

# 心理学专业教研第三次活动记录

(2020-2021-1)

一、活动时间：2020年10月23日（周五）下午14:00-17:00

二、活动地点：阳光学院心理咨询室

三、活动主题：星网锐捷公司“IT节”心理咨询与辅导活动

四、参加人员：应用心理学专业部分教师

五、活动总结：

在林大熙教授和蔡韦龄副院长的带领下，阳光学院应用心理学教研室冯伟老师、林巧明老师以及四名阳光学院应用心理学专业的同学参与了此次星网锐捷公司“IT节”的心理咨询与辅导活动。活动由林大熙教授和蔡韦龄老师分别带队在金山园区和仓山本部举行。本次的心理咨询与辅导活动吸引了公司许多员工，活动现场人头攒动，员工们充分表达自己所存在的问题与烦恼，并积极向老师们诉说和寻求帮助。老师们热情地给予指导与帮助，解决了他们所存在的一些有关家庭、睡眠、焦虑等问题。

在本次星网锐捷公司举行的“IT节”活动中，我们所开展的心理咨询辅导活动累计接待人数约为19人，其中有15人参与了SCL-90症状自评量表的施测，4人未接受量表的施测，直接进行了一些关于生活烦恼、家庭生活、亲子关系等问题的咨询与交流。对本次15人次的量表数据进行分析，我们发现除了1人漏填部分数据外，其余14份均为有效量表。从结果来看，其中总分超过160分的为6人，并且他们的单项均分超过了2分，超过了全国常模的结果，这部分人群可以进行进一步检查。其中8人的分值大于2，这表明该施测者有点该症状，会造成一些影响，与此同时通过计算我们发现强迫症状均分的平均值为2.09，这说明整体的强迫症状超过了常模，通过这些心理的干预与疏导，可以有效的降低员工的这种心理和心理上的亚健康状态，例如：强迫症状，睡眠问题等。从而进一步提升员工的工作满意度和自我效能感，最终实现企业绩效的提升与发展。

对于其中4人未接受量表直接进行心理咨询与交流的情况来看，员工们对于心理这一方面是有关关注并且有一定的需求。他们希望可以解决自己的问题，使自己以更加积极健康的心态开展未来的生活与工作。今天员工咨询的方面有生活烦恼、人际关系、睡眠、焦虑、身份转变不适应等问题。由此可见在日常生活中，员工们心理其实存在着很多困扰，所以今后的心理辅导可能需要更多的倾听员工



以及帮助他们。

为了下次有一个更加圆满顺利的活动。针对本次活动的不足有以下建议：第一，可以将心理辅导场地换为单独的房间。由于心理本身是存在一定的隐私性，所以本次的心理辅导场地可能不大适合，这可能会导致员工有所顾虑无法正确表达自己。第二，可以先将问卷和统计表发放给员工，对于有兴趣的员工自行带着做好的问卷来找老师进行咨询与交流。这样可以节省在现场的时间，并且可以加快活动的进展。

通过员工对此次活动的参与度和满意度来看，我相信本次活动对于老师们和员工们来说是一次非常有价值且意义重大的心理之旅。

附活动照片如下：

