



# 《打造心灵树洞，多维度传递心理正能量》

——阿里巴巴大数据学院心理健康教育品牌活动

## 一、活动背景

当代大学生普遍存在心理问题的情况受到了社会的广泛的关注。健康的心理素质是大学生素质教育的重要内容，作为社会中一个越来越重要的群体，在这样的一个阶段正处于逐步走向成熟的关键时期，更容易发生一些心理问题，所以开展本次活动，让更多学生了解心理健康知识，更积极的生活。

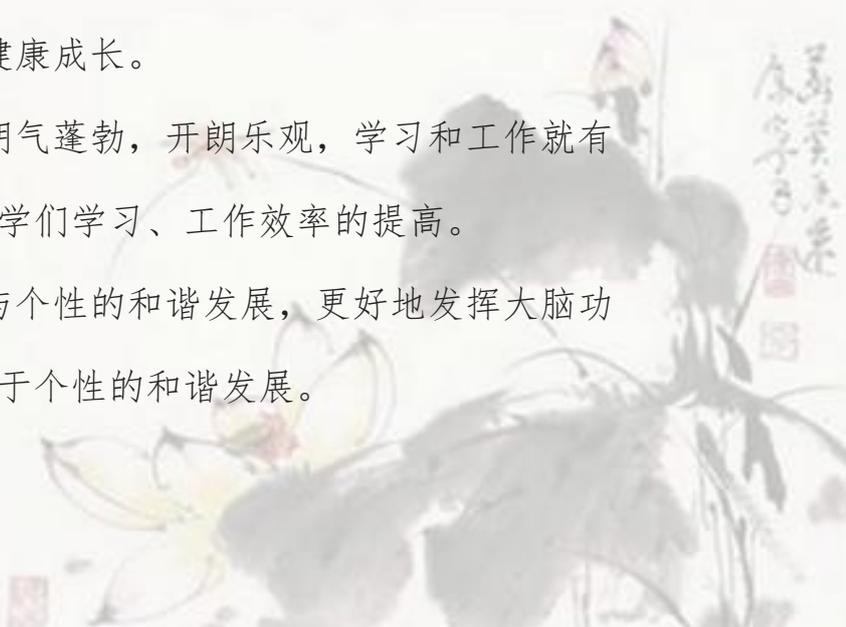
## 二、活动主题

健康成长，发掘心灵的秘密

## 三、活动目的

- 1、丰富校园生活，营造积极、健康、高雅的校园氛围，陶冶大学生的情操。
- 2、增强同学们的相互关怀与支持意识，提高沟通能力。
- 3、促进同学们更加积极的参与学生心理健康教育活动，帮助大家解决心理问题，抒发内心深处的情感。

## 四、活动意义

- 1、有利于同学们的身心健康成长。
  - 2、一个心理健康的人是朝气蓬勃，开朗乐观，学习和工作就有劲，效率就高，所以有利于同学们学习、工作效率的提高。
  - 3、有利于同学们的智力与个性的和谐发展，更好地发挥大脑功能，充分发挥各种能力，有利于个性的和谐发展。
- 



4、有利于同学们心理疾病的防治。如果发现学生有了心理病变的苗头,就及时采取适当措施,使它在量变过程中得到以终止和消失;如果确实患了心理疾病,应及早给予积极的治疗,使之尽快恢复健康。

## 五、主办单位

阿里巴巴大数据学院

## 六、参与人员

阿里巴巴大数据学院全体学生

## 七、活动地点

各班级活动教室

## 八、指导老师

黄燕姿

## 九、活动准备

1、联系各心理老师,结合公众号负责人发布福职灯塔在线微信公众平台文章,并时刻关注学生留言。

2、各班心理委员准备几篇有意义的心理成长案例文章,以及准备一个自己的实例。

3、各班准备一个发泄箱,以及足量的小纸条方便同学们写问题以及心语心愿。

4、提前申请一个空旷的教室,以便同学们进行小游戏互动。

5、一个手机或者相机。

## 十、活动宣传

1、线上发布微信公众号以及转发宣传,并在各班群通知



2、在南区食堂门口宣传，与系部门合作协商安排人员轮流摆摊

## 十一、活动内容

1、福职灯塔在线微信公众号上开展线上“灯塔树洞”活动，同学们可以以留言的方式进行倾诉（匿名），老师和朋辈帮助同学们排忧解难。引导大学生以良好、阳光健康的心态去面对生活中所遇到和需要处理的事情和情况。



2、展开“线下心灵树洞”活动，鼓励大家一起分享成长案例，一起分享经历，增进同学之间的情感。引导学生认识自我，感受到成长的快乐与幸福，通过了解不同的人的成长历程，学会尊老爱幼，学会关心他人，增强对社会的责任感。



3、“心灵树洞”互动环节，让同学们写出自己的烦恼，投入发



泄箱中，更大程度的帮助同学们解决烦恼。通过倾诉的形式，不仅以一种新颖有趣的方式让同学们倾诉自我，帮助同学们正确的排解在大学生活中产生的疑惑，摆脱不良心态，培养同学们的参与意识和乐观向上的心理品质，使同学们更加了解自我、认识自我，意识到心理健康的重要性！



4、“记忆小考验小游戏”这一环节，增强了同学们的记忆力，让同学们卸下防御，友好相处。让每一个人都参与进来，每一个人都是主角，教会了学生如何从自身的角度去体会乐趣和意义，引导大学生在遇到问题的时候不要逃避，要正视这些问题，正确面对，相信自己。并且珍惜即将和大家相伴三年的同学，互帮互助，共同进步，团结协作，让大家的校园生活更和谐温暖。



5、心语赠言。同学们写下心理最想说的话给自己或者好朋友，





加深同学们之间的情感，最后班级拍摄合照留念，记录下此刻的好心情。并且从心语赠言的卡片中可以看出许多同学对大学生活充满了希望与热爱，对自己未来充满信心，并且能够提出一些积极向上，切实可行，符合实际的小心愿。

## 十二、品牌活动成效

通过心灵树洞的线上线下活动，朋辈的心理帮扶，能够多纬度的为学生传递心理正能量，较好的为学生传授了心理健康知识，同学们增进了彼此间的交流和利用心理学知识解决实际问题的能力。

心理健康品牌活动能广泛调动学生的参与性，推进了同学们对大学生心理健康教育认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从活动的参与状况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在基础。

