

（通讯员：郑咏茹、李蔚然）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”，意为提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。中国地质大学（武汉）艺术与传媒学院心理协会以“我爱我，让阳光走进心灵”为主题顺利开展了2018年心理健康教育月系列活动。活动通过各式各样新鲜有趣的的活动，让每个同学在参与活动的过程中感受到温馨和快乐，抛开过去枯燥乏味的被动接受，以生动活泼的方式倾听自己的内心，敞开心扉，让阳光走进心灵，宣传心理健康知识提高心理素质，促使同学们乐观向上的面对生活、享受生活，共同营造良好的校园文化氛围，创建文明校园。

### 活动一：“抒情画意”心灵涂鸦活动

艺术与传媒学院心理协会在北区隧道口举办了第二届“抒情画意”心灵涂鸦活动，在摊位中，不少途径摊点的同学都对这个活动充满了好奇，纷纷来询问，并参与到活动中。

“抒情画意”涂鸦活动主要是以绘画的方式，现场提供绘画材料给同学们，通过艺术表现的方式来表达自己心中的想法。俗话说，人们内心想着什么通常会从活动、语言等行为活动中获得表现，而绘画也一样。我们在绘画的过程中，总能在不经意地在所画中透露出自己内心的想法与感受，每一笔每一种色彩都拥有着情绪，或许快乐或许悲伤。

本次的“抒情画意”涂鸦活动主旨是让同学在绘画中表达自己内心的情感，通过涂鸦认识到自己。在活动的过程中，我们设置了一些绘画的主题，也可让参与的同学自由发挥。不少同学参与到其中，尽管最初对自己想要画什么有些迷茫，但在工作人员的指引下还是动手画出了心中所想，摊位中也留下了不少同学们的作品。“认识自我，才能更好地爱自己”，涂鸦活动中所希望传达的便是让同学们更好地认识自己，了解自己。虽然同学们留下的一幅幅画作并不一定是最完美的，但却是表达了各自内心情感的。本次活动也从有趣轻松的方式让同学们更好地了解自己。



图1 部分同学在活动中的绘画作品

### 活动二：三院联办“5.25 心理健康月系列活动”

艺术与传媒学院心理协会与公管学院、环境学院三院联办的“5.25 心理健康月系列活动”经过为期两周的时间，系列活动经过三个学院的共同帮助下圆满完成。



图2 心理健康月活动签名

“笑脸征集”：心理健康月系列活动中，首先进行的是线上的“笑脸征集”活动。经过前期的投稿征集，我们收到了不少充满着阳光笑脸的照片，照片中都透露着同学们的青春与活力。而经过第一轮院内评比，三个学院各选出了六张照片进入了第二轮的三院评比中。通过线上的统一投票来选出最终的前三名。“笑脸征集”活动意在通过展现各自的笑脸，引导同学们微笑面对生活，保持健康的心理状态。

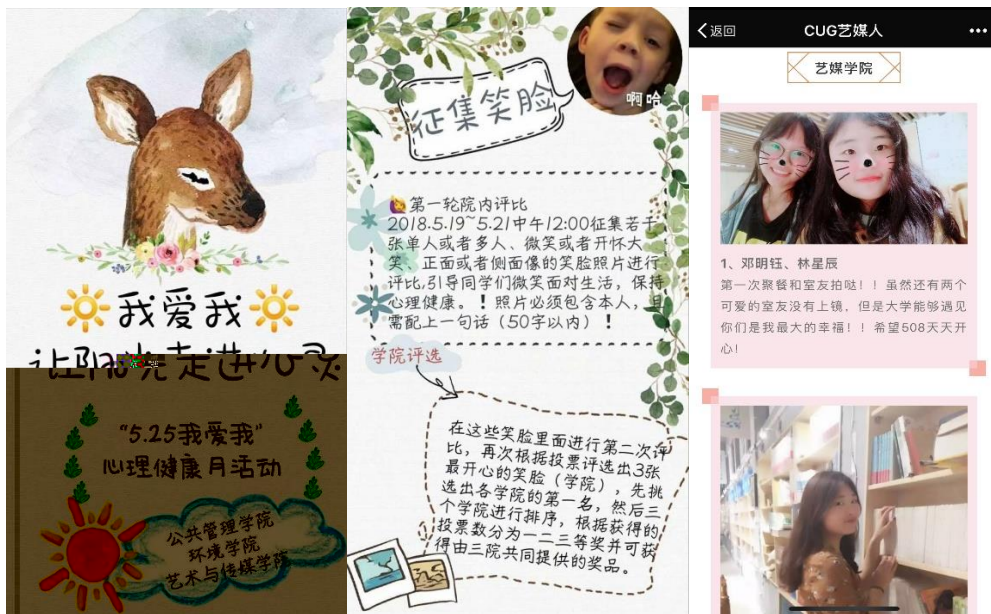


图3 “笑脸征集”活动

“心理健康月签名及知识问答活动”：在“5.25”大学生心理健康日当天，在北区隧道口开展了“心理健康月签名活动”，同时还有“心理知识问答”。活动当天不少同学都参与到其中来。



图4 同学们积极参加“心理知识问答”赢得奖品

在心理知识问答的环节中,不少路过的同学通过随机抽取相应的心理知识问题进行回答,在回答问题的同时还能在工作人员的帮助下了解了一些趣味的心理小知识。本次的心理知识问答也是意在希望通过趣味问答的方式来增加同学们对心理健康知识的了解度。在活动的现场,我们还设置了心理健康月的横幅,让各位师生前来签名,提高人们对心理健康的关注,活动的现场,连不少校外的小学生也积极地前来参与,场面十分热闹。家长也对签名活动表示十分赞成并在横幅上签上了自己的名字。





图 5 活动现场图片

本次心理健康月系列活动通过线上与线下的结合，将心理健康融入到同学们的生活中，通过笑脸传播、趣味问答等方式增加了同学们对心理健康的关注度，提高人们对大学生心理健康的认识。

### 活动三：学生骨干心理健康及安全知识讲座培训

5月24日下午2:30，艺术与传媒学院心理健康讲座与安全讲座于在北综307举行，全体本科生班长、团支书、心理委员、安全委员及部分班主任会参加了本次讲座培训。



图 6 学生骨干心理健康及安全知识讲座培训现场

本次的学生骨干培训讲座共分为两场，第一场心理健康讲座是由中国地质大学（武汉）应用心理学研究所郭兰教授主讲，讲座围绕着“如何识别和帮助有心理困难的同学”的主题，郭兰教授从什么是健康的标志，大学生常见的心理困扰与心理障碍，如何识别心理困扰、心理障碍和心理危机等展开，结合自己的经历和身边的例子，为现场的同学提供了心理问题的解决方案和途经。

大学生的心理素质关乎自己的身心健康。一些心理素质较差的同学，生活中的挫折，学业上的困难都有可能成为压死骆驼的最后一根稻草。心理问题，可以发展成为心理障碍，心理疾病和心理危机因此自我察觉和预防十分重要。关于大学生自杀，郭兰教授在现场做了详细的讲述，教授也给予了大家意见和建议，并且提醒同学与老师要关心呵护身边

的同学，学生骨干要善于发现和观察身边同学的心理状态，对曾经有过心理问题的同学和处于心理亚健康的学生给予主动的关心与帮助。

在讲座的结尾，郭兰教授还为同学们提供了校内外心理求助的信息：

校医院心理门诊：每周四下午

校外资源：武汉精神卫生中心、武汉心理医院、各大医院精神/心理科

大学生咨询中心：西区教二楼 408 室、北区综合楼 111 室，预约电话 67883547

研究生咨询中心：东区东苑博士生宿舍，预约电话 67885150

周五晚上不能咨询。



图 7 郭兰教授为学生骨干进行心理健康培训讲座

第二场安全讲座由中国地质大学（武汉）保卫处单红峰处长主讲，讲座从事例、防骗、防火和防校园贷四个方面详细的介绍了大学生在大学中容易忽视的安全问题。

单处长在开始的时候就运用实例，就学校最近的无人机事件展开讨论。无人机事件在网络上的发酵以及各大媒体的过度渲染，真实性大打折扣。单处长告诉我们在网上要注意自己的言行，要为自己的言行负责，同时也要为自己的行为负责。

在防骗方面，单处长也提到艺术与传媒学院的一个事例，一名新生携带整套苹果，包括苹果手机，苹果电脑等，但是在楼下购物的时候整套装备被偷。第二天家长又给他买了一套，但是隔天又被偷。这告诉我们在校园里也要重视自己的财务安全。在防火方面，单处长强调了宿舍内严禁使用大功率电器，并提出“谁购买、谁使用、谁保管、谁负责”的具体要求。

在校园贷方面，单处长劝告同学们要在自己的承受范围之内消费，否则后果自己承担，但是一般自己承担不起。如需紧急用钱，可以向父母说明情况，或者寻求同学老师的帮助，提高警惕远离校园贷。



图8 单红峰处长为学生骨干进行安全知识培训讲座

在讲座的结尾单处长向在场的各位学生干部再三强调学校保卫处的电话号码，在危急时候可拨打电话求助，以保证学生的安全。对于我们一生，安全都是最重要的问题，它的重要性毋庸置疑。如果安全没了，一切都将成为虚无。

两场讲座中老师们详细且精彩的讲座内容给同学们留下了深刻印象。161171班班长卢旭在听完讲座后说：“通过老师的讲解让我们对常见的心理问题的定义和症状有了一定的了解，同时也意识到心理问题其实就在我们身边，如果不能保持良好的心态和积极的态度，很容易会受到心理问题的影响。作为班干部我们会重视起来，关注自己和身边同学的心理健康。另外涉及到安全问题，校园贷，诈骗等案件的发生在大学生中间屡见不鲜，提高自我保护意识是非常必要的，同时也要有寻求家长和老师帮助的意识，不要让我们的大学生活受到这些事情的影响。”