

美术与设计学院“3·25 善爱我”心理健康活动工作总结

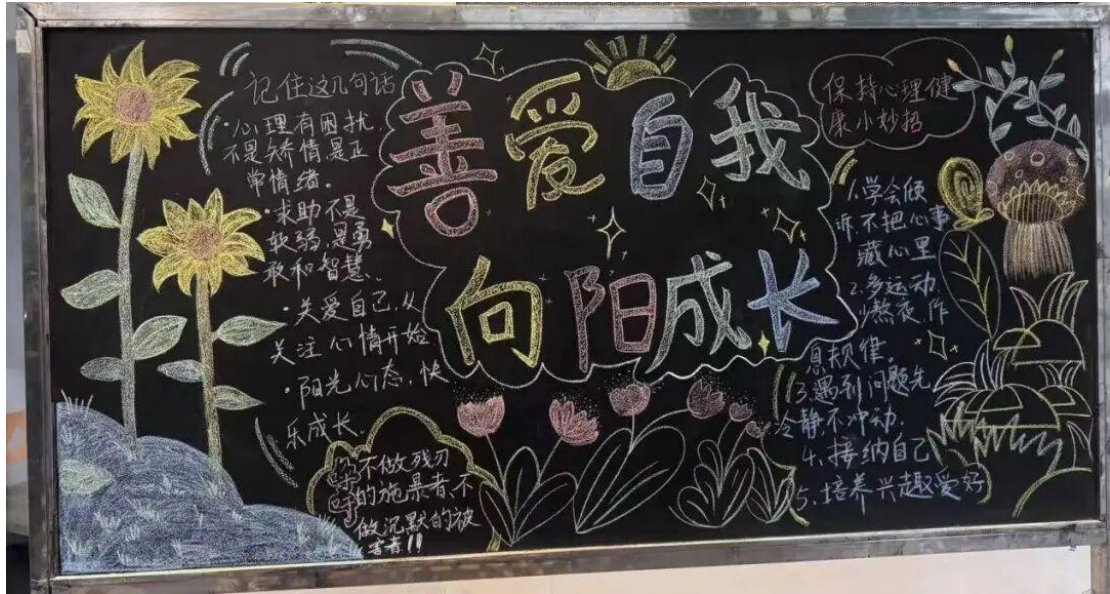
以美育人温情相伴

以心向善阳光同行

美术与设计学院

深入贯彻落实立德树人根本任务，扎实推进大学生心理健康教育工作，美术与设计学院以“善爱自己，向阳成长”为主题，紧扣“3·25 善爱我”心理健康日教育契机，立足艺术专业特色，聚焦情绪管理与压力调适，搭建线上宣传引导、线下主题实践一体化育人平台，引导学生关爱自我、接纳自我、提升自我，以阳光心态赋能青春成长。现将本次活动总结如下：

多维宣传，营造暖心心理育人氛围



学院坚持“线上+线下”双轨并行，充分发挥专业优势，构建全方位心理健康宣传矩阵。线上依托官方公众号推出《与春相拥，温暖同行》专题宣传，聚焦“春季心理感冒”高发特点，通过科普心理健康知识、指导情绪调节方法、推介主题实践活动，构建暖心支持体系，回应学生换季阶段的情绪与心理需求，引导学生正视情绪变化、接纳自我状态，以积极心态应对挑战，筑牢校园心理健康防线。线下结合专业特色，推出“善爱自己，向阳成长”主题黑板报，以温暖色彩与文字传递心理关怀，送上实用心理调适小贴士，号召学生学会倾听内心、接纳自我，以健康心态拥抱春日校园生活，营造“处处有心理关怀、时时伴阳光成长”的浓厚氛围。

班级团辅，提升学生心理调适能力



学院面向全体学生以班级为单位，统一开展心理健康主题班会活动，全院同学积极响应、全员参与，在沉浸式互动体验中完成情绪觉察、压力调适与自我关怀训练。班会精心设计“情绪猜猜猜”、“情绪温度计”、“情绪急救包”三大核心环节，层层递进、环环相扣：通过“情绪猜猜猜”互动游戏，同学们跳出“情绪无好坏”误区，打破对负面情绪的羞耻感，意识到低落、焦虑等情绪均为正常心理信号，为接纳自我情绪奠定基础；在“情绪温度计”自我觉察练习中，同学们学会用 0-10 分量表量化感知情绪波动，掌握“情绪高位暂停”的调节技巧；通过“情绪急救包”共创环节，每位同学搭建起专属心理调适资源库，掌握听歌、写情绪日记、倾诉、深呼吸等实用调节方法，明确同学、老师、家人等社会支持渠道，学会主动求助。



学院辅导员主动走进班级、走近学生，全程参与并带领各班开展心理健康主题班会，以“沉浸式参与+面对面疏导”的方式，让心理健康教育融入日常、走进心里。在美术学国画班，辅导员结合专业特点，以“以冰凌之坚，育向阳之心”为信念传递，走到学生中间倾听创作瓶颈、学业压力等困惑，用“冰凌之坚”比喻困境韧性、“向阳之心”传递成长力量，引导学生接纳创作不完美、与压力共处，让心理疏导成为画室里最温暖的一课；在设计专业课堂，辅导员以“善爱自己，向阳成长”为主题，化身倾听者与同行者，引导学生主动表达专业学习、学业规划中的情绪与困惑，用共情陪伴消解焦虑，帮助学生看见情绪、接纳情绪，找到自我调节节奏。



辅导员们既是活动引导者，也是参与者，与学生围坐交流、共同完成情绪小游戏，打破师生隔阂，让心理疏导从单向说教变为双向陪伴，让学生真切感受到老师关怀与支持，筑牢班级心理安全防线，为成长注入温暖力量。

活动总结

本次“3·25 善爱我”心理健康活动，通过多维宣传、班级团辅、师生联动等形式实现了心理健康教育“全覆盖、沉浸式、系统化”推进，有效提升了学生情绪觉察与自我调适能力，增强了心理韧性与求助意识，营造了温暖包容的校园心理育人氛围。未来，学院将继续

续立足专业特色，深化心理育人工作，为学生心理健康保驾护航，
助力学生以阳光心态拥抱成长挑战。