活动预告丨10·10 世界精神卫生日系列心理健康活动鲜活来袭！

10 月 10 日世界精神卫生日如约而至！ 我校**“心向阳光，赋能成长”**心理健康教育系列活动鲜活来袭，讲座分享、团体互动、趣味疗愈体验、朋辈互助赋能，多元活动陪伴同学们看见情绪、接纳自我，积蓄内心力量！

活动时间：2026 年 9 月 —11 月

面向对象：全校同学、班级心理委员、宿舍心理信息员

校级重点活动抢先看

◇ **辅导员就业心理帮扶技能专题讲座**

聚焦毕业生求职压力疏导，提升辅导员就业心理帮扶能力，守护同学们择业心态。

⏰时间：2026 年 10 月 8 日丨

对象：全体辅导员

◇ **筑梦职途·就业心理护航行动**

消解求职焦虑，疏导择业迷茫，陪你从容奔赴职业新旅程。

⏰时间：2026 年 10 月中旬丨👥对象：全体毕业生

◇ **遇见更好的自己·赋能前行丨新生团体素质拓展** ⏰时间：2026 年 10 月中下旬丨👥

对象：2026 级本科生 破冰交友，在轻松游戏中打破陌生壁垒，快速解锁大学生活。

◇ **走进心理中心·拥抱阳光心灵丨心理中心开放日暨“阳光心理”服务指南推广**

新生专属打卡！实地了解心理中心，掌握校内心理求助渠道。

⏰时间：2026 年 10 月-11 月丨👥

对象：2026 级全体新生

◇ **辅导员心理危机预防、预警与处置技能培训**

⏰时间：2026 年 11 月上旬

👥对象：全体辅导员 淬炼心理工作本领，织密校园心理安全防护网。

◇ **朋辈护航，从心出发丨班级心理委员、宿舍心理信息员工作技能培训**

⏰时间：2026 年 11 月中旬

👥对象：班级心理委员、宿舍心理信息员 学习朋辈沟通、危机识别技巧，化身身边靠谱的“心灵小灯塔”。

各二级学院趣味体验活动拉满

各学院花式治愈活动已就位！

园艺疗愈、情绪纸条编织、情绪拍卖会、心理投壶体验 、心理健康手抄报、解忧盲盒、情绪星云卡片、手作疗愈工坊 📖科普巡展、暖心加油站、情绪气象站……

劳育美育相融，游戏手工齐上阵，尽情释放压力，和坏情绪好好和解！

- **信息工程学院**

10 月上旬「植愈心田」园艺疗愈体验；

- 10 月中旬精神卫生日科普巡展暨知识推广
- **文化旅游学院**
- 10 月中旬团体素质拓展
- **交通工程学院**
- 10 月中上旬“织语寄心”情绪纸条编织；10 月上旬“请与我击掌”暖心互动加油站团体素质拓展
- **商学院**
- 10 月中旬心理委员“超级演说家”训练营；10 月下旬“情绪气象站”心理知识宣传
- **智能工程学院**
- 10 月上旬精神情绪星云卡片体验；10 月中旬自我关怀团体辅导活动
- **特殊教育学院**
- 10 月上旬“以美润心·绘出心声”心理健康手抄报；10 月中旬“解忧盲盒·朋辈互助”心理趣味互动
- **机电工程学院**
- 10 月中上旬情绪拍卖会；10 月上旬心投纳安 — 投壶心理体验活动
- **建筑工程学院**
- 10 月上旬心理科普短视频推送；10 月中旬“植愈心灵·共筑美好”校园绿色疗愈行动
- **国际教育中心**

10 月上旬愈见指尖 —— 跨文化手作疗愈工坊；10 月中旬心理健康知识推广周

心理健康同身体健康一样值得重视。正视内心波动，学会关照自我，让每一份情绪都有安放之处💮