

关于开展 2020 级研究生新生心理健康月主题教育活动的通知

研究生心理健康教育是研究生教育的重要组成部分，对培养身心全面发展的高素质拔尖创新人才具有重要意义。为了及时有效关注学生心理健康与成长，帮助我校研究生了解和学习心理健康知识，提高心理素质，缓解心理压力，增强认识自我、承受挫折和适应环境的能力，在研工部以及学工部大学生心理健康教育与咨询中心（以下简称“心理咨询中心”）指导下，电信学部将于 10 月 15 日至 11 月 15 日开展 2020 级研究生新生心理健康活动月主题教育活动，现将有关事宜通知如下：

一、心理健康活动月主要安排

（一）研究生新生心理健康讲座

电信学部将邀请心理咨询中心老师，根据研究生新生特点开展专题讲座，并与心理咨询中心沟通选定主题，组织研究生参加适合本学部学生特点的主题报告。

（二）心理健康教育主题班会

各班 2020 级心理委员以“启航创新港，铆定心能量”为主题，组织本班研究生新生开展至少 1 次心理健康教育主题班会，由研究生专兼职辅导员担任主题班会指导教师，加强对活动的指导，确保班会取得良好效果。

（三）心理健康宣传活动

各班心理委员可根据本班研究生特点及需求开展形式多样、内容丰富的心理健康教育活动，如心理知识竞赛、心理问题辩论会、心理健康沙龙以及参观心理咨询中心等。心理咨询中心将提供专业支持。

心理咨询中心在创新港和园 A5 栋 3 单元 0102、惠园 B2 栋 5 单元 0102、朗园 C2 栋 2 单元 0102 分别建立了学生公寓园区心理辅导站，目前可提供专业心理咨询、辅导员知心谈话、按摩椅放松体验、音乐减压训练、心理知识学习、心理健康状况和个性测评，欢迎学院组织学生参观、体验、使用。

二、班级心理委员培训与职责

班级心理委员是班委会成员之一。学校会定期组织研究生心理委员开展培训工作以及参加相关讲座，向心理委员讲述心理健康基本知识和研究生心理健康教育工作的基本技能和工作技巧。各心理委员在心理健康活动月也要把本班级心理活动办出特色，办出内涵，办出时效。

（一）心理委员工作职责

1. 积极参加心理健康教育知识培训与交流活动，学习心理学相关知识，提升自身心理健康教育专业素养与服务能力；
2. 组织开展形式多样的心理健康知识宣传活动，普及心理健康知识，增强班级凝聚力；
3. 在班级营造同学之间互相关心、帮助、交流、沟通等

有利于健康成长的良好氛围；

4. 在班级建立同学互助机制，力争通过各种方法及时解决心理问题，预防心理危机，及早发现存在心理问题的同学，及时报告，以便有效干预；

5. 用积极乐观的心态引导其他同学，运用所学知识疏导同学的不适和困惑；

6. 尊重理解同学，严守同学秘密，不做损害他人利益、有损班级团结的事。

（二）培训与管理

1. 心理委员由各电信学部统一管理和考核，与其他班级干部同等对待；

2. 心理委员业务上接受学部心理健康辅导员及心理咨询中心指导；

3. 心理委员须按照心理咨询中心及学院的要求参加业务培训；

4. 学部将定期组织心理委员开展交流，督促心理委员积极开展工作，心理咨询中心老师将提供专业培训和督导；

三、新生心理测评

学部将于 11 月 10 日前完成 2020 级研究生新生心理测评。心理咨询中心负责测评内容和方式制定、数据处理及随后的面谈工作，学部负责组织研究生参与施测。

随着创新港校区研究生人数的不断增多，学生出现各类

心理困扰和心理危机的风险也逐渐增高，各心理委员要高度重视研究生心理健康教育工作，配合学部认真组织开展心理健康月活动，为学生营造温馨、互助、积极的学习和生活氛围，完善心理健康教育“校-院-班-舍”四级工作机制，促进研究生身心健康发展，助力研究生培养质量不断提升。

请各班心理委员于 11 月 15 日前提交活动总结材料，学工部和心理咨询中心将对心理健康月主题教育活动中涌现的先进集体与优秀个人进行表彰奖励。

电子与信息学部

2020 年 10 月 13 日