

在常高校多措并举 推进学生心理健康教育

# 同学 给心灵来个SPA吧!

■记者 杨翌  
通讯员 黄妤 蒋柯佳 陈蓓  
图文报道

3月20日以来,在常高校陆续举办心理健康周主题活动,扎实推进疫情防控时期的学生心理健康教育工作。关爱健康、心体检、心理援助服务、心理健康主题讲座、团体心理辅导训练、宿舍短视频大赛 丰富多彩的活动得到了学生的积极响应,营造出良好的春日健康校园氛围。



江理工宿舍灯光拼字

## 1 一句晚安 为爱赋能

一句简单的晚安也有抚慰人心的力量。近日,常州纺织服装职业技术学院向全体在校学生征集晚安短信。晚上十天前,校方将筛选出的短信通过信息中心基站随机发送给全体在校学生,在有限的字数里,传递阳光,互相激励,为爱赋能。

据了解,征集海报一经发出,两个多小时内就已收到400多条短信,同学们的参与热情高涨。

把细碎的烦恼暂时关掉,把月亮挂好睡个好觉,忘掉白天所

有的烦恼,享受夜晚的宁静,放松心情自己迎接一个新的明天,晚安亲爱的陌生人。这是人文学院2021级学生杨颖投递的一封晚安短信。她说,这是一次特别的体验,既能传递自己的祝福,又能像开盲盒一样收到他人的关爱,给宿舍学习生活带来了乐趣。

活动策划人、人文学院教师朱梅玲介绍,晚安(WAN)即是我爱你,我爱你们,爱身边的人、爱生活。经过对学生想法的收集,结合防疫需求,学校推出了

这项参与度广、线上开展、传递温暖和正能量的“向阳心”生晚安计划。

除了晚安短信,常纺院大学生心理健康教育中心还迎合学生需求,在校内开展21天行动打卡、捕捉光影作品等多项心理健康教育活动。中心副主任、国家二级心理咨询师李鹏表示,校园封闭管理,宿舍成为大学生的主要活动场所。常纺院将战线前移,密切关注学生情绪状况,助力摆脱焦虑情绪,保障学生心理健康。

## 2 疗愈心灵 打开心窗

柔和的光辉,穿过黑夜,横跨过云雾。3月23日晚,在温暖治愈的背景音乐下,江苏理工学院国际教育学院特聘留学生心理辅导员吴冯达,正用中英双语将留学生带入舒缓轻松的氛围中,引导留学生打开心扉,调节负面情绪,释放内心压力,认知真实自我。留学生们努力跟上老师的手势,打着节拍,共同学习抗疫手势舞。

在跟老师互动时,来自吉尔吉斯斯坦的张博说:这样的音乐很让人充满希望,我们也要保持微笑,戴好口罩!他说,经过心理老师调节后,自己的内心变得更充盈,更阳光。

吴冯达告诉记者,通过表达性艺术治疗的方式,可有效缓解留学生由自身、人际、情感以及跨文化适应引起的心理压力,教育

实效显著。

江理工外国语学院则组织宿舍灯光拼字JSUT WITH YOU(江理工和你在一起),为学校加油,为常州加油。开关灯不难,难在如何让大家行动一致。经过多次排练,宿舍同学间的线上交流越发频繁,大家的心灵之窗也随着活动的开展,向更多人打开。活动负责人说。

## 3 声音日记 温暖人心

近日,常州旅游商贸高职校官微推送了一条声音日记。空空的阳台满满的情,讲述了面对突如其来的停课封校,宿管阿姨们逐层检查,走进每一间宿舍收取阳台衣物的故事。事情看似很小,却暖了居家孩子们的心。

邀请学生、教工以讲述者的身份进行录制发布,声音日记甫一推出,就受到学生和家家长欢迎。讲述者之一的学生孙芬说:声音日记给了我很多感动。居家学习期间无法与老师、同学见面,声音和视频给予了我莫大的安慰。讲述者们像点点繁星,给旅商人带

来了希望的光。

主要策划者、学生发展处副处长白丽表示,在传递温暖与力量方面,声音可以起到与众不同的作用。在特殊的居家抗疫时期,我们通过朗读、朗诵,加之配乐的形式,用有声语言传递温暖,给予彼此力量。

## 常州卫生高等职业技术学校 为援外援疆教师护小家

■杨翌 刘月娜

本报讯 3月22日,常州卫生高等职业技术学校派专人为援马耳他医疗队、援疆支教教师家中送去生活物资,并带去学校的关心和慰问。

前方有你们大家,后方有我护小家。校长张晨表示,疫情防控期间,为了让援外援疆教师放心在外工作,减轻他们的后顾之忧,学校主动关心他们及家属的工作、生活情况。教师家属纷纷表示,学校想得如此周到,他们非常感动。

据了解,作为公立卫生学校,多年来,常州卫生高等职业技术学校勇于承担社会责任,认真完成了各项援非、援疆等医疗任务。在教师援外、援疆期间,学校及时给予关心关注,帮助他们解决实际困难,让援外、援疆人员安心工作。

常州工学院

## 获评高校毕业生就业工作量化督导A等高校

■杨翌 王超

本报讯 记者昨天从常州工学院获悉,在近日江苏省教育厅印发的《关于2021年全省高校毕业生就业工作量化督导情况的通报》中,该校获评2021年高校毕业生就业工作量化督导A等高校。

2021年,常州工学院通过五个强化等有效手段,多维度搭建学生就业平台,不断提升线上线下就业服务能力,积极创新就业工作举措,强化服务保障,确保毕业生就业工作稳步推进。同时,作为首批省级大学生职业生涯教育示范基地,学校紧密围绕基地建设规划,结合学校特色制定基地管理运营规章制度,并在

实际工作中不断完善工作体系。通过搭建教育教学平台,将生涯教育贯穿到学生大学生涯的全过程,分阶段培养和提高学生职业能力;通过培育教育研究平台,扩充职业生涯教育教师队伍,组建常州工学院大学生职业生涯教育导师库,启动名师培养计划,开办多场次职业生涯教育座谈,通过搭建职业生涯教育实践平台,打造阶梯式实践育人品牌升级版,构建课内、课外、校内、校外四位一体的实践育人共同体,实施八个一实践平台建设方案。全年职业生涯教育活动实现在校生全覆盖,同时辐射20%的生源地中学。

此次获评的还有常州大学、江苏理工学院。

常州机电职业技术学院

## 职教集团搭台,开启云端招聘会

■杨翌 解峰

本报讯 3月27日,常州机电职业技术学院召开智能制造领域云端招聘会。此次招聘会由全国机械行业工业机器人与智能装备职教集团主办,苏锡常及上海地区智能制造行业中的7家龙头企业受邀参与,吸引近千名师生线上观看。

参与招聘的无锡信捷电气股份有限公司、库卡柔性系统(上海)有限公司等成员单位多为上市公司、世界500强等优质企业。会上,企业分别从生产环境、

产品构成、招聘岗位等方面进行了企业介绍和展示,同学们就较为关注的薪资待遇、职业发展通道等问题同企业进行交流。学生参与积极性高涨,现场气氛活跃。

在疫情防控常态化背景下,常州机电学院同全国机械行业工业机器人与智能装备职教集团积极联动,开展专家讲座、云端招聘等系列活动。职教集团秘书长、学校电气工程学院院长蒋庆斌表示,作为职教集团理事长单位,常州机电学院充分发挥优质资源整合优势,努力助推校企合作,为学生成长成才搭建广阔平台。

常州刘国钧高等职业技术学校

## 隔空不隔爱 家校云传情

■杨翌 张妍苹

本报讯 连日来,为保障学生科学抗疫,有效引导学生合理安排线上学习,调整学生疫情期间心理状态,实时动态把握学生居家状况,常州刘国钧高等职业技术学校各系各班相继开展了云家访活动。

对于即将参加转段考试的本科部2019级学生而言,突如其来的疫情打乱了复习节奏。为更好地了解学生的学习情况和心理状态,本科部高三班主任在密集的网课间隙,通过

视频与学生和家长云端相会,了解学生学习近况,纾解家长焦虑情绪。

交通系班主任彭静岑班上有位身处封控区的学生,彭老师每天通过QQ、电话、视频等方式联系该同学,提出保持良好的作息习惯,适当进行体育锻炼,参与家务劳动等建议;同时进行心理疏导,帮助其排解因疫情造成的心理压力 and 负面情绪。

有家长表示,云家访为他们送去了信心,为学生注入了动力。家访的形式变了,不变的是师生情、家校情。