

教育学院学前 2111 班开展素质拓展&心理班会

（教工通讯员：王许达）当代大学生有着更高的抱负和追求，面临着更多的机遇和挑战，同时也承受着更大的心理压力，心理问题已成为影响大学生健康成长以及高校稳定的突出因素。而开展课内外相结合的心理健康教育，对大学生的心理健康教育有着积极的影响和有益的作用。班主任王许达带领学前 2111 班于 2022 年 5 月 18 日晚上六点在 N8-A309 开展素质拓展心理班会。



一、素质拓展游戏：牵手解扣

在班会开始时，王许达指导学生玩了“牵手解扣”的拓展游戏，15 个人一个小组，共两组，两个人出来指挥，其他组员聚拢在一起，伸出双手，随意与其他人相握，每双手都要握着不同的人，这就构成

了一个很紧的“结”，在解“结”的过程中，不能松开对方的手。团队中每个人都集思广益，齐心协力解决问题，经过一番努力后，“结”被解成了一个大圆。这场游戏也让学生们受益匪浅，大家都纷纷站起来表达了自己的感悟，王许达做总结：团体的力量是很强大的，一个班级的凝聚力在于大家是否共同努力，同时，在大学生活中，遇到困难时不要轻易放弃，就像“牵手解扣”这个小游戏一样，可以先把大问题拆分成小问题，再逐个击破，积极面对生活中所遇到的难题，在这个过程中会遇到很多选择，不断尝试，寻找到属于自己的道路，树立起自己的目标。



二、认知自我：文字画像

进行第二项拓展时，王老师给每个人都发了一张白纸，顶端写上自己的名字，再让其他的同学依次匿名写上评价，活动的目的就是帮

助大家更好的认知自我，了解大家对自己的最直观的评价是什么，与本人的自我评价是否有差别。同学之间暖心的评价也增进了大家的感情，使班集体更加团结。

大学生心理健康教育是一个动态过程，要根据学生在校期间的心理和行为发展变化情况，不断进行跟踪调查，进行分析研究，再进行合适的心理教育。本次班会结束后，同学们都感触颇深，收获到了许多知识和道理，感情也愈发深厚。



审稿人：张 辉