为，在增强自我保护意识的同时，进一

步提高了同学们的心理素质，增强了班级凝聚力。

我院高文萍老师高度重视此次主题班会的开展，带领 21 数控 2 班班委精心组织，充分准备。班会伊始，高老师通过图片展示的方式向同学们介绍了情绪的多种直观状态，对费斯汀格法则的讲解更是引起了同学们的兴趣，提高了同学们对情绪调节重要性的认识。而后，在高老师的指导下，同学们自觉发言，主动探索调节情绪的方式



方法。此外，同学们还以宿舍为单位玩起了心理素质拓展的小游戏，轻松欢快的氛围不仅拉进了彼此之间的关系，增强了集体观念，也增强了同学们自我认识和自我疏导的能力。

2021 年 10 月 21 日，我院 20 机器人 2 班在 H102 教室召开了“和情绪小怪兽做朋友”心理健康主题班会。班会由辅导员陈梅老师主持。陈老师以情绪为题



开场，向同学们分享了重庆公交坠江事件以及因情绪问题而引发的打架斗殴或心理问题等案例。一系列真实案例的分享，在起到警示作用的同时，也引发了同学们的思考和讨论。同学们纷纷自觉阐述自己对情绪的看法，发表对控制情绪的理解。班会现场，气氛活跃，

讨论深刻，也让情绪管理的方法、途径等方面知识在每个学生脑中深化。班会即将结束时，全体同学郑重表示“要做情绪的主人，不做情绪的奴隶，增长知识，为祖国建设而努力”。

我院 21 机电 2 班在辅导员邢佳杰老师的组织下开展了班会活动。班会开始前，邢老师事先通过各班委、寝室长对同学们当下的心理状况、情绪状态进行了简单排摸，以使班会的开展更有针对性。班会过程中，邢老师凭借其丰富的人生阅历，借助图片、案例等形式让同学们明白情绪调节的重要性。此外，邢老师还向同学们普及了心理健康知识，让同学们了解了如何调适各方面压力，克服恐惧和焦虑心理，积极面对负面情绪。针对同学们普遍存在的新环境适应、人际交往等问题，邢老师结合自身经历进行了分享，以确保所有同学能够以积极阳光的心态投入到美好的大学生活中。



我院 20 机电 1 班在辅导员王孟媛的带领下召开了本月主题班会。为确保班会的顺利开展，王老师联合各班委精心准备，充分学习大学生心理健康教育和情绪调节相关理论知识，并结合班级同学的实际情况制作了班会课件。班会过程中，王老师生动讲解了新学期开始后同学们可能面临的心理困境以及升学、考证、就业等方面的压力，帮助同学们学会如何调整心态，缓解不良情绪，乐观拥抱成长的烦恼。本次班会活动的开展让同学们对情绪的调节、压力的应对都有了解决的信心和方法，起到了良好的教育效果。



情绪调节相关理论知识，并结合班级同学的实际情况制作了班会课件。班会过程中，王老师生动讲解了新学期开始后同学们可能面临的心理困境以及升学、考证、就业等方面的压力，帮助同学们学会如何调整心态，缓解不良情绪，乐观拥抱成长的烦恼。本次班会活

动的开展让同学们对情绪的调节、压力的应对都有了解决的信心和方法，起到了良好的教育效果。

189 机器人（贯通）1 班级召开的“和情绪小怪兽做朋友”心理主题班会由赵繁老师主持。班会上，赵老师结合实际情况，简述了当前新生入学后面临的一些主要情绪问题及相应的应对措施，分享了不同情绪状态对具体事情的发展甚至人生走向的影响，引人深思。紧接着，各班委还分享了一些名人如何调节情绪的故事，由此引发同学们自觉探讨怎样做情绪的主人。最后，班会在优美的音乐声中结束，同学们也在悠扬的音乐中舒缓了压力，得到了精神上的放松。本次心理主题班会的开展让同学们学到了调节情绪、缓解压力的诸多方法，教育效果良好。



为建设良好班风学风，提高同学们的心理健康水平，学会做情绪的主人，20 电气 1 班于 10 月 22 号开展了“和情绪小怪兽做朋友”主题班会。班会由赵会格



老师组织，团支书做记录，其余同学发表个人意见，积极参与讨论。班会开始时，由李纳米和周世杰两位同学讲解了自身控制情绪的方法，点明了班会主题。随后，同学们开始畅所欲言，相互交流调节情绪的方式方法，班会现场气氛热烈。班会最后，赵老师进行了总结发言，着重强调了沟通对降低不良情绪的重要作用。通过此次班会的开展，相信同学们都会在今后的生活中及时调节情绪，在紧张的生活找到适合自己的放松方法，成为健康阳光的优秀大学生。

关注从“心”开始，呵护每位学生心理健康。在本月，特别是大一新生入学适应阶段开展本次月度主题教育可谓应时应景，不仅提高了同学们对自身情绪问题的关注度，增强了心理保健意识，更是在全院上下营造了一种重视学生情绪、关注心理健康的氛围，促进大学生心理健康教育走进班级、走进每一位学生。（资料整理：尹立军）