

心语·桥

心与心的交流，让生命更加平等。
为每个生命找到属于自己的舞台。
与压力“和解”，和乐观“牵手”。
让生命在心理教育中熠熠生辉。

2020年5月刊

编委会主任：赵怀斋 副主任：缪亚东 主编：陈思雨

南通理工学院学工处心理健康教育中心主办、心理协会协办

出版日期：2020年6月4日

海安校区心协举办“5.25 大学生心理健康日”活动

2020年5月28日晚，海安校区心协在综合楼504心理团辅活动室举办了“我爱我——带好心灵的口罩”为主题的活动。

协会主席赵新旭向同学们介绍了“5.25 大学生心理健康日”的含义和由来，强调了疫情背景下的春季，大学生群体将面对更多的心理问题，在带好口罩做好防疫工作的前提下，不能忽视自己和家人的心灵“防疫”。其次，心协的同学们分享了自己在疫情期间，利用自己的专业知识帮助社区老人、儿童，排解居家中的烦扰和抑郁的故事，引发了同学们的积极讨论。最后，同学们展开了OH卡牌等团辅小游戏，让同学们更加亲近自己的潜意识，从自己的想法里探究到真实的心理。

本次活动为同学们提供了分享自我的平台，也使同学们能够更好的交流和沟通，领略自己内心的世界，正视自己内心的不良情绪，学会缓解和释放负面情绪，用积极乐观的态度来充实自己的内心。



5·25 解忧活动

5·25，是每年的大学生心理健康节，随着学业的压力，生活的各种的小烦恼，大学生群体似乎远没有大家想象中那么快乐了，为了排遣同学们心中的烦恼，心协在这天举办了“解忧—525 心理健康节”活动。

由于疫情原因，本次活动我们采取的是线上与线下结合的形式，同学踊跃参与本次活动，既是对心协本次活动的认可，也是心协未来工作的动力，我们积极的为同学们排忧解难，让他们感受到心协的温暖。



“心随影动”观影活动

结合“5.25”心理健康教育月活动要求，2020年5月29号晚上，大学生心理协会举办了一次观影活动，活动主题为“心随影动，荡涤心灵”。

由于受到学习、生活、社会等来自各方面的压力，当代大学生心理负荷日益加重，有时候心情会比较压抑。因此大学生心理协会特选了一组心理健康影片供同学们欣赏。由于疫情，参与人数不超过三十人，并且采取隔开坐的形式在心协活动室进行心理观影。通过观影引导同学们对生活充满希望，阳光，积极，向上！

此次观影活动一方面可以丰富同学们的校园文化生活，放松心情。另一方面，同学们通过欣赏影片，学习心理学知识，体验人生，分享心理感悟，获得成长。



“爱言”母亲节

五月的阳光，没有盛夏的灼烈和浮躁；五月的微风，没有暮春的清冷和情深；五月的剪影，没有冬日的沉寂和单调；五月，有的只是温暖和煦与安静美好。在这温柔的五月，我们迎来了一年一度的母亲节。为了给大家提供一个平台，更好的表达心中对母亲的情感，心协特举办此次“爱言”母亲节活动。

爱言，顾名思义，讲出爱的语言。活动于5月6日中午开始拍摄，通过在校内随机采访同学们心中对妈妈想说的话的形式进行。活动开始后，社员积极配合社长工作，共同准备活动所需物品，拍摄进程有序，接受采访的同学热情大方，踊跃参与。

此次活动不仅丰富了校园文化生活，培养感恩意识，同时也传达了心协全体成员的一个愿望：祝愿天下母亲节日快乐、健康美丽！



5·20 “爱”的表白

每年的5月20日都是一个浪漫的日子。为丰富大学生的课余生活，满足情感需要，我们举办了这次的线上520文案投稿活动，让大家大声地把爱说出来。

考虑是疫情期间，所以活动以线上形式开展。参与活动的同学向平台发送邮件或投稿。大家也都很积极的参与进来，我们也将这些真挚的情感发在了空间宣传，相信看到的人都会祝福他们，也感受到了爱情的甜蜜与美好。

希望通过这次活动，让那些还没有收获到爱情的人能够相信爱情，那些已经收获爱情的人能够更加珍惜彼此，一直幸福地走下去！



计算机与信息工程学院开展“遇见夏日的美好”心理活动

告别春天，迎来立夏，计算机与信息工程心理健康协会 5 月 4 日于线上举办“遇“渐”夏日的美好”为主题的心理健康活动。

心协会会长张丹丹召集 17 级各班班长、心理委员以及学生代表参与此次心理活动。张丹丹会长通过介绍“立夏”节气的特点和节气后会产生心理健康问题，给同学讲解夏季容易出现的心理健康问题和预防措施，并细心的提醒同学们适量增减衣物，特别要注意静心养心，同时给出了一些缓解“立夏”焦虑的具体方法。

本次活动在夏季来临之时，提前对可能产生的心理健康问题进行了宣讲和预防，为同学们提前适应节气变化，好好学习提供了有效的帮助。



“共抗疫情，守护心灵”线上主题班会

2020 年 5 月 2 日星期六晚七点，土木 1802 班开展了以“共抗疫情，守护心灵”为主题的的线上班会。班会由土木 1802 班的心理委员胡馨远主持。

虽然目前学校开学已恢复，但为预防新冠肺炎可能对学生产生的影响，土木 1802 班召开本次班会，在班会上，胡馨远梳理了疫情中我们应该做到的四个方面的心灵防范措施，分别是正确认识自己的心境反应，心理自助方法，如何判断自己是否需要专业的心理援助，疫情期间如何科学做好停课不停学。



电气与能源学院举办“礼赞抗疫英雄、学习抗疫精神”演讲比赛

为庆祝五四青年节，致敬抗疫英雄，感悟他们的奉献精神 and 英雄气概，引导青年学生坚定理想信念，传承五四精神，5 月 5 日下午，南通理工学院电气与能源工程学院心协在 c 楼 515 组织开展“礼赞抗疫英雄，学习抗疫精神”主题演讲比赛。此次演讲比赛吸引了来自全院的 15 名同学踊跃参与，大家精心准备、刻苦练习，经过层层筛选，6 名参赛者脱颖而出，顺利进入决赛。

本次演讲聚焦抗疫英雄，旨在凝聚人心、鼓舞士气，参赛选手们或为毅然奔赴前线的抗疫英雄歌唱赞歌，或为生死勿论、默默无闻的志愿者们声嘶力竭，他们以质朴的语言和饱满的情感表达了对献身于这场疫情防控阻击战的英雄们的深深敬意。经过评选，最终评选出一、二、三等奖并颁发证书。

通过本次演讲比赛，学习抗疫英雄敬佑生命、敢于奉献的精神，激发了青年学生学习身边榜样，争做先进个人的热情，对弘扬英雄精神、增强奉献意识、凝聚奋进力量、促进青年身心健康发展具有积极的作用。



机电 1902 班召开心理健康教育主题班会

2020 年 3 月 17 日下午 4 点半，机电 1902 在 D 楼教室举行了以“大学生心理健康教育”为主题的班会，在班委的组织下，机电 1902 同学们积极参与其中。

班会首先由同学们将进入大学来遇到的疑惑和困难提出来，然后，其余同学一起讨论，为他提供有针对性的解决方法，最后，心理委员为同学们讲述了常见的心理疾病和解决方法。此次班会活动形式多样、内容丰富，通过 PPT 解说、播放视频和同学讨论等形式展开。班会内容涵盖了大学生常见心理问题、心理健康判断标准、心理问题解决方法、人生价值取向等多个方面。

通过本次心理健康教育主题班会，使每位同学打开了心扉，增强了同学们心理素质，树立了积极的生活态度，同学们并将以积极乐观的心态去面对自己的人生。



“关爱生命，关注心灵”商学院 19 级健康服务与管理专业开展心理健康团日活动

2020 年 6 月 3 日，由健康服务与管理专业 1902 团支部主办的心理健康团日活动在 B 楼教学楼 108 教室正式进行，同时健康 1901 班采取线上方式展开。本次团日活动以心理健康为契机，呼吁大家关爱生命关注心理健康，从而有一个健全的心理和人格，轻松快乐的面对生活。

健康 1901 班团日活动通过视频和观影的形式开展，引导同学们对生活充满希望，阳光，积极，向上！1902 班团日活动以线下观看视频和做心理测试的形式开展，就大学生怎样自我解压释放负面情绪，怎么养成健康健全的人格以及心理问题带来的危害等常见的问题鼓励大家积极展开讨论并发表自己的意见。

通过本次心理健康团日活动，帮助同学们形成正确的心理健康观念，同时加强了同学之间的思想情感上的交流与沟通。



汽车工程学院开展多彩多样心理活动

2020 年 5 月份，汽车工程学院开展了两种形式的心理活动，分别为：1.以微信的形式举行“5·25 解忧便利贴”活动；2.组建了汽车工程学院“心灵氧吧”心理辅导工作站 FM，并发布了第一期的内容。

“5·25 解忧便利贴”活动具体内容为：有烦心事的同学，可以将烦恼留言在微信下方，心理辅导老师会为同学们排忧解难。同学们纷纷在微信下方留言，心理老师也给予了耐心的回复。汽车工程学院“心灵氧吧”心理辅导工作站 FM 第一期的主题为“5·25 寻找我，拥抱我”。

本月活动不仅宣传了 5·25 心理日的相关知识，也起到了让学生们解压的作用。

