

每年的5月25日是全国大学生心理健康日，“5.25”的谐音即为“我爱我”，提醒大家“珍惜生命，关爱自己”。其核心内容是倡导大学生关爱自我，了解自己，接纳自我，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，从而更好的爱他人，爱社会。

在第24个全国大学生心理健康日到来之际，中国地质大学（武汉）学生心理健康教育中心携手各部门、各学院和学生组织，积极开展“心有梦想，心满力量，心向未来”系列校园心理健康活动。通过系列活动的开展，我们将积极弘扬和传递正确的心理健康理念，让每个同学都能够创造属于自己的幸福人生，迎接属于自己的美好未来。

一、学习“心”知识，筑牢育人根基

学无止境，启智育心。学生心理健康教育中心面向班级心理委员、辅导员、导师、班主任、家长等不同群体积极开展各类心理讲座，普及和宣传心理健康知识。





(图为心理健康教育讲座活动现场)

中国地质大学（武汉） 家校心理课堂

读懂孩子的内在需求 做孩子成长的盟友

主讲人

杨琴

学生心理健康教育中心咨询师
华中科技大学博士
长期从事心理健康教育与
心理咨询实践、教学和科研工作

#腾讯会议：239-472-585

时 2023-03-07
间 19:00--20:30

主 中国地质大学（武汉）
学生心理健康教育中心
办 教育研究院

(图为家校心理课堂讲座海报和活动内容)



(图为物业后勤人员培训讲座活动现场)

心融神会，探索自我。以“南望山心灵驿站”公众号为媒介发布原创心理推文，帮助同学们更好的了解我们日常生活中常见的心理现象以及其背后的成因。



(图为南望山心灵驿站公众号推文内容截图)

书香袭人，遇见灵魂。旅行或读书，身体和灵魂总有一个在路上。心理中心带领同学们共读心理学经典著作，进入内在世界，找到不同的生活定义，遇见更好的自己。



(图为读书会宣传海报)

传授方法，共享经验。由学生心理健康教育中心举办的“中国地质大学（武汉）2023年辅导员心理健康教育专项培训”，针对学生心理健康教育工作中的痒点痛点，对辅导员群体进行了为期4天的系统培训。



(图为专项培训活动现场)

学生互助，自育共顾。学生心理健康教育中心组织开展班级心理委员 MOOC 培训，构建学习型朋辈辅导队伍，充分发挥学生的自我教育、自我管理、自我服务功能。



(图为 MOOC 线上培训 QQ 群)

创新培训，润心赋能。辅导员危机个案督导培训，探索辅导员危机干预培训新途径新方法，助力辅导员的个人成长，提高辅导员危机应对能力。



(图为督导培训宣传海报)

互动参与，交流感悟。学生心理健康教育中心邀请心理剧训练师刘琼珍教授开展《心理剧在辅导员工作中的应用》团体辅导，鼓励每个人做自己命运的导演。



(图为团辅活动现场)

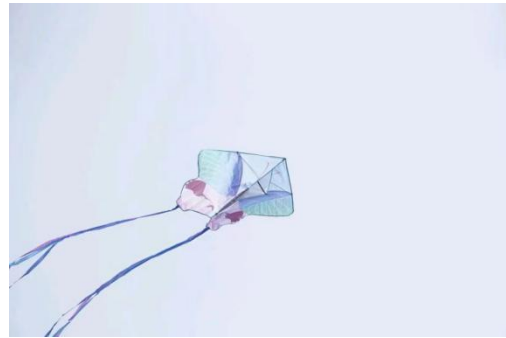
二、感受“心”活力，创造积极体验

运动点燃激情，青春闪耀光芒。未来技术学院、材料与化学学院、数理学院、自动化学院等学院纷纷举办趣味运动会以及素质拓展活动，帮助同学们在丰富多彩的体育活动中获得心灵的成长。



(图为部分学院的海报和活动现场)

春天在等风，风筝在等你。李四光学院与机电学院开展了“风筝节”活动。随着风筝在天空中飘荡，同学们的心情也随之升腾。



(图为风筝节活动现场)

春光正好，因你而来。环境学院赴经管学院之约，在未来城校区露天剧场迎来了交谊舞与随机舞蹈的神奇碰撞。



(图为“春日舞会”活动现场)

春暖花开，奔赴未来。机电学院、地信学院、经管学院等举办了草地音乐节活动，将地大学子用音乐联系在一起，共享美妙的听觉盛宴。



（图为“草地音乐节”活动现场）

春暖三月，花开如梦。地球科学学院组织开展“以物换花”活动，环境学院开展了节日送花束气球活动，工程学院则特邀华中农业大学张瑜服务队开展花艺疗愈活动，带领大家在花海中舒缓心情，与鲜花浪漫邂逅，共享浪漫。



(图为部分学院的海报和活动现场)

世间的美好莫过于爱心在循环，善意在传递。研究生心理健康协会举办传递“温暖的声音”活动，通过用小纸条、视频、录音等方式向陌生人传递自己的温暖，给疫情后的校园增添一份暖光。





（图为“传递温暖的声音”活动现场）

文化与创意相结合，设计从心开始。环境学院开展“水滴杯”文创设计大赛，推动了传统文化的传承与创新。马克思主义学院联合艺术与传媒学院以“共赴现代化、争做好青年”为主题开展了海报设计大赛，以展现地大学子的风采。



（图为两学院设计大赛宣传海报）

心声无畏，你我同行。学生心理健康教育中心在南望山校区举办现场心理测验与咨询活动，让同学们感受到心理咨询的过程与魅力。



（图为现场心理测验与咨询活动开展现场）

跳动的心灵，体验舞蹈疗愈的力量。“舞动治疗”体验帮助构建起自我与他人及环境之间的联系。学生心理健康教育中心特邀舞动治疗师熊方老师带来一场别样的体验。



（图为舞动治疗培训活动现场）

开辟一方隐秘天地，让你的小小心事有处可栖。学生心理健康教育中心面向全校学生开展“心理树洞”活动，在这里只需要放松心灵，尽兴来一场内心的旅程。

您的烦恼或心愿

作为一个非常敏感的人，我很容易过度解读一些细节，很容易陷入精神内耗，道理都懂，调节方法也了解一些，但始终过不了心里那关

烦恼/心愿类型

情绪困扰

您的回复

小树洞很理解你此时的心境，许多高敏感型群体曾经都面临过这样的困扰。想要冲破内耗的怪圈，其实也不难哦！首先，我们可以尝试多关注自己内心的感受，而不是将注意力放在其他人身上，毕竟爱自己才是最重要的嘛。但当然，咱们也可以试着多多沟通、与人交流，尤其是过于敏感、焦虑的时候一定不能闷在心里，而是要学会倾诉，将负面情绪说给朋友、家人听。如果不太方便和身边亲近的人倾诉的话，非常欢迎你来到我们心理健康中心，这儿有许多专业的咨询师等着你的到来哦！最后，请记住这句话，多多关注自己，爱自己是终身浪漫的开始。

您的烦恼或心愿

作为一个非常敏感的人，我很容易过度解读一些细节，很容易陷入精神内耗，道理都懂，调节方法也了解一些，但始终过不了心里那关

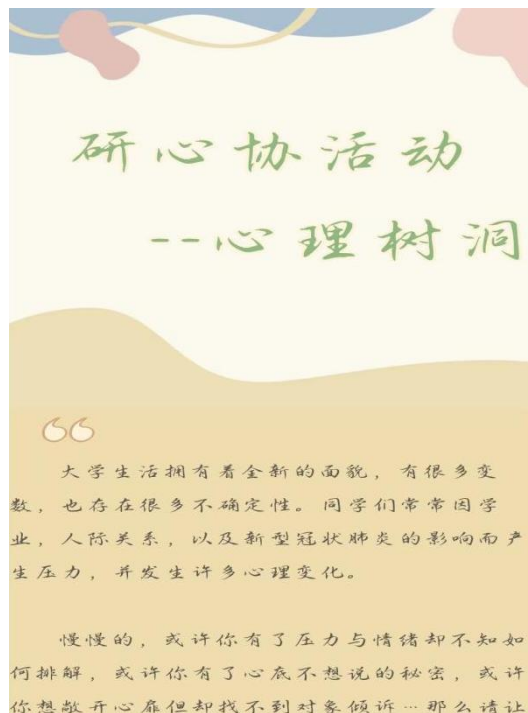
烦恼/心愿
类型

情绪困扰

查看回复时的
暗号（尽量复杂，而且自己要记得哦）

您的回复

小树洞很理解你此时的心境，许多高敏感型群体曾经都面临过这样的困扰。想要冲破内耗的怪圈，其实也不难哦！首先，我们可以尝试多关注自己内心的感受，而不是将注意力放在其他人身上，毕竟爱自己才是最重要的嘛。但当然，咱们也可以试着多多沟通、与人交流，尤其是过于敏感、焦虑的时候一定不能闷在心里，而是要学会倾诉，将负面情绪说给朋友、家人听。如果不太方便和身边亲近的人倾诉的话，非常欢迎你来到我们心理健康中心，这儿有许多专业的咨询师等着你的到来哦！最后，请记住这句话，多多关注自己，爱自己是终身浪漫的开始。



（图为“心理树洞”活动推文部分和内容展示）

寓情于剧，融感于戏，从心理剧中体验心理过程的细微变化，增加同学间感情和支持，获得自我成长和发展。



（图为心理情景剧宣传图文的截图及活动现场）

柳风归，春意至，笑语声声入心来。计算机学院联合中乐相声社为同学们举办了相声专场。一起感受传统文化的无穷魅力。



（图为相声专场活动宣传海报）

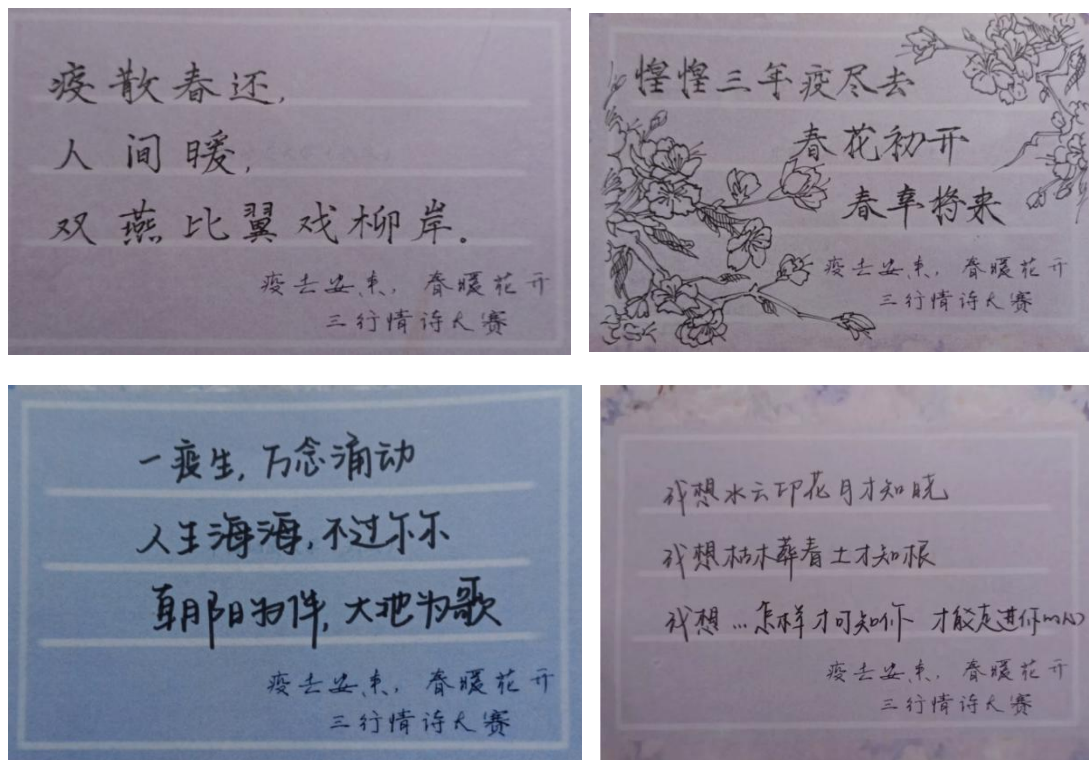
劳动光荣，实践育人。后勤保障部组织开展大学生劳动技能比赛。通过动手实践、出力流汗从而磨练意志，培养勇于创新的精神，在劳动实践中树德、增智、健体、育美，做劳动精神的学习者和传承者。



（图为劳动技能比赛活动现场）

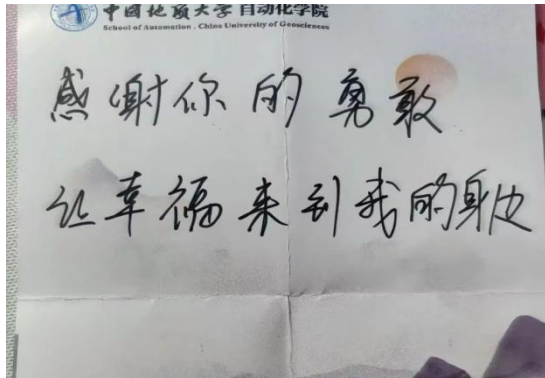
三、探索“心”世界，发挥专业所长

疫去安来，春暖花开。外国语学院组织“三行情诗”大赛，将一缕缕情愫凝成文字，诗意悠扬情谊长。自动化学院开展“纸短情长”活动，同学们送出了最真挚的祝福，致敬那意气风发的青春。



(图为“三行情诗”大赛部分作品展示)





(图为“纸短情长”活动现场)

爱自己，永远都有新开始。第五届原创心理漫画大赛如期而至，精彩丰富的大学生活在画纸上栩栩如生。



(图为漫画大赛作品部分展示)



(图为心理漫画大赛活动宣传海报)

风吟华夏，春暖杏园。迎春灯会盛况空前，这场难能可贵的大型校园文化活动不仅让整个校园生机勃勃，更是点燃了地大青年学子的无限激情。



（图为“花灯节”活动现场）

旅居心灵，遇见自然。地球科学学院与长江大学联袂开展“带你一起出野挖矿石”活动，感悟自然之美、地质之美、化石之美。



（图为出野活动海报及活动现场）

春有约，花不误。环境学院等开展“植物栽培活动”，养一株植物，在这段奇妙的日子里与它共同成长，收获乐趣，认识生命的可贵，见证生命的力量。



(图为植物培养大赛活动海报及活动现场)

轻轻唤醒，我的世界。房树人心理投射测验帮助我们更多地了解潜意识的自己。



（图为房树人测验海报宣传图和作品展示图部分）

积极共建，相伴成长。“成长与发展”主题班会活动将班级建设与心理健康教育相结合，在人际互动中更好的认识自我，觉察自我。



（图为主题班会部分班级活动开展现场）

本年度校园心理健康活动以促进学生认识自我，实现自我成长，积极接纳和创造自我为目的，帮助同学们树立正确的自我观念，在不断的表达、创造中充盈自我。

我校将持续开展大学生心理健康教育系列活动，将“关心学生、关爱学生”落到实处，打造师生幸福的和谐校园。