

优质睡眠筑根基 心育护航向美好

——各二级学院心理辅导站开展 2026 年世界睡眠日系列 主题活动

在 2026 年世界睡眠日来临之际，为积极倡导“优质睡眠，美好生活”理念，切实普及睡眠健康知识，引导学生重视睡眠健康、养成科学作息习惯，缓解学业与生活带来的身心压力，各二级学院心理辅导站结合学院特色与学生实际需求，精心策划、有序开展了一系列形式多样、内容鲜活的主题活动，让同学们在趣味体验、实践互动与知识学习中，读懂睡眠健康，掌握身心调节的实用方法，为身心健康成长筑牢根基。

交通工程学院携手校“归然社”，在远航社区、操场开展“春植心语，鸢眠好梦”主题心理疗愈活动，将自然疗愈与户外运动巧妙融合。活动现场，同学们通过参与睡眠知识答题、欧卡互动游戏赢取薄荷、多肉、康乃馨等植物盲盒，在社团社员的指导下学习绿植基础养护知识，在培育绿植的慢过程中平复焦虑、涵养内心宁静；田径场上，大家迎着春风放风筝，在奔跑与团队协作中，把积攒的压力和烦忧尽情释放，为夜间深度睡眠做好生理与心理的双重准备。后续学院还将通过线上社群开展绿植栽培分享活动，持续为同学们睡眠健康助力。





商学院把心理健康课搬到户外，在三期营地举办“躺营·日光音悦会”沉浸式体验活动，将主动休息理念融入自然场域。活动打破单向宣讲模式，设计“自然乐章”与“大地之息”两个无缝衔接的体

验环节，50 分钟的森林音乐会，以轻柔的氛围音乐搭配自然风语，让同学们在纯粹的聆听中舒缓情绪、沉淀思绪；随后的正念放松引导环节，谢莎莎老师带领大家进行正念身体扫描，引导大家觉察身体的紧张感，慢慢释放日常积攒的压力。这场沉浸式体验，让同学们学会了简单易操作的压力调节方法，也让关注当下、呵护身心的理念深入人心。





国际教育中心开展“香韵守梦·鼓动心安”世界睡眠日主题活动，学院党支部书记叶晓星与学生辅导员共同参与。活动中，国际学生走进手工DIY助眠好物工坊，亲手制作天然植物香薰包，在动手实践中感受自然助眠的独特魅力；同心击鼓挑战赛同步开启，同学们组队协作完成颠球任务，在欢声笑语中放松身心、舒缓神经，不仅增强了团队凝聚力，更在寓教于乐的氛围中认识到健康睡眠的重要性。







智能工程学院面向各班心理委员及全体宿舍舍长，开展“阳光心态，和阳光一起走进校园”心理健康主题讲座，着力打造一支有温度、有能力的朋辈心理支持队伍。讲座以《阳光心态：学生常见困扰识别与朋辈互助》为核心专题，聚焦宿舍生活场景，系统讲解日常心理困扰、情绪与行为异常的甄别要点和朋辈沟通技巧，理顺“宿舍-班级-学院-学校”四级心理危机预防联动机制。活动中，许坤金老师结合丰富的心理咨询经验，通过真实案例讲解情绪管理、压力调适方法，同时巧妙融入科学睡眠知识，引导大家重视作息规律对身心的影响。讲座最后介绍的“SUN”朋辈互助理念，让心理骨干们明确了从发现问题到对接资源的完整支持路径，提升了朋辈心理服务的规范性与有效性。







福州职业技术学院
智能工程学院



同一屋檐下，做彼此的“暖心人”

温暖集体，向阳而生

最好的青春，是宿舍里常亮的那盏灯，和身旁总能搭把手的你。



SEE - 用心看见

关注彼此的“需要时刻”



作息变化

室友最近睡得多，或晚上翻来覆去难以入眠。

活力降低

话变少了经常发呆，对喜欢的活动提不起兴致。

情绪波动

面对挑战表现出烦躁、叹气或长时间沉默。



UNDERSTAND - 温柔理解

我们能做的暖心小事



行动小确幸

顺手带份饭、桌上的便利贴，或一句温暖的提醒。

倾听大接纳

放下手机，专注地听。你的存在本身就是治愈。

温暖小邀请

一起散步或拿快递。尊重独处，但也随时守候。



NETWORK - 汇聚力量

连接更广阔的支持网



第一道守护线

辅导员与班主任是离大家最近的专业支持者。

心灵加油站

校内心理之家提供安全、保密且温馨的陪伴。

勇敢的信号

寻求帮助绝非软弱，而是对生命的勇气与负责。

● 校园“阳光导航”求助直通车 ●

校内心理预约电话

福州职业技术学院·阳光心理之家

83760395

全国心理危机援助热线

24小时守护·专业倾听陪伴

12356

文化旅游学院以“拒绝特困生，今晚早点睡”为主题开展活动，将爱心楼一楼空地打造成独具特色的“睡眠健康主题街区”。活动

以闯关集章的趣味形式开展，设置三大创意环节：“睡眠视力表”挑战中，同学们辨识逐级缩小的“快速眼动期”“睡眠剥夺”等睡眠专业词汇，在趣味比拼中加深对睡眠周期的了解；“拯救‘特困生’”互动区，大家写下自己的睡眠困扰，即可抽取包含478呼吸法、寝室断网技巧等内容的助眠锦囊，为解决睡眠问题提供实用思路；“睡眠IQ大挑战”通过解答“周末补觉能否弥补平日缺觉”等生活化判断题，纠正同学们的睡眠认知误区。完成闯关的同学可兑换助眠小奖品，辅导员和志愿者全程在现场，以朋辈的身份为大家提供睡眠指导，让知识传递更有温度。





机电工程学院在筑梦社区举办“安睡疗愈·守护身心”校园睡眠健康与心灵成长主题活动，活动分科普宣传和趣味体验两大板块有序开展。科普环节打造了世界睡眠日系列主题展板，搭配趣味漫画生动讲解大学生睡眠时长、常见睡眠痛点及改善技巧，志愿者现场引导参观、耐心答疑解惑，让专业的睡眠知识变得易懂好记；趣味体验环节设置指尖泥塑、你画我猜等互动游戏，打造轻松的游园氛围，帮助同学们释放学习压力，同时传递健康睡眠、把握亲密关系边界等理念，引导大家正视睡眠问题，以良好身心状态投入学习生活。







建筑工程学院以班级为单位，组织开展“良好睡眠 健康之源”世界睡眠日主题班会，让健康睡眠知识走进每一个班级。班会上，辅导员们通过 PPT 讲解、播放科普视频等形式，向同学们详细介绍睡眠的生理机制、长期睡眠不足对身心健康及学习效率的危害，同时分享规律作息、减少睡前电子产品使用、营造舒适睡眠环境等改善睡眠质量的具体建议。在交流环节，同学们积极探讨学业压力、生活习惯等因素对睡眠的影响，相互交流应对失眠、提升睡眠质量的实用小技巧，在交流分享中深化对健康睡眠的理解。





信息工程学院在博学社区打造轻松愉悦的游园氛围。学院精心设计“困不困？Battle 一下！”睡眠主题趣味竞技赛，同学们2-4人组队参赛，完成“知识就是睡意”快问快答、“枕头大战”平衡赛、“睡意你划我猜”三大趣味关卡，在比拼互动中学习睡眠知识，收获欢乐；同时，学院发起“晚安，信工”ASMR校园声音采集计划，同学们组队走进校园，采集图书馆翻书声、操场微风声、校园小径鸟鸣声等舒缓的环境音，在采集和制作的过程中感受校园的宁静美好，有效缓解了睡眠焦虑，也锻炼了实践创作能力。





特殊教育学院在爱心楼开展“手语传暖，助眠护航”主题活动，活动设计充分贴合特殊学生的需求，让同学们在手语互动与实践体验中收获温暖与成长。睡眠知识互动环节，现场以手语问答、知识抢答的形式普及睡眠健康知识，同学们踊跃参与，用手语交流答题思路，在轻松的互动中了解睡眠的重要性和基础改善方法；睡眠树洞·心声分享会上，大家围坐在一起，放下顾虑，用手语坦诚分享睡眠困扰、睡前习惯，互相交流实用的助眠小妙招，在倾听和回应中释放负面情绪，缓解了睡眠焦虑与就业迷茫；晚安手作·助眠好物 DIY 工坊里，同学们领取包含布料、天然助眠香料等材料的 DIY 包，观看手语版手作步骤视频，亲手制作助眠香包、手工眼罩，指尖的创意与心意，化作陪伴安睡的暖心好物。





此次世界睡眠日系列主题活动，各二级学院心理辅导站将睡眠健康知识普及与手工实践、户外体验、趣味竞技、朋辈培训、手语交流等形式有机结合，让同学们在轻松愉悦的氛围中掌握了科学睡眠与压力调节的方法，有效缓解了睡眠焦虑与学业压力，更引导全校学生树立了关注睡眠、关爱自我的健康生活理念。未来，学校将持续聚焦学生身心健康成长需求，不断优化心育活动形式、完善心理健康支持体系，开展更多贴近学生、富有特色的心理育人活动，为学生成长成才筑牢身心健康基石，助力每一位同学以优质睡眠、昂扬状态拥抱美好生活。