

# 朋辈互助，为心护航

## 智能制造学院开展心理委员&心理联络员培训

为进一步强化智能制造学院心理健康工作水平，发挥心理委员和宿舍心理联络员的积极作用，打通学校心理支持体系“最后一公里”，我院于2024年10月17日在“德匠之家”一站式学生社区开展“朋辈互助，为心护航”心理委员&心理联络员培训。此次培训由心理辅导站站长卢昕奕主讲。



培训首先结合学校心理健康教育四级工作网络模式和学院“智汇树洞”二级心理辅导站工作机制，明确了心理委员和寝室心理联络员的角色定位与工作职责。同辈之间年龄相仿，更理解彼此的苦闷和困难，因此，心理状态不佳的同学更加容易接受来自同辈的帮助和建议。由此可见寝室心理联络员是心理健康工作的重要一环，是同学们心理健康的守门人，宿舍温暖的传递者。其次列举了9种关于解决宿舍人际冲突的方法，通过短视频的播放生动展现了心理危机的识别和预防，

增强了同学们的工作技巧和应对信心。最后卢老师强调了周报提交的重要性及要求。心理委员和寝室心理联络员需要定期提交工作周报，汇报班级和宿舍的心理健康状况、工作开展情况及遇到的问题。



“在心中种花，人生才不会荒芜”。此次培训不仅是知识的传授，更是一次心灵的洗礼，既增强了心理委员和寝室心理联络员的健康知识的掌握，又加强了朋辈互助能力，使心理委员和寝室心理联络员能够更有效的帮助同学们缓解压力和情绪困扰。让同学们更加平静和自信地面对生活中的挑战，进一步提升心理健康支持网络，为学生提供一个欢乐、健康、丰富的生活环境。



图文：吴嘉俊

初审：卢昕奕

复审：蔡德饶

终审：姜振兵