

山东科技大学创新开展心理育人活动,每年覆盖3万余人次——

“心理生态圈”守护学生“心”成长

□ 记者 任波

“老师,您帮我分析一下,我这是心理问题吗?”在山东科技大学,数名大学生一开学就预约了学校的心理咨询。

学校心理健康教育中心主任李淑娜告诉记者,近年来,自己和同事一起,通过一次次聊天,在学生对心理健康中心的“半信半疑”中,逐步打造了学校“心理生态圈”。

李淑娜的同事乔杨最近正忙着建设“料料心语讲堂”。“很多来访者一开始都一样,对心理健康教育中心能不能帮到自己感到很疑惑。”乔杨介绍,接到咨询线索是开展“料料心语讲堂”的前期“备战”工作,也是心理讲堂追根溯源的发力点。中心的教师们需要从学生的咨询线索中发现蛛丝马迹,从而迅速准备一期讲堂,“一个学生咨询,背后很可能是很多学生共有的共性问题”。

他们这次接到的咨询是这样的——“我本来学习就爱走神儿,假期里听家人说别的人家孩子毕业了没找到工作,还有人考研没上岸,就更学不进去了,天天都担心自己既考不上研又找不到工作,现在完全学不进去了。”学生小丁(化名)在咨询中一股脑地说出了自己的烦恼。

小丁的情况并不是个例,今年春季开学第一周,心理健康教育中心就接到23个咨询预约,除了学习方面的困难,情绪调节和人际交往问题也是



开学初高发的心理困扰。

凭借着多年的教育经验,乔杨和同事敏锐地察觉到,这些大大小小的问题恰恰是帮助学生心理成长的好契机。开学初期是学生心理适应的关键期,只要提供正确的引导,就能化烦恼为养料,促进学生的人格完善。

心理咨询毕竟有接待人数和时长的限制,如何让更多学生持续地成长?学校“心理生态圈”的心理健康教育新模式恰恰为这一难题提供了解决方案。

咨询与疏导双线并行;根据咨询线索推出近期心语讲堂,让每名大学生都可以来听来交流;根据听课情况,继续推出心理团辅;全面开放心理功能室的设备……从一个线索入手,后续课堂、心理功能室等整齐布阵铺开,让“心理生态圈”织密织牢,成为一道守护大学生心理风险的堤坝。

耐心疏导之后,心理咨询师又为小丁提供了一套咨询后的心理成长方案:先参加一期“料料心语讲堂”,当周的主题就是如何用“心流”技巧提高

学习专注度,这和小丁的问题完美契合;周末参加一次心理团辅,加深对自己性格的了解,给自己制定一个合理的发展规划;每天下午可以拿出十几分钟到心理功能室体验心理设备,用VR放松设备排解焦虑情绪。

“我懂了,学不进去其实是我对不确定性产生了过度焦虑。”走出咨询室的小丁对自己的生活有了新的领悟,接下来她想试试咨询教师提供的“心理成长方案”,“毕竟在心理咨询中的领悟是一时的,持续的心理成长才会受益终身”。

学生工作处副处长靳凯介绍,让与小丁一样的大学生在日常生活中发展出积极乐观的心理品质,为人生奠定一个稳固的心理基础,是学校心理育人的初衷。学校充分了解学生的心理困扰、成长难题,让心理育人以多种形式持续开展,每年举办“料料心语讲堂”“阳光讲堂”等知识输出类活动十余期,开展“心理主题团辅”“心理成长桌游”等场景体验类活动百余场,在每天下午的课外时间提供心理设备体验服务,每年心理育人活动覆盖3万余人次。

靳凯表示,学校心理教育方案形成了一个“生态圈”式成长空间,让更多学生在更长的时间段里实现心理蜕变,真正让学生在“问题中成长,化烦恼为养料”。

“三全育人”工作典型经验做法

征稿启事

各部门、各单位:

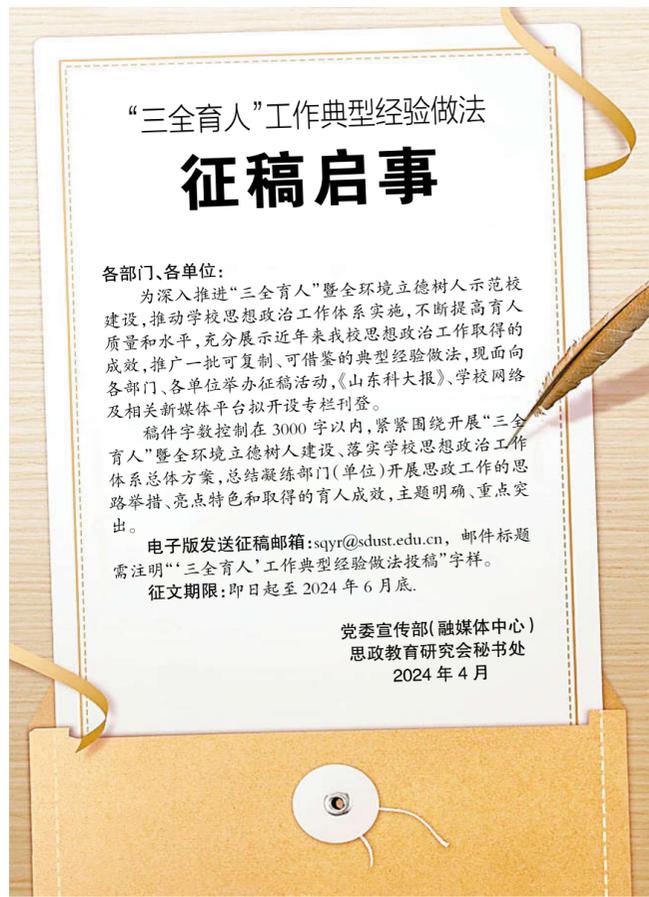
为深入推进“三全育人”暨全环境立德树人示范校建设,推动学校思想政治体系实施,不断提高育人质量和水平,充分展示近年来我校思想政治工作取得的成效,推广一批可复制、可借鉴的典型经验做法,现面向各部门、各单位举办征稿活动,《山东科大报》、学校网络及新媒体平台拟开设专栏刊登。

稿件字数控制在3000字以内,紧紧围绕开展“三全育人”暨全环境立德树人建设、落实学校思想政治体系总体方案,总结凝练部门(单位)开展思政工作的思路举措、亮点特色和取得的育人成效,主题明确、重点突出。

电子版发送投稿邮箱:sqyr@sust.edu.cn, 邮件标题需注明“‘三全育人’工作典型经验做法投稿”字样。

征文期限:即日起至2024年6月底。

党委宣传部(融媒体中心)
思政教育研究会秘书处
2024年4月



招生宣传在行动

近期,学校招生办公室工作人员和教师深入各地高招咨询会、重点生源高中开展线下招生宣传咨询工作,面对面、零距离向高三考生及家长介绍学校的招生政策、专业设置和育人成效,并就考生关注的热点问题进行详细解答,为考生报考我校提供了专业指导,全力吸引优质生源报考山东科技大学。

图为高三考生及家长观看我校招生材料。

(韩洪烁)

近日,山科青年以“弘扬雷锋精神,志愿奉献青春”为主题,开展学雷锋精神、维护秩序、科普宣传、关爱聋哑儿童、看望孤寡老人等活动,开启了2024年志愿服务之旅。

志愿精神用心学

日前,校团委举办雷锋精神主题宣讲会,同学们围绕雷锋精神讲述自己的学习心得,在分享交流中,更加坚定践行雷锋精神的责任心和使命感。“聆听了宣讲,我更加明确为什么要学习雷锋,如何学习雷锋,我要努力把雷锋精神落到社会实践中去。”现场一名同学表示。

各学院团委、团支部以学雷锋纪念日为契机,开展雷锋故事、读雷锋日记、观看雷锋纪录片、制作雷锋形象立体画等主题团日活动,学习雷锋好榜样,各级团组织用多样的形式,引导青年学生共同思考雷锋精神、志愿精神的内涵,在校园掀起学雷锋的热潮,让志愿精神内化于心、外化于行。

志愿行动随手做

本学期开学以来,校团委倡导青年学生通过志愿服务行动,积极参与到绿色、文明、安全的校园建设当中。

开学伊始,路面还有积雪,测绘学院、土建学院和材料学院志愿者笤帚扫、铁锹铲,为师生出行清扫出了一条“平安路”“暖心路”。“一场大雪伴随着我们开学,为了确保老师同学们的安全出行,学院的志愿者成立了学雷锋清冰除雪小队,虽然寒风凛冽,但大家热情高涨,齐心协力将冰雪清扫一空。”土建学院学生陈恩泽说。

像这样的校内志愿行动处处可见,交通学院和艺术学院志愿者利用课余时间,将校园内乱停乱放的单车收回到规定区域,为师生的校内出行提供优质保障。海洋学院、储能学院和智能装备学院志愿者清扫校园垃圾、清洁公共教室,打造美丽整洁的校园环境。志愿者们校内勤劳的身影传递了志愿服务正能量,用实际行动践行雷锋精神。

志愿服务送出去

前不久,学校红十字会的青年志愿者走进渭河西路社区,为居民科普心肺复苏知识,受到居民的连连称赞。

近期,校团委以志愿服务为抓手,组织青年学生走出学校,走进社区,发挥专业优势,投身基层治理。能源学院和机电学院志愿者分别前往青岛西海岸新区东方聋哑儿童语训中心和康颐养护院,为特殊儿童和孤寡老人提供暖心陪伴;计算机学院志愿者针对社区需求,为沂河路社区开发了智慧社区小程序;安全学院、自动化学院和政法学院志愿者分别前往北下庄社区和金榜山路社区开展环保志愿服务;经管学院志愿者协助渭河西路社区开展人口普查;外国语学院志愿者为金榜山路社区居民送去了精彩纷呈的文艺演出。

志愿活动有成效

校团委以“地方+学校”“需求+方案”的工作模式,用全员、全过程、全方位的工作理念,通过志愿服务活动,聚焦青年人才培养,扎实开展志愿服务活动,提高学生社会化能力,推动共青团工作提质增效。

据统计,目前学校30115名团员青年全部成为注册志愿者,艾滋病防治志愿宣传项目连续5年中获中国性病艾滋病防治协会基金项目。2023年,全校共计84880人次参与学雷锋志愿服务、文明城市创建、环境保护宣传、家电公益维修、敬老爱小等1724项志愿服务活动,359名志愿者为学校驻地大型赛会提供志愿服务,年度服务总时长超31万小时。学校24个志愿服务和社区实践集体、个人和项目获省、市表彰。

校团委书记高一丹表示,校团委将继续拓展校地合作,强化阵地建设,激发基层活力,积极营造青年学生参与志愿服务的良好环境,提升实践育人成效,让学生在丰富的志愿服务活动中与祖国同行、为人民奉献,以实际行动展现青春担当,用脚踏实地的付出践行青春誓言。

在志愿服务中践行青年担当

校团委开展“弘扬雷锋精神 志愿奉献青春”主题活动侧记

□ 通讯员 张晋玉 记者 韩洪烁

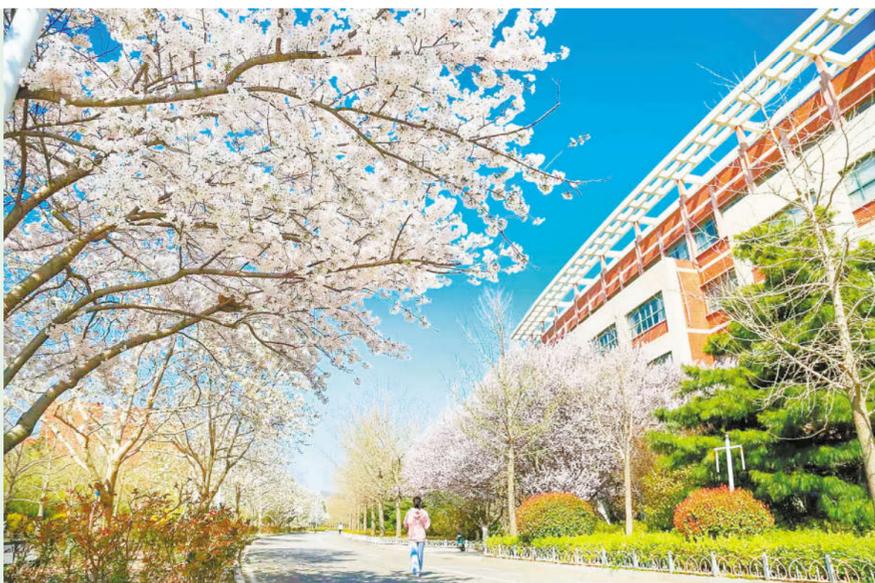
校园春景美如画

春风拂面,校园内春意盎然,处处美不胜收,一片生机勃勃的景象。盛开的花儿让校园里充满浪漫的气息,随风飞舞的玉兰花瓣落在师生们的衣襟上,将春天的温柔与诗意浸润进了师生们的心田,为校园增添了一道靓丽的风景。

师生们驻足观赏,纷纷拿起手机、相机,记录下这美好的瞬间。

图为J1教学楼前花草树木吐露新绿,花朵绽放,学生在如画的校园里行走。

(张兴华/摄 韩洪烁/文)



党建引领奏响研究生育人新青春之歌

(上接第1版)

研究生院以“项目导向”为抓手,依托校企合作单位、产业学院等,组建一批大学生科创基地、转化基地,开展了创新创业互选、创新金点子推介、揭榜挂帅等特色活动,在指导教师的带领下,让研究生们的成果“落地生根”。

2021年3月,以安全学院研究生郭立典为首的“矿井粉尘治理”工程师小队针对目前粉尘污染严重的井下生产一线,提出了“综掘工作面新型智能自动化风筒协同除尘系统”这一创新性防尘技术,先后投入试用于20余个煤矿,极大改善了劳动者的一线作业环境。工程师小队的有益尝试,既能培养学生解决实际问题的能力,又能

为企业行业破解生产难题,成为一把培养应用创新型研究生的“金钥匙”。

自动化学院研究生张鹏在加入“信息智能感知与交互”工程师小队之前,已取得7项国家发明专利等科研成果,但一直以来这些成果并没有走下“书架”。该小队指导教师黄梁松了解情况后,将张鹏推荐给了学校的一家合作企业。目前,张鹏研究的“多模态信息感知与共融关键技术及应用”项目已在沈阳新松机器人青岛分公司、青岛大学附属医院等单位广泛应用。

围绕学科特色深入一线服务振兴

在黄河源头约古宗列曲,地科学校

院的研究检测水样;在新疆喀什,经管学院的研究生针对当地农村研究农民如何增收……

近年来,研究生院组织中外研究生赴喀什、延安、东营、贵州等地开展社会实践,在山东省对口支援新疆工作指挥部、阿亚格曼干村、延安枣园、黄河入海口等地都留下科大研究生的身影,他们用脚步丈量祖国大地,厚植家国情怀,为实现中华民族伟大复兴贡献自己的青春力量。

研究生院副院长刘松介绍,如何将国家战略和研究生学科特点结合起来,是学校近年来研究生培养工作重点。主要做法是积极响应国家乡村振兴战略、双碳战略目标等,发挥学校

学科优势,利用“专业+文化+科研”,将乡村振兴、促进民族团结、讲好中国故事等导入科研课题,以科研成果助力经济社会发展,以特色专业为依托推动研究生培养,让学生通过参与一线时间筑牢专业基础、提高创作水平,并以实际行动在更广阔的舞台上展现风采。

课堂直通农村工厂,实践检验理论真知。

韩作振说:“新时代研究生思想政治工作需要以德树人为根本,以党建引领为重点,做好思政育人新文章。山东科技大学的思考和实践仍将延续,书写新时代研究生教育工作的新答卷。”



学校青年志愿者在社区为居民科普心肺复苏知识