

---

# 关于举办 2020 年度上海建桥学院心理委员技能大赛的通知

各二级学院：

班级心理委员是学校心理健康教育工作的的重要组成部分，在学校心理健康教育工作中发挥着重要作用；寝室长同时担任寝室心理委员的角色，在心理健康教育和心理危机预防与干预工作中，同样发挥了重要作用。为了促进各学院心理健康工作沟通与交流，增强心理委员的角色意识，提升心理委员的工作素养与能力，促进大学生更好地发挥自助、互助、助人的积极性和主动性，经研究，决定举办上海建桥学院心理委员（班级心理委员和寝室心理委员）技能大赛活动。具体组织办法通知如下：

## 一、 活动对象

上海建桥学院本科大二、大三年级和专科大二二年级班级心理委员、寝室心理委员及本科大二、大三全体同学、专科大二学生

## 二、 活动时间

2020 年 9 月

## 三、 活动方式

此次活动在两个层面进行：

### 1.二级学院

各二级学院组织两项活动：

（1）**组织班级主题班会。**大二、大三学生（职业技术学院大三毕业班不需要参加）以班级为单位，由班级的心理委员，围绕大学生的学习和生活，以学习、人际、恋爱、压力、情绪、生涯规划、时间管理等为主题，以疫情后的应对为重点，组织一堂“心理班会”。辅导员和班委会协助心理委员组织完成这次活动。

（2）**组织寝室“心灵夜话”活动。**大二、大三学生以寝室为单位（职业技术学院大三毕业班不需要参加），由心理委员（寝室长）组织，围绕大学生的学习和生活，组织一次“心灵夜话”活动。

活动结束后，每个学院择优上报一项“心理班会”活动和一项“心灵夜话”活动参加学校组织的评优评奖（商学院可以各上报两项活动）。以上两项活动，需要填写表格，呈现活动组织过程和活动的效果，表格见附件。

2020 年 9 月 25 日之前，学院完成所有活动，把表格的电子稿发送邮箱：[05019@gench.edu.cn](mailto:05019@gench.edu.cn)，同时把纸质表格上交学校心理健康健康教育与咨询中心（地点：图书馆 M421）。

### 2.学校心理健康健康教育与咨询中心

---

学校心理健康教育与咨询中心指导二级学院开展“心理班会”和“心灵夜话”活动。在两项活动结束后，心理健康教育与咨询中心组织领导和专家对各学院所呈报的活动进行评审，申报活动的组织人需要参加汇报答辩（每个项目汇报时间不超过5分钟）。答辩的时间和地点：2020年9月29日13:00，在三教222进行。各学院组织心理委员进行观摩。通过评审和答辩，最终评选出一等奖各二名；二等奖各三名，三等奖各五名。一等奖的心理委员选拔参加上海高校班级心理委员技能大赛。

#### **四、 联系方式**

联系人：张翠芳

联系电话：58137869

电子邮箱：05019@gench.edu.cn

上海建桥学院心理健康教育与咨询中心

2020年9月

附件

### 上海建桥学院心理委员技能大赛活动总结表

心理委员姓名		性别		所属学院名称	
本人联系电话				班级/寝室	
活动类别 (划圈选择)	1. 心理班会; 2. 心灵夜话			活动主题	
活动总结 (限 1000 字内)	(主要包含: 活动组织过程、内容、方式、效果、自我评价和反思等, 可另附页提供相关支撑材料)				
	本人签字:  年 月 日				
学院意见	签字:  年 月 日				
学校意见	盖章:  年 月 日				