

美术与设计学院“5·25”心理健康活动月工作总结

时光有序

稳步前行

美术与设计学院

为深入落实学校心理健康教育工作部署，持续夯实我院心理育人体系建设，常态化推进学生心理健康教育、心理疏导与心理关爱工作，引导学生培育自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，营造温暖包容、积极向善、阳光和谐的校园心理育人氛围。2026年“5·25”心理健康活动月期间，美术与设计学院紧紧围绕“北疆冰凌花，心育向未来”主题，统筹策划、分层推进、全员覆盖，有序开展系列主题教育活动。通过多样化、体验式、特色化的心理育人活动，有效普及心理健康知识、缓解学生心理压力、提升学生心理调适能力，扎实推动我院心理健康教育工作走深走实。现将本次活动月工作情况总结如下：

多维宣传，厚植心育氛围

为推动心理健康知识的可视化、常态化与生活化传播，我院精心绘制了一块主题心理健康黑板报。板报创作紧扣“北疆冰凌花，心育向未来”主题，深度融入北疆冰凌花坚韧不拔、向阳生长、破冰绽放的精神意象，并结合美术专业特色进行精心排版与手绘创作，整体版面美观新颖、内容丰富充实。



黑板报内容涵盖心理健康科普常识、情绪调节方法、压力缓解技巧等内容，将艺术审美与心理科普有机结合，打造沉浸式心理宣传阵地。通过可视化、常态化的环境育人，让学生在日常学习生活中潜移默化接受心理教育熏陶，引导学生主动关注心理状态、重视心理健康、学会关爱自我，全方位营造全院积极温暖、正向向上的心理健康教育氛围。

班会全覆盖，夯实育人阵地

活动月期间，我院组织全体班级开展“北疆冰凌花，心育向未来”心理健康主题班会，实现各年级、各班级全覆盖。各辅导员紧密结合学生学业压力、人际交往困惑、情绪波动特点、自我认知偏差及各类成长难题，精准设计班会内容与活动环节。

班会通过典型案例解析、心理健康知识讲解、师生互动交流、小组讨论分享、趣味心理小游戏、成长感悟交流等多种形式有序开展，引导学生正确认识大学生常见心理问题与成长阶段情绪变化，帮助学生掌握科学识别情绪、合理宣泄情绪、主动调节心态、积极接纳自我的方法技巧。



在轻松温暖的班会氛围中，同学们坦诚交流、积极互动、大胆表达内心想法，有效缓解了日常学习生活中的焦虑情绪与心理压力，进一步增强了自我关怀、自我接纳、自我赋能的意识，构建起团结友爱、互帮互助、包容温暖的班级心理支持系统。



专题讲座，普及心理知识

为进一步提升全院学生心理健康素养，帮助学生系统掌握实用的心理调节技能，我院面向全体学生开展心理健康专题知识讲座。讲座聚焦当代大学生心理成长痛点与高频困惑，重点围绕情绪识别与管理、学业压力疏导、人际关系处理、挫折应对方法、自我价值认同、积极心态培养等核心内容开展细致专业的讲解。

讲座内容贴合学生日常实际、通俗易懂、针对性强，有效破除了学生对心理健康的认知误区，帮助同学们建立科学、正确的心理健康观念，掌握可操作、可落地的心理调适与压力疏导方法，引导学生以更加自信、从容、坚韧的心态面对学业挑战与生活难题，持续提升学生心理抗压能力与心理韧性。



立足专业，打造心育品牌

结合我院艺术专业育人优势，本次心理健康活动月创新开展“以草木之名，见自我本心”轻粘土创意创作特色活动，深度推进美育与心育融合，着力打造学院专属心理育人品牌。

活动以“如果我是植物，那我是____”为创意主线，引导学生结合自身性格特质、生活状态、内心期许与成长态度，以轻粘土为主要创作媒介，自主构思、独立创作属于自己的“生命草木形象”。同学们在沉浸式艺术创作过程中放松身心、释放压力、疗愈情绪，在塑造草木坚韧形态的过程中观照自我、审视自我、接纳自我。





本次特色活动打破了传统心理教育“重宣讲、轻体验”的固有模式，将艺术创作、心灵疗愈、生命教育、自我探索融为一体，让学生在美育体验中舒缓焦虑、滋养心灵、淬炼韧性，极大丰富了我院

心理健康教育的形式载体，充分彰显了美术与设计学院“以美育心、以艺润心”的独特育人特色。



活动开展成效

本次“5·25”心理健康活动月系列活动覆盖面广、形式多元、内容扎实、特色突出，取得了良好的心理育人成效。

1

普及心理知识，涵养学生素养

通过黑板报宣传、主题班会、专题讲座等常态化科普教育，全体学生系统学习心理健康基础知识，熟练掌握情绪调节、压力缓解、人际沟通、自我疏导的实用方法，学生心理健康认知水平和自我心理调适能力显著提升。

2

浓厚育人氛围，筑造暖心校园

一系列集体活动有效增进师生交流、拉近同学距离、化解心理隔阂，全院形成了关注心理健康、重视心理成长、关爱自我、温暖互助的良好育人氛围，进一步优化了学院心理健康教育育人环境。

3

畅通沟通渠道，降低隐患风险

多样化互动式心理活动为学生搭建了安全、包容的倾诉交流平台，让学生敢于表达内心困惑、主动释放负面情绪、积极寻求心理

支持，有效疏导积压情绪，从源头减少心理问题堆积，筑牢学生心理健康安全防线。

4

推进美心相融，擦亮院牌特色

依托美术专业优势开展的艺术疗愈特色活动，实现美育育人与心理育人双向赋能、深度融合，创新了心理健康教育形式，丰富了心理育人内涵，持续夯实我院“一院一品”心理育人品牌建设成果。

06

结语

心育润物细无声，向阳成长步步生花。本次“5·25”心理健康活动月系列活动的顺利开展，进一步夯实了我院心理育人工作基础，丰富了心理健康教育形式，有效提升了全院学生心理健康素养。

下一步，美术与设计学院将继续坚守育人初心，深耕心理育人阵地，持续发扬北疆冰凌花坚韧、向阳、拼搏、成长的精神品质，以更温暖、更专业、更精细的育人举措，陪伴全院学子涵养健康心态、阳光逐梦成长、奔赴美好未来。