

湖北科技学院学生工作部(处)

湖科学通【2024】65号

关于开展新生心理委员培训及心委成长团体活动的通知

心理委员是高校心理健康教育队伍的重要组成部分。为扎实推进我校心理委员工作队伍建设，提升心理委员胜任力，明确心委的工作方法与途径；提升对班级同学心理异常的识别、心理危机的识别与处理，开展班级团体心理辅导活动等技能。心理健康教育与咨询中心对新生心理委员开展培训及团体心理辅导。

一、主办单位

湖北科技学院心理健康教育与咨询中心

二、活动对象

2024级新生心理委员

三、活动时间：

11月14日—11月30日

四、活动内容

(一) 心委成长团体

本次心委成长团体共4个团体，每个心理委员选报1个团体，中心组织心委报名。

具体安排如下：

团辅名称	日期	时间	地点	带领者
“我的情绪我做主” ——情绪管理团辅	11月19日 (周二)	19:00-21:00	教学楼一栋1楼团体辅导室	余玲玲
“开出友谊的新花朵” ——人际交往团辅	11月20日 (周三)	19:00-21:00	教学楼一栋1楼团体辅导室	余玲玲
“解码情绪，为心赋能” ——情绪管理团辅	11月26日 (周二)	19:00-21:00	教学楼一栋1楼团体辅导室	余玲玲
“青春有你，相伴同行” ——人际交往团辅	11月27日 (周三)	19:00-21:00	教学楼一栋1楼团体辅导室	余玲玲

(二) 培训讲座

1、主题：如何做一名优秀的心理委员

时间：11月21日 19:00-21:00

地点：教一1楼团体辅导室

主讲人：杨光远

2、主题：大学生常见精神障碍识别与应对

时间：11月28日 19:00-21:00

地点：教一1楼团体辅导室

主讲人：祝峰

心理健康教育与咨询中心

2024年11月14日