

心

语



倾听心语 阳光心情

大学生心理健康报

2015年

第6期

总第75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：2015年12月

● 导读

最新的心理学前沿动态，最新的心理学热点新闻，最新的心理学活动介绍，一版，专属心理学的新闻板块，我们有第一手资料。我们第一时间进行跟踪报道，让我们带你走进心理学的世界！

——第一版

二、三板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、三板长期对外征稿，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。二、三板带你领略心理学的魅力。

——第二、三版

感受心理与书影音的融合交汇，扩展自己的视野，在享受的同时深入体会，提升自己的欣赏水平，四版，专注心理学书籍影音推荐。

——第四版

“新起点，心起航”

——校心理自助中心送老迎新晚会圆满落幕



记者：陈盼盼 陈郭祯 代晓璨

2015年12月27日晚19:00，校心理自助中心于我校芙蓉楼四楼举办了主题为“新起点，心起航”的送老迎新晚会。本次晚会旨在对离开心理自助中心的学长学姐们送上美好的祝福，同时为中心成员创造一个交流团聚的机会，也为新成员提供一个表现自我的舞台。

在热情奔放的开场舞中，校心助送老迎新晚会正式拉开帷幕。中心主任曾田令为晚会致辞，并由主任团带来“心闻联播”回顾2015心理自助中心一学期的活动流程，随后各部门成员分别献出小品、相声、长笛独奏等精彩纷呈的节目，为大家带来一场视听盛宴。晚会上还穿插了“听歌猜歌名”等互动环节，并为本学期优秀部门与优秀干事举行颁奖仪式。最后，在黄伟强学长的发言中，长达近三个小时的充满激情和欢乐的晚会完美落幕。

这次晚会带来的不仅是回忆与感动，更是一场心灵的旅程，一个新的起点。站在新的起跑线上，新老成员们将在这里扬帆起航，踏步前行。

我校心理健康教育咨询中心被评为“福建省大学生心理健康教育先进机构”



近日，福建省2015年大学生心理健康教育工作优秀机构和先进个人评选结果公布，我校学生处心理健康教育咨询中心被省高校思政研究会大学生心理健康教育专业委员会授予福建省“优秀心理健康教育机构”荣誉称号，教育科学学院张灵聪教授被评为“大学生心理咨询专业委员会优秀工作者”。

文学院举办新生“心理测试反馈讲座”



12月17日晚，文学院新生“心理测试反馈讲座”在博西楼一举行，来自教科院的阳莉华老师为文学院15级新生们带来了一场意义深远的心理讲座。

阳莉华老师首先就新生入学时所做的心理测试展开讲

解，对测试分数给出了专业的解答，并从测试表中的躯体化、强迫症状、人际关系、抑郁、焦虑感、敏感、恐怖感、偏执和精神病性9项症状进行详细分析，巧妙结合身边的实例娓娓道出解决这些问题的方法。随后强调了“适应”的重要性，学会适应可以形成正确的自我观念，有效控制情绪并保持良好心态。最后，谈到心理咨询，阳老师表示同学们随时可以进行心理咨询，诙谐幽默的语言，让同学们卸掉对心理咨询的包袱，鼓励大家充分利用我校心理咨询资源，提高心理调试能力。

此次讲座让同学们对心理健康知识有了一个更加深刻的了解，有利于提高了自我心理素质，为该院学生们提供了心理健康方面的指导和帮助，对于大学生的健康成长具有积极的指引作用。

第六届心理知识竞赛落下帷幕



记者：陈盼盼 陈郭祯 陈阳阳
摄影：李柳青

为进一步普及心理健康知识，提高大学生心理健康水平，由学生工作处大学生心理健康教育咨询中心主办的第六届心理知识竞赛于12月5日晚19时在达理活动中心三楼学术报告厅落下帷幕。

比赛以“我用年华，赴你心灵之约”为主题，通过初赛、复赛的层层选拔，最终有六支队伍脱颖而出进入决赛。决赛的竞赛题由“风采展示”、“一站到底”、“情景题作答”、“风险题作答”等环节构成。“风采展示”与“一站到底”创意无穷、精彩纷呈；“情景题”考验了参赛队伍的应变能力与判断能力；“风险题”展现了班级强大的智慧与团结协作能力。经过两个小时的比拼，13级统2班代表队成为了本场比赛最后的赢家。

最后，余益兵老师代表各位评委老师对学生们的表现给予寄语，充分肯定了参赛队伍的创新力，并提出四个判断心理健康的标准，引导大学生正确认识自己，处理好班级问题，进一步提升大学生心理素质。

学生处举办近20场新生心理健康辅导讲座

自12月份起，学生处组织11名心理专业教师、专兼职心理咨询师深入各院系，为全校5000多名新生开展了近20场心理健康教育专题讲座。

本次系列讲座主要围绕新生心理健康测验结果分析、心理辅导与咨询以及新生常见的自我意识、学习困扰、人际交往、情绪情感以及职业生涯规划等适应性问题展开，以丰富的素材和团体互动环节让在参加的同学在体验式课程中收获成长。讲座内容贴近学生生活实际，具有较强的指导性和实用性，广受新生欢迎。



学生处开展心理健康教育学生干部实践技能培训



自11月份起，学生处组织全校各班级521名心理委员、院系心理自助中心干部开展实践技能培训，帮助心理健康教育学生干部了解心理健康知识，掌握设计和开展心理主题班会的各项技能。

此次培训共开展6期，围绕心理委员工作理念、角色认同、自我认识与自我接纳、危机干预特征、鉴别标准以及介入方法等主题进行。各项活动既有游戏互动、案例剖析、心理故事，又能密切联系当前大学生的实际，为同学们遇到心理困扰时提供切实可行的帮助。同时，各心理委员还开展以“班级凝聚力”主题的主题班会、素质拓展等特色心理活动。

培训结束后，学生处对参训学员进行综合考评并颁发结业证书。此次培训实际结业433人，合格率为83.1%，优秀率达到28.4%。

责任编辑：陈盼盼 陈郭祯 代晓璨 排版：倪铮珉 何梅 沈慧文 吴启芳 陈阳阳