

心向阳光，健康成长

——有声语言艺术学院开展团体心理健康教育活动的

党的二十大报告提出：“重视心理健康和精神卫生。”心理健康作为健康的重要组成部分，是人生成就和幸福的重要基石。为帮助同学们缓解压力，增加活力，正确对待心理健康，更好地融入校园生活，有声语言艺术学院于2024年5月16日举办以“心向阳光，健康成长”为主题的心理健康活动。

活动当天，所有的工作人员全部到场后，等待参加活动的同学们陆陆续续的有序签到进场，并进行抽签分组。18点20分由王小云老师做主题宣讲，宣布活动的开始。



活动过程中，通过名字接龙游戏进行破冰，快速使队员们相互认识、熟悉。通过投沙包增强个体的自信心，提高反应速度和判断能力；有利于调节人的情绪紧张，改善心理状态，激发人的积极性、创造性和主动性，有利于养成文明健康的生活方式。通过高山流水、同心击鼓和动力圈绳等游戏，增强团队的凝聚力，让同学们不仅体会到了游戏本身的乐趣，更体会到了团队协作的重要性。





最后，由有声语言艺术学院党委书记芦桂萍同志进行总结发言，芦书记强调，要树立对自身情绪的正确认知，要正视自身情绪变化，主动接纳负面情绪，将过度的情绪宣泄出去，保持心态平和。由党委副书记李思凡为参加活动的同学们进行颁奖仪式，并合影留念。同学们也积极分享了自己的心得感受，在欢声笑语中结束了本次活动。



通过本次活动，提高了大学生心理健康素质，增强了学生们的心理韧性，加强了班级同学之间的沟通与交流，增进了同学之间的友谊。让同学们在生活中发现更多的快乐和美好，携手共创和谐校园。

（文：郭丁睿 图：冀思辰）