

心

语



倾听心语 阳光心晴

大学生心理健康报

2016年

第2期

总第77期

主办：闽南师范大学学生工作部（处）
心理健康教育咨询中心
承办：闽南师范大学心理自助中心
《心语编辑部》

顾问：张灵聪 曾天德 陈顺森
黄伟东 黄湘

主编：陈虹

副主编：郭梅华 王品卿

执行主编：倪铮珉

执行副主编：何梅

出版时间：2016年4月

● 导读

一版，以最精简的方式传递最新最密集的校内外心理讯息。实时跟踪报道校园里各类新鲜的心理动态，及时报道国内外心理学领域的重大研究与发现。以敏锐的眼光探入心理的各个角落，在新闻的显著性与读者的接近性上寻找最佳平衡点。

——第一版

二、三版是专业性较强的一个版面，主要是以社会上的某个现象或事件为背景，从心理学的角度对该现象或事件进行分析，以文章的形式展现。同时，二、三版长期对外征稿，也会在版面上展现一些与心理学有关的心理效应介绍或是专业著作等。

——第二、三版

四版，专注心理学书籍影音推荐。讲述心灵的潮起潮落，走进不同心情故事，感受心理与书影音的融合交汇，

——第四版

学生处启动心理健康教育学生干部培训工作



记者：心理健康教育咨询中心
为推动学校心理健康教育工作有效开展，并且有效发挥心理健康教育学生干部在校园四级心理危机预防体系中的积极作用，日前，学生处启动了心理健康教育学生干部培训工作。培训工作共分为4期开展，由专业老师和心理学研究生干部对接各院系，对全校班级心理委员、心理自助中心学生干部进行培训。培训的主题为“宿舍人际冲突的预防”，主要围绕宿舍人际冲突内涵、原因、表现形式、发展历程以及解决策略等，既有贴近大学生实际的案例分析与探讨，又有互动的团体素质拓展活动，通过丰富内容形式，帮助广大心理健康教育学生干部掌握必要的宿舍人际冲突预防的理论和技能，更好地发挥他们在学校朋辈心理健康教育工作中的重要作用。



(图片来源网络)

学生处组织第六期宿舍心理信息员培训工作

记者：心理健康教育咨询中心

日前，我校第六期宿舍心理信息员培训工作正式启动，培训采用专题讲座与自行组织两种形式开展。校学生处组织心理健康教育咨询中心专职老师、心理学专业教师潘玲娜、余益兵、阳莉华等人为广大学生授课，并组织院系开展各种主题的朋辈团体培训。培训将持续到五月上旬，全校将有1432名心理信息员参训。

宿舍心理信息员是我校四级心理危机预防体系中最为基础的一级，帮助他们掌握理论知识和工作技能，有助于进一步夯实我校心理健康教育工作基础。



(图片来源网络)

“缘来一家人，相聚校心助”

——校心理自助中心开展本学期第一次朋辈辅导

记者：陈盼盼 陈阳阳 吴启芳 摄影：何梅

2016年4月23日晚，我校心理自助中心于创业楼418开展了本学期第一次朋辈培训，共35位成员参与此次培训。本次培训特邀刘芳芳老师以素质拓展的形式开展，由“缘来一家人”和“你说我听”两个主题环节组成，旨在加强学生合理处理舍友间的人际关系。

本学期的培训承接上学期展开，培训人员更加精简，培训内容也更加深入。培训伊始，干事在刘老师的带领下重新分组，以记忆的形式让大家彼此熟悉。活动中，各小组进行“宿舍情景还原”，体验在宿舍生活中被放大的细节，在类似的情景中学会彼此谅解，相互宽容。随后在“你画我猜”游戏中，天马行空的画风与搞笑异常的猜测再次让大家领悟到表达与倾听的重要性。培训最后在一场放松运动中结束。第一次培训简单却深刻，在为下一次培训做好准备的同时，也让成员们在大学生活中收获更多。



校心理自助中心

第一期储干培训正式开展

记者：陈盼盼 代晓璐 季柳青 摄影：陈郭桢

2016年4月16日上午八时，由校大学生心理自助中心全新策划的第一期储备干部培训于达理活动中心三楼多功能厅正式拉开帷幕。本期培训为期一月，旨在提高培训干事的能力与素质，为年度干部考核做准备。

储干培训围绕“心聚一路享四载年华，情来九砺为十年辉煌”为主题展开。在首次培训中，参与培训的全体人员举行了隆重的“心一班”开班仪式，并由主任曾田令发言致辞，阐明培训的任务与目标，同时也表达了对新集体心一班的期望。随后，培训成员以小组形式开启破冰之旅，共同体验了“松鼠与森林”、“木棉花开”等游戏，培养成员之间的信任感，拉近了陌生成员之间的距离。首次培训最后，大家分享了自己的感想与收获。



学生处举办第十四届5.25系列活动之心理剧复赛

记者：陈盼盼 吴启芳 陈阳阳 摄影：陈阳阳 吴启芳

2016年4月24日下午，由心理健康教育咨询中心协办、闽南师范大学心理自助中心承办的第十四届5.25心理健康教育宣传月系列活动之心理剧复赛在博西梯一举行。本次比赛以“溢彩流光 濯濯我心”为主题，特邀郭群、陈虹、郭梅华、王品卿老师为评委老师。

初赛过后共有21个小组进入复赛，参赛各组以新颖的舞台表现方式，独特的剧情演绎着精彩的校园生活，直面社会敏感话题，深刻剖析各类社会问题，在“我们都是男生”、“换脸”、“心墙”等众多心理剧中，与剧中人物达到共识产生共鸣，给予观众和评委以直观的身心冲击。此次比赛的选拔客观公正，每三支剧组表演完毕后，由评委老师进行点评及构思询问，每支队伍的最终得分以评委老师综合大众评审的打分为准。复赛结束后将选出前6名参赛剧组进入终极决赛。

心理剧比赛活动的举办，让我校大学生的眼光聚集到自己的内心世界，深层剖析自己潜在的问题，展现真我的生活态度，得到解决问题的启示。

责任编辑：陈盼盼 代晓璐 季柳青

排版：倪铮珉 何梅 吴启芳 陈阳阳