

# 心

# 语



大学生  
心理健康报

2016年

第5期

总第80期

## 倾听心语 阳光心晴

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：何梅

执行副主编：陈郭祯

出版时间：2016年10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

## “学海无涯，心中有术” 校心理自助中心开展素质拓展教练培训

记者：季柳青 王寒月 张洪萌 张欣然 摄影：季柳青

2016年10月22日，我校心理自助中心于创业楼418开展了“学海无涯，心中有术”之素质拓展教练培训。本次培训特邀梁忠福老师以理论课加实践课的方式进行，旨在加强校心助成员的理论基础，提高学生的实践能力。

此次培训为期一天，分为理论与实践两个方面。实践方面以素质拓展的形式展开。梁忠福老师首先以一个“抓手指”的小游戏迅速将在场人员的精神聚拢，紧接着，对在场的人员分组进行一系列活动。同学们在“拍手掌”、“信任背摔”等游戏中激发

潜能，挑战极限；在“数字游戏”、“无敌风火轮”等游戏中互帮互助，团结一致。理论方面，梁忠福老师首先与成员们分享了他本人做拓展教练的经验，而后绘声绘色地向成员们介绍了拓展训练的由来、项目简介、组队程序等等。除此之外，梁老师还介绍了“盲人方阵”、“齐眉杆”等地面项目和“信任背摔”等中空项目，让在场的成员受益匪浅。临近培训尾声，梁老师还特别强调了反思与分享的价值，并且开展了一个自由提问和交流的环节。在这一环节中，老师一一为同学们解答了疑惑，让在

场的成员收获颇多。

此次培训，培养了校心理自助中心成员们的创新与开拓意识、团队意识，提高了成员们的沟通协调能力、判断力和执行力，为今后素质拓展训练的开展，打下了坚实的理论与实践基础。



## “融情聚力，共筑心助”

### ——校心理自助中心2016-2017学年第一次全委会

记者：季柳青 王纳晴 林艺 方丽莉 摄影：吴启芳



随着新学期纳新活动的结束，校心理自助中心涌入了一批新鲜血液。为了促进各部门之间的交流，校心助于2016年10月15日晚19:30于砺志楼215开展新学年第一次全委会。出席本次会议的有王品卿老师、荣誉主任曾田令、主任张昌旺、校勤工主任张敏、学生处组织代表、各个院系心助代表以及校心助全体成员。

本次会议围绕“融情聚力，共筑心助”展开，伴随着吉他声拉开帷幕。会议开始由指导老师王品卿发言，回顾了中心的发展历程和去年工作成果，并安排了今年的工作计划。随后，荣誉主任曾田令、校勤工主任张敏发言致辞。紧接着，校心理自助中心八大部门代表以PPT或者视频的形式介绍了部门成员、部门职责以及未来工作展望。期间，主办方设置了全新的微信上墙活动，现场气氛活跃。会议最后，由校心理自助中心主任张昌旺做总结发言，肯定中心过去一年的发展并对中心未来寄予了美好的期许。

此次全委会的召开，旨在加强各个部门之间的沟通与交流，增强部门成员间的凝聚力，为今后的工作打下了坚实的基础。

## “许我一捧清泉，润你一方心田” 第七届心理知识竞赛火热开赛

记者：季柳青 林思语 刘燕燕 王寒月 摄影：张欣然

为丰富大学生校园文化生活，宣传和普及心理健康知识，2016年10月29日、30日，由闽南师范大学学生处主办，心理健康教育咨询中心协办，校心理自助中心承办的第七届心理知识竞赛初赛于全校各院系教学楼顺利举行，来自各院系近4500名学生参加比赛。本次比赛分初赛、复赛和决赛三轮。初赛以闭卷笔试的形式进行，侧重于对心理基础知识的考察，题目涵盖自我认识、情绪调节、人际关系等方面的内容。

初赛结束后，复赛和决赛也将紧锣密鼓地开展。此次心理知识竞赛对提高大学生心理健康意识，拓宽大学生视野，丰富大学生校园文化生活具有重要意义。



### 学生处举办

## “亲密在左，孤独在右”

### 心理沙龙

记者：季柳青 林思语 刘燕燕 张洪萌 摄影：季柳青

2016年10月29日晚，由闽南师范大学学生处主办、心理健康教育咨询中心协办、校心理自助中心承办的第七届心理知识竞赛之心理沙龙于东大门梯一教室举行。此次活动以“亲密在左，孤独在右”为主题，特邀黄荣生老师主讲，王品卿老师为出席嘉宾，来自各院系100名学生参加沙龙。

在本次活动中，黄荣生老师与在场学生亲切畅谈了人生的八个阶段，指出其中每个阶段的矛盾与任务，探讨的话题贴合学生实际生活，获得在场学生的共鸣，现场氛围轻松活跃。黄老师还围绕“亲密感，孤独感”这个话题展开，通过举例说明和情景假设，向学生们深刻讲解了与人友好相处的小诀窍，并强调了学会调整自己心态的重要性。在最后的答疑解惑环节，面对学生的问题，黄老师机智、精妙的解答，让在场的人受益匪浅。

本次沙龙不仅使参与者加深了对自我的认知，深刻地理解亲密与孤独的关系，更能以一种成熟和积极的心态来应对和处理人际关系。

责任编辑：季柳青 刘燕燕 王寒月

排版：吴启芳 林艺 宋依婷 方丽莉