

“四季”有主题 “锡心”伴成长 无锡职院发布主题心理活动方案

5月5日,无锡职业技术学院学生处大学生心理健康教育中心(以下简称“心理健康中心”)发布了“夏·你如夏花般绚烂”主题心理活动方案,公布了定向越野、运动打卡、心理漫画比赛等活动安排,时间线贯穿整个夏季。

这是无锡职院着力打造“四季”心理健康教育系列活动,满足校内师生在入职入学季、毕业就业季、日常学习工作等过程当中的心理需求,内涵与温度兼顾,运行3年多以来,已经成为学校心理健康教育品牌,年均服务师生20000人次。

动静结合,身心都要成长

5月9日下午,位于无锡职院西侧的长广溪湿地公园里,聚集着100多名学生。他们兴致盎然地参加了学校组织的定向越野活动。“这不但考验体能和应变等技巧,更让人体验到正确判断和果断执行后达成目标的成就

感。”物联网32132班张凌恺在完成挑战后很开心,还与其他同学参与了掷飞镖、投沙包等趣味项目。

该校心理健康中心刘福莲老师介绍,设计“四季”主题系列心理活动的初衷,就是希望在身体和心灵上都能为青年学生提供支持和助力。

张弛有度,师生皆有参与

今年以来,顾双艳老师参加了心理健康中心的两次主题辅导,音乐鼓圈欢快的节奏和韵律释放压力与烦恼,正念减压则让她在静心体悟自身的同时感受到“赋能与重启”。

心理健康中心主任余新年和同事们每年在设计四季主题心理活动时,不仅要收集整理同学们的实际需求,也会向老师们征求意见,并在开展过程中分门别类。在他们的努力下,这些主题活动得到了师生积极响应,为了保证活动效果,每场活动

往往需要限制参与人数,“特别是团体辅导类,过程中需要关注到每一位参与者。”

主次有序,内外相得益彰

大学生心理协会会长、工商42133班赵娇,一年来带领社团同学们组织了10多场活动。无锡市心理学会理事黄立新、无锡精神卫生中心鼓圈引导师张一楠、苏州大学心理剧专家王尔东等心理健康教育专家,他们不仅兼任学校的心理辅导教师,还围绕各自擅长的领域,带领老师和学生们开展正念减压、鼓圈引导、易术心理剧等富有趣味的活动。

学生处处长徐悦表示,在发挥专职心理健康教师、辅导员老师作用的同时,师生社团、校外专业力量也不可或缺,“我们还会继续丰富、扩展工作载体,在现有品牌活动的基础上,努力为老师和同学们的自我成长赋能。” (魏艳)

“锡蕙启心”校园行走进无锡科院

5月24日,“锡蕙启心”女大学生创业导航校园行活动走进无锡科技职业学院,激发女大学生创新创业热情,引导即将踏上社会的在校女大学生更加充分,更高质量创业。该校毕业生创业代表张子琪以及400名女大学生参加了此次活动。

本次活动由无锡市妇女联合会、无锡市人力资源和社会保障局共同主办,无锡市新吴区妇女联合会、无锡市新吴区人力资源保障局、无锡科技职业学院承办,得到常州、泰州、无锡三地女

企业家协会的大力支持。

活动以“讲座+对话+互动”的形式展开,女企业家们不仅为女大学生提供了创业政策、留锡政策指导讲座,还分享了创业经历和经验,帮助她们准确掌握创业过程中国家和地方政府在注册登记、贷款融资、税费减免、创业服务等方面给予的扶持政策,把握创业方向,降低创业成本。

现场女大学生们就能力与机会的关系、创业合伙人选择、创业能力提升、创业信息获取、企业管理制度等方

面遇到的困惑和女企业家们进行了互动交流。现场为来自常州、泰州、无锡三地的女企业家们颁发了“无锡科技职业学院大学生创业导师”聘书。

文化旅游学院学生徐缪语昕表示,无锡芯享信息科技有限公司总经理徐培培的回答让她受益匪浅。商学院学生沈怡岑认为此次活动为学生开启创业提供了启发,“我认为无论就业还是创业,都要热爱职业或事业,还要有持之以恒的坚守精神。” (丁峰)

图片新闻



为积极践行工程教育,营造良好的工程学习环境,日前,旺庄实验小学携手无锡机电高等职业技术学校,在学生中开展工程教育课程,让学生深入汲取工程知识,探索工程奥秘。

小小的身躯、灵活的关节,课堂上,机电高职的教师为学生们介绍了工业机器人的发展史。拿起控制器,摇动操纵杆,学生们尝试控制机器人来书写自己的姓氏。在与机器人的近距离接触中,学生们感受着科技的奇妙,体会着创新的乐趣,在心中种下工程师梦想的种子。

据悉,两校共同成立了工程教育合作基地。旺庄实小校长朱峰表示,希望今后学生们能够积极投入到工程活动中去,在参观、体验、动手中不断感受工程科技的魅力。

(李陶逸)

成长故事

雨下得真大

江苏省无锡师范附属太湖新城小学
三(1)班 方希雨

雨下得真大!

远远望去,黑压压的乌云布满了天空,就像一块黑幕布遮住了天空。就在这时,一道耀眼的白光射了过来,好似一支利剑穿过天空。“轰隆隆……轰隆隆……”一阵雷声随之而来,也带来了一场倾盆大雨。“滴答、滴答”“噼啪、噼啪”“哗哗、哗哗!”豆大的雨珠从“黑幕布”里抖落,宛如一大盆水被泼向人间。

目光回到近处,草弟弟们还没接受过滂沱大雨的考验,被雨珠打得东倒西歪,直不起身子,只好蔫蔫地贴在了地上;小树哥哥禁不起雨珠加狂风的双重猛烈攻击,最终还是被压弯了身体;花妹妹的“花衣裳”被狂风吹落,只剩绿叶奋力保护着花蕊。

人们也被这场突如其来的大雨吓着了。有的赶紧撑开雨伞,缩着脖子蜷缩着身体,雨伞微微倾斜,生怕雨珠被风吹进来;有的以最快速度穿上雨披,双手撑着下摆,时刻关注着狂风有没有吹开雨披的一角,让雨珠趁机落进来。最可怜的要数那些毫无遮挡工具的人了,他们只能加快脚步,尽快赶到商店里躲雨了。

此时的我坐在教室里,耐心地等候爸爸妈妈来接我。雨珠打在了窗户外,发出“噼里啪啦”的响声,震耳欲聋。窗户已经关得严丝合缝了,可我还是觉得身上凉凉的,似乎雨珠已经落到了我的身上。我不禁又走到窗户边,再次“关”上了窗户。

也许这就是大雨的魔力吧!

(指导老师:费咏)

童年的印记

无锡市湖滨中学 八(5)班 曹淳嘉

银灰色的月光洒在我的床头,床头安放着一个可爱的布娃娃。每当看到这个布娃娃,总会让我想起——我的阿婆。

阿婆刚接手照顾我的时候,大概六十出头。照顾我的那会儿,她一早一晚负责接送我去幼儿园,白天又化身成为社区的志愿者。一回到家,我可以吃到美味的饭菜。她总笑着说:“多吃点,阿婆不爱吃。”她边说边不停地往我碗里夹菜,直到碗里的菜堆得像小山似的才作罢。

在童年的记忆中,从我的家到幼儿园,有挺长的一段路。我特别喜欢走在窄窄的路牙上,有如走在独木桥上那般好玩。我总喜欢一边拉着阿婆的手,一边晃悠悠地往前走。阿婆看着我傻乐的样子,嘴上说我顽皮,却跟我一起笑了起来。她是那样疼我,恨不得把我捧在手心,含在嘴里。

被阿婆疼爱有加的日子过得飞快,转眼间,我便上一年级了。临走时,阿婆送给我一个布娃娃。阿婆定然知道,我每晚是要捧着娃娃才好安心睡觉的。手捧着布娃娃,我的脑海中却浮现出这样的画面——暗黄的灯光下,阿婆弓着腰,低着头,紧锁着眉,眯着眼睛,一针一线为我缝着布娃娃,时不时还推一下滑下来的老花镜。这小小的布娃娃怎么装得下阿婆对我绵延不绝的爱呢?

离开了阿婆,我便一头扎进了繁忙的学习中。再回首,已是七年后的今天。如今,这个布娃娃依然躺在我的床头:圆圆的脑袋,大大的眼睛,好像什么都没有改变。

原来,阿婆对我的爱早已镌刻在我内心最深处,成为我童年一道挥之不去的印记。阿婆,我想你了……

(指导老师:张延年)