

春暖“心”晴 | 与春相拥，温暖同行

与春相拥

温暖同行

美术与设计学院

春风渐暖，万物复苏，校园里处处洋溢着生机，但换季带来的气温波动、学业压力回升、作息节奏调整，也容易让同学们出现情绪低落、焦虑烦躁、注意力不集中、睡眠紊乱等“春季心理感冒”症状。春季是心理问题的高发期，也是自我调节、修复心态的黄金期，这份专属心理健康小贴士，愿每一位同学都能守住内心暖阳，以饱满状态拥抱校园生活。

接纳情绪波动

春季气压变化大、日照时长不稳定，容易影响大脑内多巴胺、血清素等情绪递质分泌，出现莫名烦躁、emo、提不起劲的情况很正常，不必过度自责，更不要强行压抑情绪。

1

学会情绪命名

当负面情绪来袭，试着说出“我现在有点焦虑”“我感到有些低落”，
正视情绪比逃避更有效；

2

适度宣泄释放

找信任的朋友倾诉、写日记梳理心事、操场跑步呐喊、听舒缓
音乐，给情绪找一个安全出口，别把心事憋在心里；

3

拒绝精神内耗

不纠结过往遗憾，不焦虑未发生的事，专注当下的每一件小事，
比如认真听一节课、好好吃一顿饭，用具体行动驱散胡思乱想。

顺应自然节律

春季养生重在“顺应天时”，规律的生活作息是稳定心理状态的根基，身体舒服了，情绪自然会平和。

1

早睡早起不熬夜

告别熬夜刷手机、通宵赶作业的陋习，春季熬夜极易加重疲惫感和焦虑情绪，保证每晚 7-8 小时睡眠，让大脑和身体充分休息；

2

多晒太阳多运动

每天抽出 30 分钟走出宿舍，晒晒太阳、散散步、打羽毛球、慢跑，阳光能促进维生素 D 合成，有效缓解抑郁情绪，运动分泌的多巴胺更是天然的“快乐因子”；

3

清淡饮食调脾胃

少吃重油重辣、生冷零食，多吃新鲜果蔬、粗粮豆制品，均衡的营养能稳定身体机能，避免因肠胃不适引发心情烦躁。

拆解学业压力

春季学期课程推进、考试临近、社团任务叠加，很容易陷入“任务堆积→焦虑拖延→更焦虑”的恶性循环，学会科学规划才能轻松应对。

1

拆分目标降难度

把大任务拆解成小目标，比如“写完一篇论文”拆成“查资料、列提纲、写初稿”，完成一个小目标就给自己一点奖励，积累成就感；

2

拒绝完美主义

不必事事追求极致，先完成再完美，过度苛求自己只会加重心理负担；

3

适时暂停休息

学习累了就闭目养神、远眺窗外，采用“番茄工作法”，学 40 分钟休息 10 分钟，提高效率的同时缓解大脑疲劳。

维系人际温暖

良好的人际关系是心理的“避风港”，春季别把自己封闭在宿舍里，主动联结他人，感受陪伴的力量。

1

主动沟通少猜忌

和室友、同学相处难免有小摩擦，及时沟通化解矛盾，别暗自揣测、积累怨气，包容彼此的小缺点，营造和谐宿舍氛围；

2

拓展社交圈子

参加社团活动、志愿实践、春日踏青，认识志同道合的朋友，在互动中收获快乐，摆脱孤独感；

3

学会边界感相处

尊重他人的同时，也懂得拒绝不合理要求，不委屈自己讨好别人，舒服的关系才是双向滋养。

即使寻求帮助

心理健康和身体健康一样，出现问题不可怕，主动求助不是软弱，而是对自己负责的表现。如果长时间陷入情绪低谷，出现失眠

厌食、自我否定、无法专注学习、甚至有消极念头，一定要及时止损。

1

及时联系咨询

联系学校心理咨询中心的老师，免费、专业的心理疏导能帮你理清思绪、走出困境；

2

多与家人老师沟通

跟辅导员、家人倾诉心事，他们永远是你坚实的后盾；

3

敢于承认困扰

不要自行压抑，更不要听信“矫情”“脆弱”的负面评价，正视心理困扰，才是治愈的开始。

春有约，花不误，心有光，行无阻。春季的美好不仅在于繁花似锦，更在于万物生长的希望。愿每一位同学都能善待自己的情绪，照顾好自己的内心，在春风里积蓄力量，以积极乐观的心态，奔赴学业与生活的山海，做自己心灵的守护者，向阳而行，温暖向上！