

心光普照，携手同行 | 人人享有心理健康服务

心理健康服务活动

护航学生心灵成长

宣讲会

美术与设计学院为落实“人人享有心理健康服务”理念，提升学生心理健康素养，筑牢学生心理健康防线，于 10 月 27 日开展主题心理健康服务活动，全院学生积极参与其中。



活动内容

此次活动，就是希望让每一位同学都能获得专业、便捷的心理支持，学会用积极心态面对成长中的挑战。活动中，辅导员尹洁围绕“情绪识别与调节”“压力管理技巧”“人际关系处理”三大核心内容展开分享。针对情绪调节他鼓励学生主动沟通，分享了“积极倾听”“换位思考”的沟通技巧，帮助学生建立良好的同学关系与师生关系。此外，针对毕业生考公考研，出国留学过程中心理压力大的特点，通过真实案例分析与答疑解惑，为毕业生提供精准降压指导与经验支持，助力他们以平稳心态应对人生关键选择期的压力挑战。



此外，活动特别设置“一对一咨询预约”环节，针对有个性化心理需求的学生，尹洁老师提供初步沟通与疏导，并协助对接学校心理健康中心的专业资源，确保每一位有需要的同学都能获得精准服务。



此次心理健康服务活动的开展，切实将“人人享有心理健康服务”落到实处，不仅帮助美术与设计学院学生掌握了实用的心理调节方法，更营造了关注心理健康、关爱自我与他人的良好校园氛围。未来，美术与设计学院将持续完善心理健康服务机制，常态化开展心理关爱活动，为学生健康成长保驾护航。

