

## 表演学院心理游园活动

为响应学校心理健康宣传月的活动号召，推动五育与心理融合发展，表演学院于5月23日中午12:30—14:00，在A13楼下开展了一场主题为“敞开心扉，拥抱快乐”的心理游园活动。

本次活动内容由徐玥歆老师策划并协同表演学院团委共同开展，活动现场气氛热烈，学院领导、老师与同学们一同参与，欢笑声此起彼伏。本次游园会活动的每个项目均需要两两搭档完成，在一个个趣味心理游戏中沉浸式释放压力，感受到满满的温暖与关爱。



同学们两两为一组，需要参与5个心理小游戏，分别为“心愿便利贴”、“默契折纸”、“你划我猜”、“口是心非”、“找不同”。活动过程中，需要同学之间相互配合、加强沟通。

活动中，同学们相互分享了自己近期的压力，将烦恼的情绪丢进了纸箱，将鼓励、安慰的话语留在了心愿墙上。在“你划我猜”环节，需要一人比划一人猜，每组分别有四个情绪词汇。分别对应我们的情绪：喜、怒、哀、惧。让同学们学会觉察自身的情绪变化，了解情绪对身心健康的重要性。



在完成所有活动集齐 5 张心理小卡片后，同学们来到了 A13-104 教室，学院徐玥歆为参与本次活动的老师与同学们开展了“5.25 爱自己”心理健康月的主题讲座。



随后同学们一起分享了自己本次活动中的感受与体会，并领取了本次活动的小礼品。同学们表示“原来心理学其实并不像自己认为的那样神秘，心理知识也不都是枯燥无味的，反而许多知识很有趣”“真的非常喜欢这样的活动形式”“是一次非常有意义的体验”。

展望未来，表演学院将持续深化心理健康教育，以更多元、更富有创意的活动，为同学们的身心全面发展保驾护航。

