

贵医大学生心理健康报



主 办:大学生心理健康教育与咨询中心
承 办:大学生心理健康协会
内刊号:贵医内资字 4 号
总 编:汤 磊 副总编:彭 丹
主 编:陈玉莲 姚爱铃 袁 婷 何 净
中心网址: <http://xlzx.gmc.edu.cn>



贵医心理健康教育与
咨询中心微信公众号



贵医心理协会
微信公众号

2023 年第 2 期
(总第 23 期)
(季刊)

本期导读



我校承办 2023 年贵州省高校专职心理健康教师培训班



“贵医‘心’事 向阳花开”校园心理情景剧大赛决赛圆满落幕



我校参与“爱有心益”未成年人心理健康保护计划之“公益心理服务面对面,百名心理咨询师走进花果园”活动



各学院开展特色心理健康活动

我校承办 2023 年贵州省高校专职心理健康教师培训班

为认真贯彻党的二十大精神,落实教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》的通知,落实立德树人根本任务,全面加强和改进新时代学生心理健康教育工作,7 月 10 日—14 日,由贵州省教育厅主办,贵州医科大学承办,贵州理工学院协办的 2023 年贵州省高校专职心理健康教师培训班顺利开展。此次培训邀请中南大学心理健康教育与咨询知名专家唐海波教授,贵

高校专职心理健康教师培训班



州省学生心理健康教育专家指导委员会委员王艺明、彭丹、邹涛、吕翠及我校 9 位心理专家围绕心理危机干预专题对来自全省 77 所高校的专职心理教师开展心理危机干预能力提升培训。

7 月 10 日—11 日,唐海波教授详细讲解了学生心理问题的量化评估与应对、精神障碍防治与危机干预中的家校沟通、大学生危机干预个案研讨、高校危机干预中的法律议题等内容,采用理论与实践结合的形式对心理危机的识别、干预与法律进行了系统全面的讲授。

7 月 12—13 日,各位专家分别围绕青少年心理危机识别与干预技术、空椅子技术与绘画技术在危机干预中的应用、青少年抑郁障碍的自杀自伤性行为与危机干预等多个主题开展培训。采用集中讲授、小组讨论、案例督导等多种形式为学员们带来了丰富实用的心理危机干预技术,从不同角度对心理危机干预的理论、流程、原则进行了讲解。

7 月 14 日,贵州医科大学大学生心理健康教育与咨询中心负责人、医学人文学院副院长彭丹副教授围绕宏观的高校心理危机预防体制机制和微观的心理教师心理危机干预工作胜任力两方面具体介绍了高校开

展心理危机预防干预工作的方式方法与技巧。

7 月 14 日,贵州医科大学党委副书记汤磊教授出席结业典礼并讲话,结业典礼由彭丹主持。

汤磊对为期 5 天的培训进行了总结,充分肯定了各位学员的学习态度和学习成果,他概括为“感谢,责任和希望”。一是感谢省教育厅和省教育厅的信任,让我校承办了本次培训班。感谢贵州理工学院为学员们提供周到贴心的服务和学员们对我们的信任。二是强调作为高校专职心理健康教师的责任,要切实发挥好主力军作用,履行好岗位职责,抓好源头管理,做好过程管理,强化结果管理。三是希望大家通过培训,回到工作岗位之后,履职尽责,担当作为,切实发挥好贵州省高校专职心理健康教师的领头雁作用,将学习成果转化为推动工作开展的具体举措,辐射带动全省高校心理健康教师队伍整体素质提升。

会上,8 个小组代表进行了学习总结分享。

本次培训充分展现了我校校医结合的心理育人模式,理论知识结合临床实践的讲授,提升了学员们的心理危机干预能力,有助于打造一支政治强、业务精、素质硬、作风正的高水平心理健康教育师资队伍,全面服务于我省教育改革发展和学生健康成长、成才。



“贵医‘心’事 向阳花开”校园心理情景剧大赛决赛圆满落幕



6 月 15 日晚,贵州医科大学“5·25”大学生心理健康活动月之“贵医‘心’事向阳花开”校园心理情景剧大赛决赛在我校花溪校区大礼堂隆重举行。贵州医科大学党委委员、党委宣传部部长、党委统战部部长陈颖教授出席,贵州大学心理健康教育与咨询中心主任冉龙彪教授,贵州中医药大学学工部部长、学生处处长,时珍学院党委书记、院长田丹教授,贵州师范大学心理学院(心理健康教育与咨询中心)副院长(主任)罗禹教授,贵州医科大学大学生心理健康教育与咨询中心负责人、医学人文学院副院长彭丹教授,贵州电影、话剧导演衡量老师担任评委。各学院领导、师生 1000 余人到场观看比赛。

陈颖在讲话时强调,心理健康是大学生成长成才的基础,心理健康教育是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容。我校历来

重视和支持大学生心理健康教育工作,构建了大思政格局下“12345”心理育人新模式,形成了“德育+心理学+医学”三元协作心理健康工作机制。校园心理情景剧作为大学生心理健康教育的重要途径,对营造良好的校园心理文化氛围、培养师生心理自助和助人意识发挥了积极作用。她希望全校师生以本次大赛为契机,感悟生命的意义和价值,积极培养自我健康管理的意识和能力,筑牢信仰之基,补足精神之钙,把稳思想之舵,为干事创业奠定良好的心理基础。



此次大赛 4 月启动,在前期的初赛中共有 32 个剧目展开角逐,经线上评选,最终 10 个剧目进入决赛。在决赛舞台上,各参赛学院结合当下热点话题,以校园生活为题材,聚焦自我认知、人际关系、情绪困扰、精神内耗、拖延等当代大学生常见心理困扰,以引人深思的剧情、富有张力的演绎与“成长”对话,在展现矛盾、冲突

的过程中,生动呈现大学生成长路上的困扰与自我探索。

经过激烈的角逐,医学人文学院荣获一等奖,口腔医学院、临床医学院、基础医学院获二等奖,公共卫生与健康学院、基础医学院、法医学院、护理学院、医药卫生管理学院、药学院获三等奖。此外,现场还颁发了最佳指导教师奖和最佳个人表演奖。

冉龙彪在点评时指出,校园心理情景剧通过学生自编、自导、自演的形式来反映大学生学习、情感、生活及人际关系等方面的内心体验,既提高了学生的参与性、互动性,又激发了学生对日常生活的体验,使学生更加了解心理学,并积极关注自我心理健康。

本次校园心理情景剧大赛旨在促进全校师生对心理健康的重视,形成科学的心理健康观念,提高我校大学生心理健康水平,共同构建和谐温暖的校园氛围。同时也充分展现了学校“五位一体”心理育人模式的成果,助力学校心理育人工作纵深发展。



我校开展“主题教育走深走实·心理健康人村入校”心理知识宣传及心理团辅活动



7月11日,校党委副书记汤磊,大学生心理健康教育与咨询中心副主任、医学人文学院副院长彭丹,学校相关部门负责人、心理中心专职教师李雪萍及学生志愿者赴三穗县八弓镇界牌村开展“主题教育走深走实·心理健康人村入校”心理知识宣传及心理团辅活动。

彭丹参加校党委副书记汤磊慰问驻村干部座谈交流会,针对驻村干部面临的工作、学习、生活等相关情况进行梳理。会后,及时和驻村干部面对面交流,疏解压力,提供支持。

彭丹、李雪萍走进界牌村小学,围绕“赞美你我他”

开展心理团辅活动。引导孩子们关注学习生活中同伴及自己的正向行为表现,鼓励大家发现身边的真善美,并勇于表达善意、支持与理解,在互帮互助中营造良好的班级成长环境,助力大家共同进步。

此外,与会师生与界牌村小学生开展交流互动。

心理中心连年深入三穗县开展心理健康助力乡村振兴系列活动,先后开展面向基层干部、村民、中小學生及家长的心理健康宣传普及等活动,社会反映良好。心理中心将持续推进开展受众广泛、形式多样、内容丰富的社会心理服务活动。

我校参与“爱有心益”未成年人心理健康保护计划之“公益心理服务面对面,百名心理咨询师走进花果园”活动

7月6日,“爱有心益”未成年人心理健康保护计划之“公益心理服务面对面,百名心理咨询师走进花果园”启动仪式在南明区苗苗实验学校举行。贵州省未成年人保护委员会办公室、贵州省民政厅儿童福利处处长杨焱,贵州省教育厅安稳处副处长王续忠,贵阳市未成年人保护委员会办公室、贵阳市民政局社会事务处张倩,贵州医科大学大学生心理健康教育与咨询中心副主任、医学人文学院副院长彭丹,附属医院精神科主任王艺明出席。心理中心、附院精神科、贵阳市心理学会、贵阳市聚爱公益中心的百名心理咨询师参加仪式。

启动仪式上,彭丹主任以“积极心态,赋能亲子关系——促进未成年人心理健康就是现在”为题进行宣讲。她指出未成年人心理发展不平衡、自我认知不成熟,可能面临学习、人际交往、情绪等方面的问题,推进未成年人心理健康发展需要学校、家长和社会的共同努力,并从积极心理学的视角分享了学校教育和家庭教育的思考与建议,从而推动家校社协同,引导未成年人健康成长。

会后,我校5名心理咨询师前往花果园三小、花果园五小为在校学生开展团体心理辅导,引导学生积极认识自我、舒缓情绪压力,助力学生成长成才。

下午,心理中心全体人员在花果园湿地公园开展现场心理咨询活动,为广大未成年人及家长提供面对面的公益心理咨询服务,向前来咨询的民众答疑解惑。期间,发放心理健康宣传资料300余份。



本次活动是我校“家校社医协同育人模式”构建的又一重要举措,既有利于增强未成年人的心理健康意识,也有利于推动社会民众提高对未成年人心理健康的认识。大学生心理健康教育与咨询中心将发挥专业所长,主动作为,以群众需求为导向,切实为群众办实事,进一步推动心理健康服务工作走深走实。



我校开展“新启航 心力量 心健康”5·25“我爱我”心理健康日宣传教育系列活动

为贯彻落实《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》、《关于加强学生心理健康管理工作的通知》(教思政厅函[2021]10



号)、《省教育厅关于加强新时代学生心理健康教育工作的通知》等文件精神,根据我校《关于开展贵州医科大学“5·25”大学生心理健康月系列活动的通知》具体安排,致力于更进一步提高我校师生心理健康素质,提升心理健康水平,大学生心理健康教育与咨询中心(以下简称“心理中心”)组织开展了5·25“我爱我”心理健康宣传教育系列活动。

5月23日下午,系列活动之心理“五色云”嘉年华活动在花溪校区喷泉广场举行。本次有幸邀请了贵医附院精神科副主任医师、国家二级心理咨询师及健康管理师吕翠出席活动,我校心理中心专兼职教师参与现场心理咨询,活动由心理中心主办,大学生心理健康协会和“温心之声”心理热线志愿者协会承办。

活动现场,开展了专家心理咨询、心理健康知识宣传及缤纷多彩的“五色云”游戏活动,并发放心理健康宣传资料2000余份。

贵州医科大学校报通讯社对心理中心副主任彭丹进行了采访,她指出心理健康对大学生尤其重要,心理中心通过多种途径、多种媒体平台广泛宣传心理健康知识,定期对我校学生进行心理筛查,筛查出的重点学生持续追踪,本次活动的开展旨在广泛宣传心理健康知识,提高我校师生的心理保健意识,助力大学生健康成长成才。

今年心理健康月系列活动从3月开始,将持续开展至6月结束。包括了心理情景剧大赛、心理健康培训、心理健康创意项目书评选等丰富多彩的9项大活动,近20项子活动。

通过本次活动,帮助大学生掌握心理健康相关知识,提升心理调适能力,进一步增强大学生心理健康意识,促进了心理健康教育内容与形式创新,推动了心理健康教育工作高质量发展。

“医心育人”心理健康教育队伍系列培训——压力管理的艺术专题培训

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,切实增强学生心理健康教育工作的针对性和实效性,进一步提升心理育人质量,我校大学生心理健康教育与咨询中心(以下称为心理中心)开展“医心育人”心理健康教育队伍系列培训,此次培训主要针对我校朋辈心理健康教育工作者,分别于2023年5月12日和5月18日以线上、线下相结合的方式,覆盖全校心理委员300余人,宿舍心晴员1000余人。

培训以近期学生中较为突显的问题——压力管理为主题,结合不同培训对象的实际工作需求开展。心理

委员培训以《心有力,行有力——大学生心理压力识别与应对》为题,由中心兼职心理咨询师、医学心理学教研室副教授田艳主讲。田艳老师围绕压力与压力识别、压力应对与助人技巧两个方面开展培训,具体内容紧密结合心理学理论知识,强调自我接纳与关怀,从日常工作案例中大学生常见问题出发,指导心理委员根据不同问题采取针对性的助人技巧。帮助同学们及时发现压力,缓解压力,提高心理健康水平,享受更加轻松愉悦的学习生活。

宿舍心晴员培训由通过试讲遴选出的心理学研究生讲师们,以《压力调适技巧》为题,强调宿舍心晴员职

责的同时,着重介绍了如何与同学建立良好关系,做好有效沟通的基本技能,发现压力的重要线索。帮助宿舍心晴员们了解压力的内涵、压力产生的原因、压力的调适以及宿舍心晴员在宿舍人员面对心理问题时的作用与功能。

通过本次培训,不仅强化了心理委员、宿舍心晴员作为我校朋辈心理健康教育工作者的职责意识,同时也巩固了心理健康理论知识,提升了朋辈心理健康教育工作队伍的专业素养和专业能力,促进我校心理健康教育工作全面展开。

征 稿

投稿须知

为使本报能如期出版,本刊面向全校同学诚征稿件。以大学生活感触为话题,写一篇文章,要求:

- 1、字数不限
- 2、文体不限
- 3、语言精简,有文采

投稿方式

文章以正文+附件的形式发送到收件邮箱,在正文后加上自己的相关信息。

(备注:qq号,电话号码,专业班级,姓名)

积极投稿吧,有惊喜奖励哦!

收稿邮箱:
2782655953@qq.com

欢迎广大师生朋友踊跃投稿,相信本报有您更精彩!您的支持是我们最大的动力!”



贵医心理健康教育与咨询中心微信公众号



贵医心协
微信公众号

微信平台
扫一扫!

大学生心理健康教育与咨询中心开展关爱未成年人志愿服务活动

6月3日,贵州医科大学大学生心理健康教育与咨询中心(以下简称“心理中心”)与贵阳市同行者社会工作服务中心共同举办了“流动是孩子 成长是心灵

六一传温暖 情系千万”关爱未成年人志愿服务活动。心理中心宣传教育科副科长陈玉莲、马钰老师带领大学生心理健康协会志愿者在二戈村民族文化广场开

展本次活动。

活动中,志愿者们与参与活动的儿童青少年亲切交流,针对未成年人的心理特点,志愿者们以提问的形式,为未成年人以及家长进行心理知识的科普宣传并发放心理健康宣传单和手册。志愿者们以趣味小游戏的形式,为小朋友们开展心理健康辅导活动,同时,小朋友们受邀以歌唱、舞蹈的方式展示各自的才艺。心理中心向二戈村的儿童捐赠图书。

本次志愿服务活动根据未成年人的心理特点针对性地开展心理健康知识宣传普及以及心理辅导,聚焦未成年人心理健康,扩展了中心社会服务对象,把心理服务延伸至社区、乡村,拓宽了社会服务范围,是心理中心作为“贵州省普通高等学校心理健康教育与示范中心”开展社会服务的又一体现,打造了家校社协同育人共同体,提升了中心的社会影响力,提高了社会对未成年人心理健康的重视,为促进未成年人心理健康做出了一定的贡献。



我校教师应邀为贵州中医药大学做辅导员素质能力提升专题培训讲座

7月27日,我校大学生心理健康教育与咨询中心副主任、医学人文学院副院长彭丹教授应邀为贵州中医药大学做辅导员素质能力提升专题培训讲座。

彭丹以《“从心开始”,高校心理健康教育与辅导员专业成长》为题,围绕大学生的心理健康、常见的心理异常表现及处理方式、辅导员专业能力及成长三个方面进行了介绍。此外,彭丹还就如何有效地与学生建立信任和沟通、如何处理紧急情况以及如何应对常见的挑战和困境等方面进行了深入探讨。通过案例分析和互动讨论,参训老师们在理论知识的基础上得到了实际操作的指导,为他们更好地履行职责提供了有力支持。

此次培训,有利于推动我校大学生心理健康教育

与咨询中心与贵州中医药大学的合作与交流,充分展示了我校在心理健康教育方面的专业实力,发挥我校



心理健康教育与咨询示范中心的辐射引领作用,进一步推进高校心理健康教育的发展。



贵州机电职业技术学院莅临我校大学生心理健康教育与咨询中心参观交流

5月9日下午,贵州机电职业技术学院学生工作部部长曾旭、贵州机电职业技术学院心理咨询中心主任张会敏、专职心理老师罗莉莉一行莅临我校大学生心理健康教育与咨询中心(以下简称“心理中心”)参观交流并进行座谈,座谈会在心理中心会议室举行。心理中心副主任、医学人文学院副院长彭丹主持会议并进行介绍,心理中心全体教师参加座谈交流。

彭丹主任对曾旭部长一行的到来表示热烈欢迎,她介绍了我校心理中心的历史沿革、制度建设、队伍建设和场地建设等方面。详细介绍了我校“12345”心理育人模式以及“德育+心理学+医学”三元协作的心理健康工作机制。

贵州机电职业技术学院学生工作部部长曾旭对心理中心的诚挚接待表示衷心的感谢,并表达了此行的目的是学习我校心理中心建设的优秀的经验,推动贵州机电职业技术学院学生心理工作的开展。本次座谈重点围绕心理测评系统运用、心理危机预防与干预措施、心理健康课程体系建设等展开。

会谈结束后,贵州机电职业技术学院一行到扩建升级后的心理中心新场地进行了参观。

本次参观交流不仅发挥了我校作为贵州省心理示范中心的辐射引领作用,也更加坚定我校为党育人、为国育才的理想信念,我校将持续深化创新,推动心理健康教育高质量发展。



基础医学院开展“心灵相约诉衷情 爱意传递助成长”主题教育活动

为了让学生拥有健康的身心,树立正确的观念和意识,并以积极的心态面对生活,在5·25全国大学生心理健康日来临之际,5月24日至26日,基础医学院在学生思来社区开展主题为“心灵相约诉衷情 爱意

传递助成长”的心理特色活动。基础医学院党委副书记(正处级)孟立科、学生管理科刘慧、辅导员以及心理工作站尚瑜学、王海林等参加活动。

活动紧密契合学生的心理特点和成长规律,以学生喜闻乐见的线上+线下形式开展。整个活动围绕“五彩斑斓心飞扬 千姿百态5·25”手工作品大赛,“蓦然回首荧屏里 窥见人生润心灵”主题观影,“不堪一击小烦恼 坚韧不拔真我心”现场活动,以及“齐心协力抛烦恼 互帮互助共成长”作品展示等四个主题开展活动。每一个主题都与学生的日常学习、生活、情感紧密联系,在不同的主题环节,学生通过个人加集体的双向互动形式,互帮互助共同成长,以思考加动手的内外表达方式,推荐好书、排忧解难,以美育加创新的外在倾诉模式,表述情感、展示自我。

孟立科认真审阅现场展示的心理手工作品,并进行现场投票和点评。参会师生共参与、共倾述、共互动,达到与师生共诉衷情、共传爱意的初衷,以此让师生都能在活动后烦恼尽抛、心向阳生、快乐成长,拥有健康的身心。

通过师生现场投票,评选出手工作品大赛与自画像的获奖班级和个人。

此次活动,师生纷纷表示在如诗如画般的作品展示中放松心情,找到倾述情感的方式;在现场互动中减轻压力,找到宣泄烦恼的途径;在动手动脑过程中了解自我,正确认识自己,让彼此有更多的获得感和幸福感,为今后的学习、工作、生活增添动力、增加色彩。



医学人文学院开展“注入‘心’能量，焕发‘心’动力”系列心理特色活动

为更好地推进我院大学生心理健康教育，全面提高大学生心理素质。医学人文学院结合学院自身特色于 2023 年 4 月至 6 月开展了以“注入“心”能量,焕发“心”动力”为主题的系列心理特色活动。

“巧手拼贴画,尽显心灵美”拼贴画活动
通过以画会友,我画你赏,你画他悦,交互式的体验,以此释放压力、愉悦身心、激发创造性思维、展现心灵之美。

“同分享 话成长 展未来”主题经验分享活动
进一步帮助学生明确自身目标,增强备考信心,缓解



解考研、考公、考证焦虑。为贵医学子的未来规划提供了指导性意见,激发了各年级学生备考激情和就业积极性。

“寻找生活中的微感动”打卡活动
通过微信打卡小程序,以文字+图片形式进行打卡分享,鼓励同学们用心发掘身边的点滴美好,释放和缓解压力,增强自我调节能力,传递成长正能量。

“心心相融,聆听心声”交流分享会
分享会上,师生敞开心扉,恳切交谈,旨在引导广大学子积极关注心理健康,表达心理感受,共同助力守护大学生心理防线。

“标签撕扯,温暖相随”团辅活动
同学们撕下自己不喜欢的标签,用彩色便利贴写上鼓励的话语。通过此活动不断增强同学们勇于做自己的决心与信心,帮助同学们在学习生活中勇于超越和完善自我,追求青春梦想,展现新时代新青年的自信!

脑电实验体验活动
为期两个月的脑电仪器实践活动,让同学们通过专业心理学设备更进一步了解了心理学专业知识,揭开了心理学的神秘面纱!

沙盘体验活动
通过沙盘体验活动,同学们感受到了自我的心声,学会了倾听他人的心声。在互动交流中学会认识自我,探索自我,获得内心成长。

“回忆收藏夹”线上分享活动
通过“旧物诉离别”,回忆“关键词”,“良师益友”三种活动形式,让毕业生学子的四年青春永驻人文学院,也借此让毕业生感受学院的殷切关怀,愿大四学子历尽千帆,归来仍是少年。

心理解压团辅活动
通过“让压力飘一会”、“腹式呼吸训练”、“肌肉放松疗法”、“踩爆烦恼气球”等丰富多样的游戏环节让同学们体验了全新的解压方式,使同学们学会放松焦虑的心情,释放内心的负面情绪,学会理性正视考前压力。

本次“5·25”系列特色活动全院同学广泛参与,活动获得预期效果,充分发挥了学科专业优势,培根铸魂、启智润心,提高了我院学生心理素质。未来,我院将继续做好学生心理健康教育工作助力心理健康教育创新和发展,为同学们的健康成长保驾护航!

心向成长,随爱出发:大健康学院 5·25 心理健康活动月系列活动顺利开展

“携一缕芬芳,凝一脂清梦”,敞开心灵一片天,放飞心理健康梦。为做好心理健康教育工作,普及心理健康知识,帮助同学们正确地认识自我,同时给自己的心灵解压、培养阳光积极的心理品质,我院在“5·25”心理健康活动月开展了系列心理健康教育活动。

“夏日暖阳,心灵归港,520 与你相约”心灵留言墙活动
在这面专属的留言墙上,同学们撕下了有关成绩,身材,外貌等等的标签,写下了自己的心愿寄语及鼓励自己或激励他人的温暖话语并粘贴展示于留言墙上,让爱与温暖在笔尖传递,让焦虑和苦恼于笔下消散。不论是对前途的迷茫,还是对心情的排解,在这个小小展板上,低落的情绪有了温暖的告慰,心中的烦恼有了抒发的渠道。

“荧光点亮夜空,健康与你同行”荧光夜跑活动
夜幕下,同学们头上是满满的热汗,手中是集满的线索和荧光点,脸上是猜出谜语的喜悦,心中是按耐不住的雀跃。此次活动,同学们在队伍中感受到运动精神收获快乐因子,在跑步过程中释放压力,在汗水中塑造阳光心灵。

“心灵相通,情谊相连”大健康学院联谊会
同学们围坐一圈,面前铺满了零食,脸上是止不住的期待。汇演人员们呈现了目不暇接的精彩节目,婉转悠扬的歌喉,激情澎湃的舞蹈,同学们在呐喊中释放,

在鼓掌中大笑,在喝彩中得到认可,在欢乐中增加同学情谊培养积极阳光健康心态。

“凝心聚力,遇‘建’美好”大健康学院班级心理团建活动
春日撩人,和风煦煦,在这个春意盎然的日子,大健康学院组织各班开展心理团建及科普活动,让大家在繁忙的学习生活中,放松心情,愉悦身心,打造积极向上,团结协作的班集体,创设温馨、和谐的团队氛围,调动同学们的学习积极性,进一步增强团队凝聚力。

“朝气蓬勃新时代·互助互爱同向同行”主题班会



心理育人 | 公共卫生与健康学院心理健康工作站举办“五月有 YOUNG,青春有你”系列活动

5 月 25 日是全国大学生心理健康日,为呼吁学生关注自己的心理健康、关爱自我心理成长、促进自我身心健康,我院心理健康工作站开展了“五月有 YOUNG,青春有你”系列活动。

01 提高班级凝聚力
5 月 4 日,我院心理健康工作站组织开展了“班级凝聚力”心理特色活动,各班级通过躲避沙包、绳彩飞扬、脚下飞毽、捉迷藏、数鸭子、真心话大冒险等班级活动,拉近了同学间的距离,增进了彼此间的情感交流,增强了同学们的团队合作能力。

02 开展团辅讲座
5 月 15 日,我院心理健康工作站举办了“找准方向,勇往直前”团体心理辅导及讲座。活动前期学院进行心理问卷调查,再针对同学们存在的“未来迷茫”共性问题开展专题讲座,有助于同学们找准目标、把握当下、赢得未来,做一个充满正能量、青春阳光的新时代大学生。

03 交换爱的花花
5 月 17 日,我院心理健康工作站举办了“种自己的

花,爱自己的宇宙”以物换花的活动。活动通过“爱”的方式让同学们学会做自己、爱自己,通过提升校园生活中的惊喜感与幸福感,培养学生积极乐观的心理品质。

04 告白爱的风车
5 月 17 日,“风车寄心,随风曳情”告白风车活动也如火如荼地进行。正值毕业季,五彩斑斓的风车在同学手上随风摇曳,就让风车把毕业季烦恼踌躇不舍的情绪都随风带走吧!

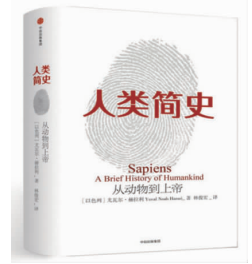
05 拔河比赛
5 月 21 日,我院心理健康工作站举办了“凝心聚力,携手共进”拔河比赛。经过各班同学的激烈竞争,最终 2022 级食品质量与安全、2022 级食品卫生与营养学、2022 级食品科学与工程荣获此次比赛的前三名。

06 趣味互动小游戏
5 月 24 日,我院心理健康工作站举办“激扬青春,阳光成长”趣味活动。通过互动小游戏,如“我说你猜”、“遇见经典”等,促进同学们陶冶情操、放松身心,从而以乐观自信的积极心态来享受美好的大学生活。
“五月有 YOUNG,青春有你”系列活动以形式多

样、内容丰富的活动普及了心理健康知识,培养了学生积极向上的心理品质。公共卫生与健康学院将继续做好学生心理健康工作,让同学们在关爱中健康成长,让每一颗心灵都洒满阳光!



好书推荐



作者:以色列历史学家:尤瓦尔赫·拉利

简介:十万年前,地球上至少有六种不同的人,但今日,世界舞台为什么只剩下了我们自己?

从只能啃食虎狼吃剩的残骨的猿人,到跃居食物链顶端的智人,从雪维洞穴壁上的原始人手印,到阿姆斯特踩上月球的脚印,从认知革命、农业革命,到科学革命、生物科技革命,我们如何登上世界舞台成为万物之灵的呢?

从公元前 1776 年的《汉摩拉比法典》,到 1776 年的美国独立宣言,从帝国主义、资本主义,到自由主义、消费主义,从兽欲,到物欲,从兽性、人性,到神性,我们了解自己吗?我们过得更快乐吗?我们究竟希望自己得到什么、变成什么?

我们曾经只是非洲角落一个毫不起眼的族群,对地球上生态的影响力和萤火虫、猩猩或者水母相差无几。为何我们能登上生物链的顶端,最终成为地球的主宰?

从认知革命、农业革命到科学革命,我们真的了解自己吗?我们过得更加快乐吗?我们知道金钱和宗教从何而来,为何产生吗?人类创建的帝国为何一个个衰亡又兴起?为什么地球上几乎每一个社会都有男尊女卑的观念?为何一神教成为最为广泛接受的宗教?科学和资本主义如何成为现代社会最重要的信条?理清影响人类发展的重大脉络,挖掘人类文化、宗教、法律、国家、信贷等产生的根源。

这是一部宏大的人类简史,更见微知著、以小见大,让人类重新审视自己。

经典语录:纵观历史,几乎所有社会都会以“污染”和“洁净”的概念来做出许多社会及政治上的区隔,而且各个统治阶级利用这些概念来维系其特权也是不遗余力。所以,如果想排挤某一类的人,像是女性、犹太人、吉卜赛人、同性恋、黑人,最好的办法就是大声宣布:这些人有病,会造成污染。——《人类简史》