



西安理工大学
XI'AN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

自动化学院 2019 年“一院三 品”心理健康教育季

活 动 总 结

二零一九年五月

2019 年 “阳光护航成就青春梦想，心理育人助推生涯发展 ”

大学生心理育人宣传季活动

——自动化院 “一院三品” 活动总结

为深入贯彻落实教育部《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件精神,按照《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》,根据中共陕西省委高教工委《陕西高校第四届“阳光护航”心理育人宣传季活动方案》要求和学校《关于举办 2019 年“阳光护航成就青春梦想,心理育人助推生涯发展”大学生心理育人宣传季活动的通知》要求,结合我院实际,进一步提高我院学生维护心理健康的自觉性,更好地培养身心健康、具有创新精神和乐群精神的高素质合格人才,在学生中宣传普及心理健康知识、介绍增进心理健康的方法和途径、提高心理维护技能,促进我院学生健康成长 3 月 25 日至 5 月 25 日在全院学生中开展了“一院三品”心理健康教育季活动,现将我院心理健康教育活动开展情况作如下总结:

一、活动宗旨

全面贯彻实施党的教育方针,以全面推进素质教育为目标,以提高大学生的心理素质为重点,促进学生全面发展和健康成长。坚持育人为本,根据我院大学生生理、心理发展特点和规律,运用心理健康教育的理论和方法,培养我院学生的心理素质,促进大学生身心全面和谐发展。通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、趣味性强、针对性强的活动,宣传普及心理健康知识,帮助我院学生认识健康心理对成长成才的重要意义;介绍增进心理健康的方法和途径,帮助我院学生培养良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,有效开发心理潜能,培养创新精神;解析心理现象,帮助我院学生了解常见心理问题产生的主要原因及其表现,以科学的态度对待心理问题;传授心理调适方法,帮助我院学生消除心理困惑,增强克服困难、承受挫折的能力,珍爱生命、关心集体,悦纳自己、善待他人。

二、活动主题

阳光护航成就青春梦想，心理育人助推生涯发展

三、内容综述

本届“一院三品”心理健康教育特色活动，我们以“阳光护航成就青春梦想，心理育人助推生涯发展”为宗旨，开发出了一系列趣味性强，参与性大的活动，主要包括三部分：心理健康知识宣传、心理健康知识讲座、心理健康教育特色活动。

(一)心理健康知识宣传

在开展本届“一院三品”心理健康教育活动期间，我院利用横幅、海报、易拉宝、微信、QQ、微博平台、H5 秀、学校网站等开展大学生心理健康教育宣传，在全院积极营造关注自身健康发展，全面提高自身素质的良好氛围，增强学生关爱自己、互相帮助、共同进步的意识，心理健康知识宣传活动主要包括以下几个方面：

(1)宣传形式多样，覆盖面广。通过知行网、新闻网、微信 QQ、微博平台等对活动前期的开展情况及活动结束后的总结进行宣传。

微信平台主要有：自动化院心理健康教育平台“今天心期几”、“西理自动化院学工办”、“西安理工大学自动化学院”、“西安理工大学学生会”、“西安理工大学社团联合会”等。QQ 平台主要有：且停亭心理协会官方宣传平台“且停亭”、“西安理工大学社团联合会”等。微博平台主要有：西安理工大学微博协会。

(2)举办“在追美好的时光遇见最爱笑的你”心理知识户外宣传活动。

本次宣传活动主要包括心理知识展板、横幅大签名、感恩寄语吐槽心情，微笑征集和传递四部分。

心理知识展板





(3)新媒体（微信公众号）+心理知识推送

在自动化院心理健康教育微信公众号“今天心期几”上共推送了 50 余篇关于心理健康知识的推文，通过鸡汤、故事、测试三方面在学院学生中宣传普及心理健康知识，帮助我院学生认识健康心理对成长成才的重要意义。

鸡汤 成长是与不优秀的自己和解 2018年12月12日		故事 冬至快乐啦啦 2018年12月22日	
故事 心理学小故事 2018年12月9日		鸡汤 学会向前奔跑，怀揣梦想砥砺前行 2018年12月20日	
测试 冬日小测试 2018年12月7日 (原创)		测试 心理小测试第二弹 2018年12月14日	我只在乎你 

测试|考完试就来放松下吧

2019年1月16日



鸡汤|不再牢骚满腹，满心豁达

2019年3月12日



故事|无风无雨还复晴

2019年1月6日



测试|女神节快乐！

2019年3月7日



再见了，那个带着些许遗憾的2018年。

2019年1月3日



心灵探测|异性因子

2019年3月3日



鸡汤|2019，加油！

2019年1月1日



你好，四月

2019年4月25日



测试|来放松一下

2019年5月9日



2019“倾心杯”圆满结束

2019年4月21日



评选百佳爱心舍长！

2019年5月8日



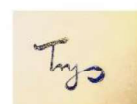
测试|又快到周末了，来放松下

2019年4月18日



鸡汤||勇敢向前吧！

2019年5月7日



故事|及时宜自勉

2019年3月16日



鸡汤||梦想不远

2019年3月26日



向流星许个愿

2019年3月15日



测试|测测你最真实的一面

2019年3月21日



鸡汤|不再牢骚满腹，满心豁达

2019年3月12日



为什么越长大，感觉时间越快？

2019年3月19日



(4)其他活动宣传影像

①“倾心杯”知识竞赛

宣传 | 心理月我们来了

赵欣 今天心期几 4月13日

心理月

你否对心理这个神秘的词感兴趣

你是否想了解更多心理知识

你是否想展现你的心理知识水平

你是否想.....

if yes,那么

你还在等什么

②寻找最暖知心人

寻找最暖知心人

今天心期几 4月28日

|阳光护航成就青春梦想|
|心理育人助推生涯发展|

♥寻找最暖“知心人”♥

01

这辈子最知“心”的人
就是你了

③评选百佳爱心舍长

评选百佳爱心舍长!

今天心期几 5月8日

百佳爱心舍长

班级是个大家庭 宿舍是个小家庭

在这几个人的小团体里

总有ta在为大家默默付出

谢谢你! 我的舍长。

01

舍长的职责

- 1、时刻牢记自己是一舍之长，率先垂范，带头遵守学校的各项纪律制度，工作积极主动，有奉献精神。
- 2、加强自身修养，严于律己；刻苦学习文化课，努力提高成绩，增强个人管理能力。
- 3、心系宿舍全体成员，注意与同学之间的沟通与交流，采纳同学们的合理化建议。

④寻找最美微笑

寻找最美微笑

赵欣 今天心期几 5月10日

微笑是什么?

微笑是一米阳光，给我带来光明和希望。

微笑是春雨，滋润着我干涸的心房。

微笑是一把大伞，为我把人生路上的风雨遮挡。

微笑，一个多么简单的动作，

只须将嘴角轻轻地上扬，

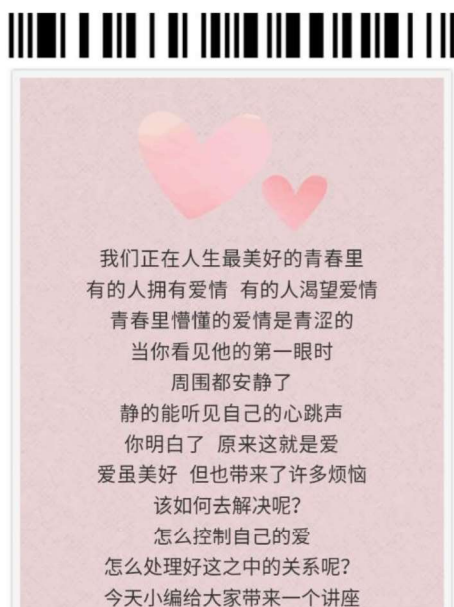
却能让人从中获取到无限的力量!



⑤ “爱，是一种需要学习的能力” 心理讲座

心理讲座||爱，是一种需要学习的能力

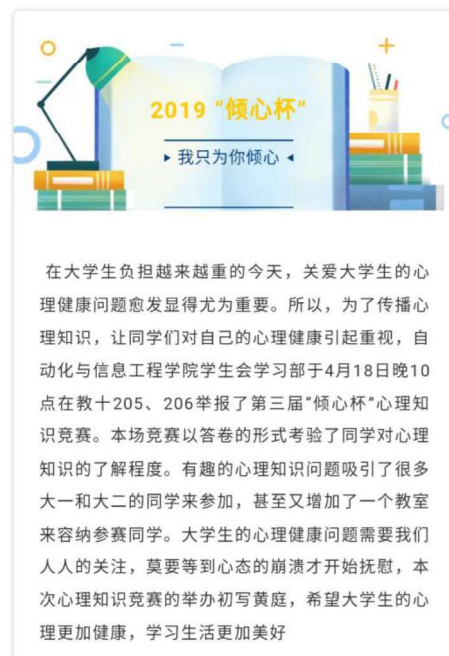
郝良攀 今天心期几 5月17日



⑥知识竞赛结果公示

2019“倾心杯”圆满结束

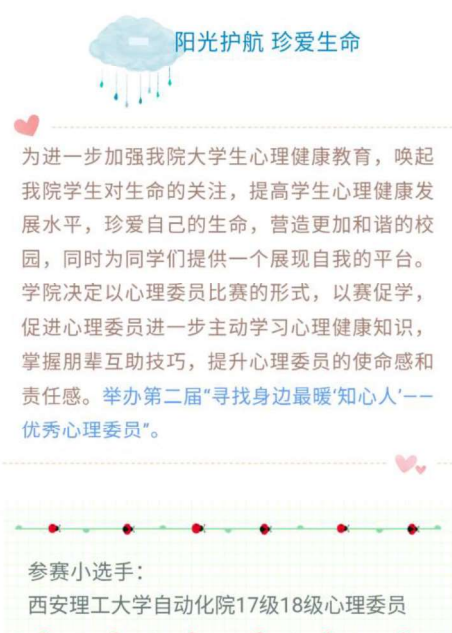
今天心期几 4月21日



⑦寻找最暖知心人结果公示

最暖知心人集结完毕啦

谢宜丹 今天心期几 5月10日



⑧心理讲座

心理讲座

赵欣 今天心期几 5月21日



⑨最美微笑投票通道

投票|最美微笑选手已就位 (1)

袁璐 今天心期几 5月17日



01

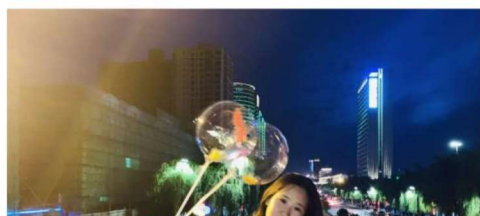


投票|最美微笑选手已就位 (2)

袁璐 今天心期几 5月17日



29



⑩最美微笑线下活动及最美微笑结果公示

(5)户外宣传活动

告示|最美微笑出结果了

张世杰 今天心期几 5月21日



一等奖

常天豪



微笑者联盟ENDGAME

张世杰 今天心期几 5月14日

微笑是什么？

微笑是一米阳光，给我带来光明和希望。

微笑是春雨，滋润着我干涸的心房。
微笑是一把大伞，为我把人生路上的风雨遮挡。

微笑，一个多么简单的动作，
只须将嘴角轻轻地上扬，
却能让人从中获取到无限的力量！



①大型减压户外素质拓展活动“红与黑”——曲江校区



② 2019 年心理育人季之心理健康日户外宣传活动——金花校区





宣传易拉宝



(5)知行网



首页 >> 信息交流 >> 正文

【从“心”出发 普及“心”知识】自动化与信息工程学院第三届“倾心杯”心理知识竞赛成功举办

作者: 许红 时间: 2019-04-23

为了向广大同学宣传心理健康知识,使大学生能够更好地关注自我、关注健康、提高心理素质,促进大学生全面发展,自动化与信息工程学院于2019年4月18日晚10点在教十205、206成功举办第三届“倾心杯”心理知识竞赛。我院共有117名学生报名参加本次竞赛。

大赛前夕,各参赛同学认真学习,为本次大赛积极地准备着。本次比赛以闭卷笔试的形式展开,着重考查了学生对心理知识的掌握,以及自我心理的调适能力。笔试现场紧张而秩序井然,同学们有序参与、沉稳答题。经过两个小时的紧张笔试后,微电171孙倩钰获得一等奖,电信181赵欣、自电181张嘉雯、微电171董青杨获得二等奖,电子173姜佳鑫、通信182白伟伟、自电184李嘉唯获得三等奖,通信171刘子翔等6名同学获得优秀奖,获奖同学均在70分以上。我院将推选成绩优秀的同学参加校级决赛。

本次“倾心杯”大学生心理知识竞赛的成功举办,进一步帮助同学们树立维护心理健康的意识,向大学生普及了心理健康教育基本知识,加强心理健康素质,为以后的学习和工作奠定了基础,也为构建和谐校园打下了坚实的基础。



首页 >> 信息交流 >> 正文

【阳光护航·暖心你我】自动化与信息工程学院成功举办——寻找最暖“知心人”——第二届优秀心理委员评选

作者: 许红 时间: 2019-05-08

为进一步加强我院大学生心理健康教育,提升心理委员的使命感与责任感,提高学生心理健康发展水平,同时为同学们提供一个展现自我的平台。2019年5月7日晚19:00自动化与信息工程学院于教10-309举办第二届“寻找身边最暖知心人”——优秀心理委员评选。

本次比赛内容为参赛心理委员以ppt的形式进行3-5分钟的工作述职,讲述任职心理委员以来对该项工作的认识思考和建议意见以及自己与同学们的暖心故事。比赛过程中,选手们准备充分,十分走心,激情澎湃,展示了心理委员们对自身工作的热情和责任。选手们依次展示完之后,由评委进行点评并为学生打分,最终评选出一等奖1名,二等奖2名,三等奖4名,优秀奖4名,前10名同学均获学院“十佳心理委员”称号。最后评委颁发证书,全体同学合影留念。

本届优秀心理委员评选活动的成功举办,以案促学,促进心理委员进一步主动学习心理健康知识,掌握朋辈互助技巧,提升心理委员的使命感与责任感,促使心理委员们为营造和谐安全的校园氛围贡献出自己的力量。

获奖名单		
班级	姓名	奖项
自185	谢宜丹	一等奖
自184	赵金洋	二等奖
自175	王天博	二等奖
电子181	朱佳政	三等奖
电气183	谭阳阳	三等奖
集成181	邵思琪	三等奖



自动化学院举行户外心理健康宣传活动之“在最美的时光遇见最暖笑的你”

作者: 许红 时间: 2019-05-20

微笑是最完美最迷人的一种表情,生活有酸甜苦辣,尽管如此,我们仍要坚强,乐观,向上,微笑的应对生活。5月15日,自动化与信息工程学院在曲江校区主干道举行心理健康季系列活动——“在最美的时光遇见最暖笑的你”。学院心理专干许红老师,且停心理协会所有成员和同学们参加了本次活动。

本次户外宣传围绕主题举办了内容丰富的活动。“情系西理留言卡”让同学们真实表达内心的愿望或说出心中的不快;“倾诉系列便利贴”给大家提供了心事交流的平台,你负责写下心事,我们负责让寄语漂流到对方的海面;“嗨动夏日纸扇”吹走炎炎夏日大家心中的烦恼;“回忆时光棒棒糖”给大家心灵抹上一层又一层甜;“横幅大签名”让同学们留下自己潇洒的足迹,象征积极向上的生活态度;“最美微笑征集大赛”定格了大家的欢乐时刻,而这些微笑也抚慰着每一个感觉孤独的心灵。

本次活动内容丰富、趣味性强、针对性强,旨在提供舒缓大学生心理压力的平台,说出心里的烦恼,释放压力,使处在困扰中的同学们微笑面对每一天,尽快赶走烦恼,更加阳光、积极向上,学会微笑!给自己一个微笑,给他人一个微笑,更给家人一个微笑,因为微笑也是一种动力,也是一种鼓励,更是一种向前冲的毅力。



中共西安理工大学委员会宣传部主办
西安理工大学网络信息管理中心技术支持

自动化与信息工程学院心理健康讲座

作者: 许红 时间: 2019-05-18

我们,天生会寻觅爱情,结成伴侣进而成为父母,但一如我们所见,并不是每个人都懂得如何去爱,爱,是一种能力!这种能力并非与生俱来,爱与被爱,都需要学习!如何表达爱,如何体验被爱。跟着心理专家走近爱,看到爱,理解爱,懂得爱人也享受被爱吧!

主题:《爱,是一种需要学习的能力》

时间: 2019年5月19日晚19:00

地点: 曲江校区教11楼模拟法庭

讲座人: 王剑婷

专家简介: 日本中央大学心理学(临床方向)本硕博连读,曾为日本家族心理学会会员、日本犯罪心理学学会会员。2002年—2012年:日本中央大学本硕博连读至临床心理学博士;十年间系统接受了临床心理学专业理论知识培训,硕博期间特别就精神医学、人本主义心理治疗,认知行为治疗、焦点解决短程治疗、家庭治疗等接受了系统训练,在日本工作期间积累五年以上的临床心理经验,拥有个人体验300小时以上。专业履历:2005年—2009年:在东京都八王子市、青梅市、狛江市属小学、中学、Freeschool等教育机构担任心理辅导员;2009年—2011年:在日本国立精神神经医疗研究中心司法精神医学部担任研修员,从事地区范围内的心理临床咨询和研究工作,并协助本部进行精神鉴定中的心理测量工作。2016年—2017年任大唐教育产业集团副总经理,负责面向企事业单位的员工心理帮助计划(EAP),主持完成项目整体规划,同时作为专业人员赴各地督导服务工作推进,进行多场科普讲座,职工心理咨询。2018年至今任中美联办美利华在线健康大学在线讲师,负责讲授心理咨询技术及基础理论,定期赴北京接受临床督导训练。西安长安大健康心理咨询特邀专家。

中共西安理工大学委员会宣传部主办
西安理工大学网络信息管理中心技术支持

自动化学院成功举办户外心理体验与宣传活动

作者：许红 时间：2019-05-30

为迎接“5·25”全国大学生心理健康日的到来，并在全校范围普及心理健康知识，号召更多的同学关注心理健康问题，帮助同学们排除心理困扰，减轻心理压力，增强大学生心理素质，在学工部大学生心理健康教育中心的指导下，自动化与信息工程学院且停亭心理健康协会于5月24日中午，在金花校区明德广场开展了大型户外心理体验与宣传活动。

活动期间，校党委书记刘德安、校长李孝廉在明德广场现场了解了活动组织开展情况，并强调心理健康教育是立德树人的重要方面，是广大学子建功立业、与社会同向同行的身心基础，勉励大家贴近学生、创新形式做好心理健康教育工作，培养学生全面发展。

本次活动分为：“趣味心理测量及现场心理问答”、“心理知识与图片展览”、“团体心理游戏”、“感恩寄语”、“现场签名”、“手语操表演”、“阳光护航优秀摄影作品展”、“拥抱陌生人”等八个体验项目。活动现场，心理咨询老师通过统觉测验、心理测量问卷、现场问答等多种形式帮助同学们解开心灵困惑，调节心态，缓解压力；团体游戏是一种大型的学生互动游戏，通过组“心有千千结”、“你划我猜”等游戏形式增强了同学们团结协作精神和倾听、理解能力，大家在享受成功快乐的同时，分享着他人的幸福，体验着团队的力量；“感恩寄语”是通过同学们写明信片和在感恩寄语墙上签名的形式，为同学们提供一个表达自己心灵声音的平台；“拥抱陌生人”活动，同学们通过与陌生人拥抱，感受来自他人的温暖与关爱并将温暖传递给每一个人；手语操表演通过快闪的方式展示了大学生的青春活力，并通过手语表演的方式呼吁大家关注心理健康；本次活动还通过心理知识的宣传、心理摄影作品的观展，拓展大学生心理健康知识的储备，增强学生心理健康意识。

通过本次户外心理体验与宣传活动的举办，进一步向同学们普及了心理健康知识，并让广大同学增强了心理素质，提高了同学们相互关怀与合作的意识，对全面开展我校心理健康教育宣传、营造良好的心理育人环境具有良好的促进作用。



(二)心理健康知识讲座

讲座题目：爱，是一种需要学习的能力

讲座时间：2019年5月19日19:00

讲座地点：教十一楼模拟法庭

主讲人：王剑婷

主要内容：

我们，天生会寻觅爱情，

结成伴侣进而成为父母，

但一如我们所见，

并不是每个人都懂得如何去爱。

爱，是一种能力！

这种能力并非与生俱来，

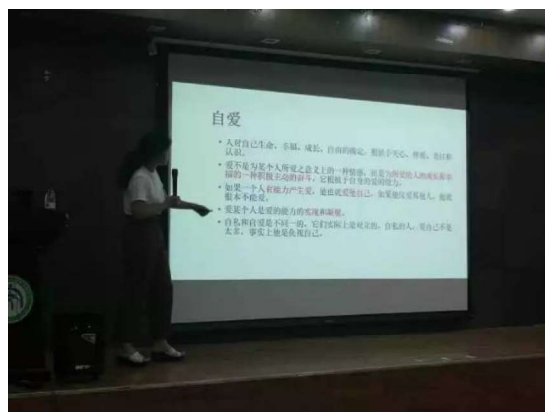
爱与被爱，都需要学习！

如何表达爱，如何体验被爱。

跟着心理专家走近爱，看到爱，理解爱，

懂得爱人也享受被爱吧！

参与学生人数：200+人



本次讲座围绕主题，引出了生活中的例子，讲述了爱究竟是什么，爱的能力组成，恋爱的心理特点，如何提高爱的能力等方面的内容，很好的诠释了有关爱方面的知识，引导着同学们提高爱的能力，树立正确恋爱观。本次讲座以演讲以

及互动的形式展开，最后，在持续了两个小时的讲座在同学们的欢声笑语中落下了帷幕。

本次讲座围绕主题，引出了生活中的例子，讲述了爱究竟是什么，爱的能力组成，恋爱的心理特点，如何提高爱的能力等方面的内容，很好的诠释了有关爱方面的知识，引导着同学们提高爱的能力，树立正确恋爱观。本次讲座以演讲以及互动的形式展开，最后，在持续了两个小时的讲座在同学们的欢声笑语中落下了帷幕。

(三)心理健康教育特色活动

活动一：“在最美好的时光遇见最爱笑的你” 征集比赛

给别人微笑，给自己微笑，传递正能量，温暖你我他，营造和谐幸福的校园氛围，帮助学生健康成长，引导广大学生热爱生命、热爱生活，体会在微笑中找回自信与幸福，在美丽的光影世界中展示大学生的幸福生活。微笑，是人类最美的语言，也是爱生命，爱生活，爱自己的一种态度。我们用微笑感染周围的每一个人，用笑脸表达我们对生活的热爱，表达对校园生活的热爱，希望同学们拿起手机和相机捕捉最美笑容。

活动目的

宣传微笑的重要性，呼吁大家每日笑一笑，号召大家关注大学生心理健康问题；丰富大家的校园生活，创造文明和谐的校园环境。

活动内容

向全校学生征集笑脸照，然后对照片进行整理、筛选，在微信公众号上进行投票，最后对投票结果进行公示，评选出最美笑脸和最具人气笑脸。

活动目标完成情况：完成了活动的初步目标。

活动亮点及不足：用简易的方式号召大家关注心理健康，轻松地传递正能量，宣传力度还可以继续增强。

活动覆盖面及受益学生数：后期投票范围覆盖全校，收益学生数近千人，总投票数达到 3167 票，微信推文阅读量达到 4632，微信公众号新增粉丝 123 人。



活动二：大型心理减压户外素质拓展活动“红与黑”

活动目的

学生通过参与丰富多彩的校园文化活动，使新生快速融入自己的大学生活，培养大家的合作精神，缓解大一新生在处于不熟悉环境而产生的忧郁烦恼等消极心理，缓解其它各年级同学的学习压力，给大家提供一个劳逸结合的平台。

活动内容

在大学生活了一学期，新的一种生活方式和学习方式，使得有些大一新生还是不能够适应大学生活和学习。为避免大学生抑郁症的发生，使新生减轻压力，勇于面对负责工作和生活琐事，自动化与信息工程学院且停亭心理协会于 5 月 11 日在曲江一期足球场开展了以“走自己的路，做心情的主人”为主题的户外素质拓展活动“红与黑”。自动化学院心理专干及心理协会指导老师许红、且停亭心理协会所有成员及一百多名大一新生参与了本次活动。

本次户外拓展活动围绕主题，“红”代表“正能量通道”，“黑”代表“负能量通道”，学生 根据自己心情好坏选取正负能量卡，“好奇屋”展现自己进入大学后的趣事，“丧能量墙”，上吐槽 自己的不幸和所遇到的困难。紧接着，

“心情连连看”以表情抒发心中所想所感，用相机定格瞬间。“友谊的小船永远不会翻”以游戏交友，通过团体协作游戏以增强学生的团队协作能力，并以此交友使新生更快的融入大学生活。“心事博物馆”以书信寄托情思，写给心底那个最真实的自己，将自己入学后的烦心事困难表达发泄出来。

本次活动内容丰富、针对性强采用线上与线下同时宣传，更好地传播了此次活动理念。旨在给大学生提供舒缓心理压力的平台，说出心里的烦恼，释放压力，从好更好地适应大学生活。就像活动中一样，心情好与坏由自己决定，走自己的路，做心情的主人，心情好就大声分享，心情不好就发泄出来，愿你不负韶华，开心过完大学的每一天！



活动目标完成情况：完成了活动的初步目标。

活动亮点及不足：用愉悦轻松的方式号召大家关注心理健康，轻松地传递正能量，宣传力度还可以继续增强，活动范围可以扩展至全校。

活动覆盖面及受益学生数：受益学生数 10 人

活动三：心理健康教育主题班会

活动目的

通过班会形式，提高我校学生的心理健康水平，增强心理保健意识，提升大学生自助与助人的精神。掀起关注自我与他人心理健康的热潮，增强班级凝聚力，使大学生更好的享受在校园的时光，珍惜青春年少。

活动面向对象

自动化院全体学生

活动目标完成情况：完成了活动的初步目标。

活动覆盖面及受益学生数：受益学生数 1606 人，召开主题班会 50 场次

活动四：百佳爱心舍长由你 pick

活动目的

为响应学校号召，有效构建校园心理健康教育四级体系，提升我院学生心理健康水平，特举行“爱心舍长由你 pick”，通过班级推荐，微信宣传，选出 17 名爱心舍长，推选至学校。

活动面向对象

自动化院全体学生

活动目标完成情况：完成了活动的初步目标。

活动覆盖面及受益学生数：受益学生数 55 人

活动五：拥抱陌生人

一、活动目的

同学们通过与陌生人的拥抱，感受来自他人的温暖与关爱并将温暖传递给每一个人。

二、活动内容

5月24日在金花校区举行了“爱的抱抱”拥抱陌生人活动，中午放学期间，身穿熊本熊的同学受到金花校区同学们的关注，均上前拥抱。在通讯时代人们感情日益变淡的时候，感受来自陌生人的温暖和爱，并将温暖与爱传递。“爱的抱抱”更是给忙于备考考研和忙于找工作的同学带来一丝“忙里偷闲”的放松感。



活动目标完成情况： 完成了活动的初步目标。

活动亮点及不足： 给陌生人一个拥抱，将温暖与爱传递。可以再进行一些新颖的活动。

活动覆盖面及受益学生数： 受益学生数近千人。

活动六：2019 年心理育人季之心理健康日户外宣传活动

一、活动目的

本次心理健康宣传日户外宣传活动首次在金花进行，为正在备考考研和忙于找工作的同学们提供了一个了解自我、关注心理健康意识、提升自我心理调节能力的重要途径，对全面开展我校心理健康教育宣传、营造良好的心理育人环境具有重要意义。

二、活动内容

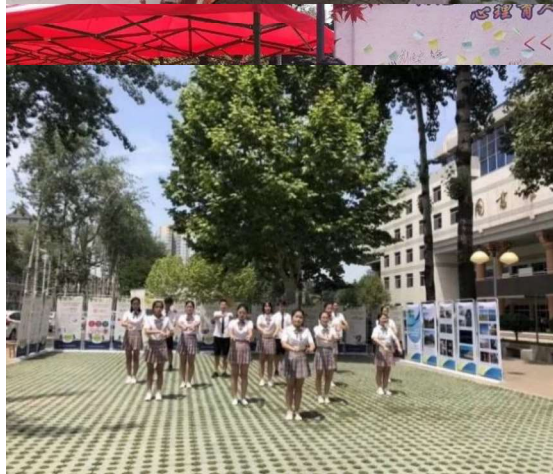
5 月 24 日中午，由学工部大学生心理健康教育中心主办，自动化与信息工程学院承办的学校 2019 年心理育人季之心理健康日户外宣传活动在金花校区明德广场举行。

活动期间，校党委书记刘德安、校长李孝廉在金花校区明德广场现场了解了心理健康教育系列活动组织开展情况，并强调心理健康教育是立德树人的重要方面，是广大学子建功立业、与社会同向同行的身心基础，勉励大家贴近学生、创新形式做好心理健康教育工作，培养学生全面发展。

心理健康中心全体专兼职教师、心理咨询师、各学院心理专干及二级心理辅导站成员、自动化院且停亭心理协会所有成员和同学们参加了此次活动。

本次心理健康日宣传活动共分为：“趣味心理测量及现场心理问答”、“心理知识与图片展览”、“团体心理游戏”、“感恩寄语”、“现场签名”、“手语操表演”、“阳光护航优秀摄影作品展”、“拥抱陌生人”等八个板块。活动现场，心理健康教育中心各专兼职心理咨询师通过统觉测验、心理测量问卷、现场问答等多种形式帮助同学们解开心灵困惑；通过趣味心理图片、常见心理保健方法的简介，向学生宣传心理健康知识、增强学生心理健康意识；通过各种趣味游戏的组织，让参与的同学感受团体的力量并从中提升人际交往能力。同学们通过书写明信片及在感恩墙上签字寄语的方式表达心灵的声音；同学们通过在印有活动主题的横幅上签字，号召更多的同学关注自我、关爱他人；在阳光护航优秀摄影作品展览区，同学们观看了我校第三届“阳光护航-摄影作品大赛”获奖作品；在拥抱陌生人的活动中，同学们通过与陌生人的拥抱，感受来自他人的温暖与关爱并将温暖传递给每一个人；在手语操表演的活动中，机仪学院手语操表演

队的同学通过快闪的方式展示了大学生的青春活力，并通过手语表演的方式呼吁大家关注心理健康教育。



在 2019 年“阳光护航成就青春梦想，心理育人助推生涯发展 ” 一院三品大学生心理育人宣传季活动中，我院学生在各个活动中积极参与，表现出色，成绩突出，在整个心理健康教育活动开展过程中，感谢学校学生工作部（处）心理健康教育中心的领导和老师对我院心理健康教育工作的指导和支持，我院师生对心理健康教育意识增强了，同学们的心理健康素质提高了。效果明显，成绩突出，

我院将继续努力,全力配合中心工作,把我院的心理健康教育深入持久开展下去,让学生在健康道路上茁壮的成长。

自动化与信息工程学院

2019 年 6 月 10 日