

温暖福职|5.25 心理健康教育月系列活动高能剧透，等你来解锁！

为深入贯彻“健康第一”教育理念，全面提升大学生心理健康素养，学生工作处联合校团委，精心推出第二十二届“5.25”大学生心理健康教育月系列活动。在这里，你可以释放压力、探索自我、收获温暖——用最轻松的方式，学会爱自己。

活动时间：2026年4月—5月

活动对象：全体师生

01

心理嘉年华 · 广场游园会

活动详情

活动主题：心暖花开，乐活青春

活动时间：5月27日

活动地点：另行通知

创意香囊工坊

蝴蝶标本制作 · 气球解压挑战

悠然体验国风手作，定格自然美好瞬间，玩转趣味解压游戏。舒缓学业与生活焦虑，放松紧绷身心，在轻松玩乐中治愈自我！

集体艺术疗愈

情绪盲盒分享

沉浸式感受艺术疗愈魅力，拆开盲盒诉说心底心声。坦然接纳多样情绪，学会与自我和解，在温暖分享中收获满满治愈！

智能情绪识别体验

科技助眠工具体验

依托智能科技读懂自身情绪状态，体验科学放松助眠方式。缓解身心疲惫与精神内耗，调节身心节奏，拥抱松弛健康生活！

欧卡探心

沙包减压挑战

借助卡牌探索深层内心，用力投掷释放积攒压力。直面内心困惑与负面情绪，肆意宣泄烦闷，重拾轻松自在的好心情！

情绪保龄球情绪交换商店

（匿名烦恼收购站）

奋力击倒所有负面情绪，匿名寄存日常烦恼与忧愁。交换温柔暖意与美好期许，放下心理包袱，从容拥抱积极新生活！

心灵手巧手工疗愈

手语治愈话传递

专注指尖手工创作沉淀浮躁内心，以无声手语传递温柔暖意。隔绝外界繁杂杂念，拉近彼此心灵距离，感受双向治愈的美好！

沙流瓶/螺钿制作

心情点唱分享

亲手打造精致手作器物，组队协作参与趣味团队比拼。沉淀焦躁心绪，凝聚同伴力量，在互动协作中收获陪伴与温暖！

音乐曼陀罗创作

听取每一个用户的意见

跟随旋律自由涂鸦创作，放声歌唱抒发个人心情。用艺术与音乐抚平内心躁动，舒缓低落情绪，温柔治愈疲惫的心灵！

心理主题拼图

静心拼凑趣味心理拼图，提笔撰写多国暖心治愈文字。专注当下放空思绪，积攒满满正能量，用温柔文字滋养心灵成长！

一场充满创意与治愈的游园会即将开场，现场设有多项趣味体验，等你来解锁！集满所有活动章后，现场还有惊喜小礼品，等你亲自来发现。

02

心理学生干部专题培训

活动主题：赋能心力量，护航心成长

活动时间：2026年4月29日

活动地点：500人礼堂

专为心理委员打造的成长课堂，内容涵盖学生心理危机识别、预警汇报、倾听陪伴等实用技能。欢迎每一位心委准时赴约，成为班级温暖的守护者。

03

辅导员心理素质拓展

活动主题：凝心聚力，减压同行

活动时间：2026年4月29日

活动地点：爱心楼中庭

辅导员们也将走出办公室，在户外团队协作和减压团辅中放松身心，同时交流学生心理健康工作的经验与心得。师生同心，共筑健康校园。

04

各学院（学生社区）特色活动

各学院还准备了独具匠心的心理小活动，就在你的学生社区里，欢迎随时参与：

01 活动主题：

“我与春天有个约会”

打卡踏青活动

活动承办方：

文化旅游学院（躬行社区）

02 活动主题：

“五分钟静心”心理微体验

活动承办方：

信息工程学院（博学社区）

03 活动主题：

“师生面对面，阳光伴我行”

心理健康座谈会

活动承办方：

智能工程学院（致远社区）

04 活动主题：

“针织暖意，线绕心安”

手工疗愈活动

活动承办方：

交通工程学院（远航社区）

05 活动主题：

森林的画布（石头彩绘）

艺术疗愈活动

活动承办方：

商学院（励志社区）

06 活动主题：

“风摇风铃藏心事，

膜法留言愈心灵”

手工疗愈

活动承办方：

机电工程学院(筑梦社区)

07 活动主题：

心理观影沙龙

活动承办方：

建筑工程学院(扬帆社区)

08 活动主题：

“心桥共语·525 文化英语角”

互动交流

活动承办方：

国际教育中心(友谊社区)

09 活动主题：

心理知识小问答竞赛

活动承办方：

特教学院

具体时间和地点，请关注班级通知推送。

The end

心理健康是成长的底色。

在这个属于“我爱我”的月份里，愿你在一次手工、一场游戏、一段倾听、一个微笑中，与自己温柔相遇。

525，让我们一起守护心灵，共筑健康校园。

我们不见不散！