

福州职业技术学院 商学院



“木→林→森”心理树洞品牌活动

商学院

2020 年 12 月 15 日



商学院“木→林→森”心理树洞品牌活动

——培育朋辈心理疏导员，密织互助防护网

一、活动目的与意义

随着社会的发展，公众对心理健康的重视度越来越高，在新冠肺炎疫情防控期间，前方有“白衣天使”，后方有“红衣卫士”，青年志愿服务的接力棒也在团员青年中不断传递着。

新冠肺炎发生后，商学院二级心理站倡导“人人学点心理学，我为人人做疏导”，携手众多有心理咨询资质辅导员作为“大树洞”发起“木→林→森”树洞心理疏导计划，积极帮助学生科学认识疫情、缓解恐慌焦虑、走出心理困境，开设朋辈互助微课堂，培养朋辈心理疏导网格员——“小树洞”，全面发挥“大树洞”和“小树洞”的作用，密织矩阵青年心理互助志愿服务网，有效提高学生的心理健康水平。实施安排与活动成效如下：

二、实施安排（一）一人一木一树洞——“心理树洞”倾听计划，“大树洞”们的默默守护

“我感到很无助，该怎么办？”像此类的求助电话，心理树洞的“大树洞”辅导员老师们近期接到不少。“疫情压力之下，情绪的体验更加敏感。”“大树洞”老师们有时一天接到七八个来电，甚至在夜里一聊就是两个小时。不管是来自哪里的陌生号码，他都来者不拒。其中，许坤金老师还主动通过福建省总工会、福建心理咨询师协会、共青团福州市委员会等多渠道报名，将私人电话开放成公益热线，累

计提供公益心理咨询 160 小时，成为公众的吐露心声、排忧解难的“心理树洞”。

“大树洞”案例与成效：

一位因疫情防控期间产生情感纠葛的市民添加了许坤金老师微信，发信息说“老哥，我想不开了”，他马上打起十二分精神，取得对方的信任后，拨通了对方的微信，进行了 98 分钟的电话危机干预，安抚了这位市民崩溃的情绪，消除了其轻生的念头。疫情防控期间，许坤金通过不同渠道接待个案 40 余例，录制心理知识短视频 10 余条，开展《疫情期间的心理防护》直播讲座，建立心理防“疫”互助微信群，提供专业的心理服务援助，为受疫情影响且出现不良情绪学生提供心理辅导，心理疏导，其理性认识疫情，做到不恐慌、不信谣、不传谣，自觉、科学做好个人防护。

2020 年 2 月，新华社、光明网、中工网、台海网、新浪、福州新闻网等媒体相继报道许坤金疫情志愿服务经历。同时，许坤金作为榕城宣讲员，投身基层理论宣讲，曾前往罗源、闽清等多地开展基层宣讲活动，推广心理健康知识，讲好心理好故事，宣讲视频两次荣登学习强国。

（二）双“木”成林，大



木

心理咨询师许坤金，通过福州职业技术学院、福建省总工会、福建心理咨询师协会、共青团福州市委员会等多渠道报名，将私人电话开放成公益热线，成为公众的吐露心声、排忧解难的“心理树洞”，提供及时、专业的公益心理援助。录制心理知识短视频10条，开展《疫情期间的心理防护》直播讲座1场，开通新浪微博“心理树洞”超级话题，现有粉丝800余人，阅读量78.5万，帖子1815条；建立心理防“疫”互助微信群，为师生提供专业的心理服务援助。



小“树洞”手牵手——培育朋辈心理网格员，青春里的遇见

青少年在面对各种压力和心理困惑，常常无法独立解决，却不愿意主动与人倾诉，尤其是不愿意将内心的想法告诉长者，甚至会因此产生过激的行为，但是，他们渴望沟通、倾诉，针对这个现象，弥补专业心理力量的不足，“大树洞”指导老师们通过各种形式的传帮带和专业老师的系统培训，以喜闻乐见的形式在生活中或微博等网络媒介宣传心理健康教育，使班级心理委员、宿舍心理信息员在潜移默化中形成良好的心理状态和技能，，培育“小树洞” “小树洞”案例与成效

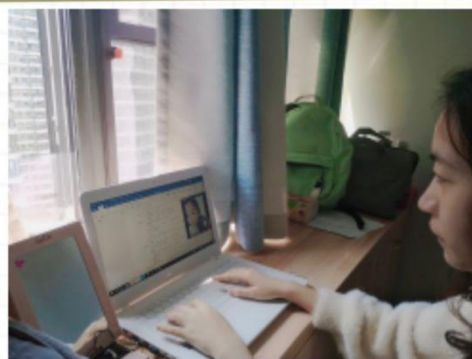
“我好烦，我好想出去玩。”

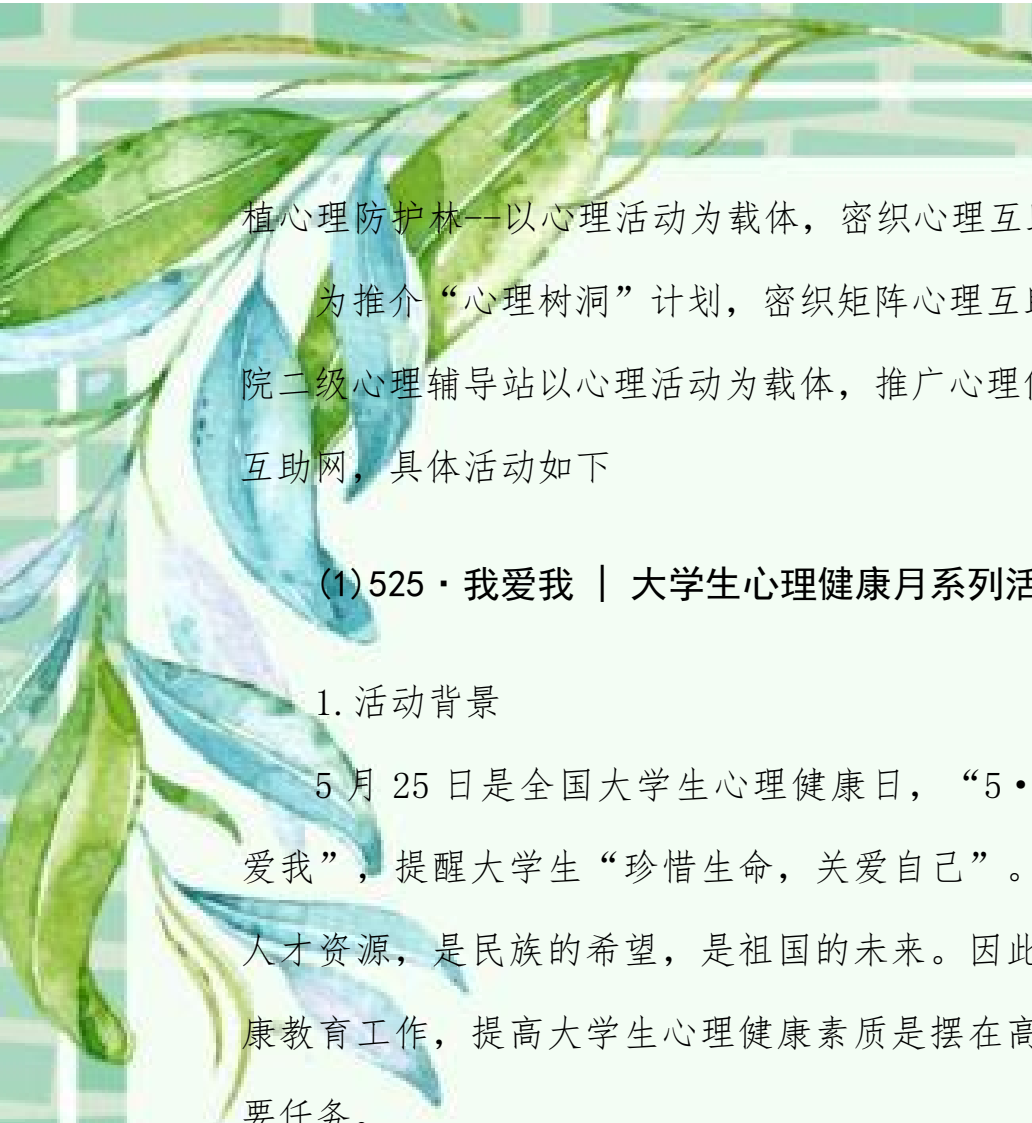
这是大学生“小树洞”冯林珊在疫情防控期间接到的一通吐槽电话。从大一开始她就担任“小树洞”倾听者，在此次疫情防控期间，主动通过微信、QQ 安抚因受疫情影响产生心理困扰的同学 20 余次，在和“心理树洞”计划一起成长的这些时间里，她体会到如何助人自助，如何共同成长。

（三） 多“木”为森，广



“心理树洞”心理网格员，由有丰富生活、学习经验的老师、学长作为“大树洞”带领者，从各班级中遴选出若干名学生作为“小树洞”倾听者，一对一传帮带培育。在由心理专业老师给予系统的培训、督导，教会他们朋辈咨询的一般理论与技巧、危机识别标准等技能后，大小“树洞”们，将以同学们喜闻乐见的形式在班级QQ群里宣传普及心理健康知识。





植心理防护林——以心理活动为载体，密织心理互助网

为推介“心理树洞”计划，密织矩阵心理互助志愿服务网，商学院二级心理辅导站以心理活动为载体，推广心理健康知识，密织心理互助网，具体活动如下

(1) 525·我爱我 | 大学生心理健康月系列活动

1. 活动背景

5月25日是全国大学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。大学生是十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来。因此，搞好大学生心理健康教育工作，提高大学生心理健康素质是摆在高等学校面前的一项重要任务。

2. 活动内容

①微笑墙照片(同心战疫，罩出你的美)



② “我的一天”线上打卡视频征集活动 5.17-5.23



③ “5.25 爱自己 一切美好如约而至”心理宣传推文

525-我爱我 | 爱自己，一切美好都将如约而至

福职商学院 5月23日



点击上方“蓝字”，关注小商君噢



每年的5月25日是全国大学生心理健康日。5月25日，它的谐音是“我爱我”，提醒大家“珍爱生命，关爱自己” 关注自己、关爱自己的心理健康，才能让生活变得更加明朗。在前几个月中与新型冠状病毒辛苦卓绝的战役中，中国人民的精神发挥了不可忽视的作用，一方有难，八方支持。但在疫情期间我们的社交、学习、工作，都受到了不同的影响。长时间宅在家里，我们难免产生疫情带来的心理应激反应，可能会出现压力过大、焦虑、躁郁等情绪，影响自身的心理健康和疫情防控。

在5.25来临之际

小商君列举了几点小tips~

帮助同学们

调节长时间宅在家中的不适

让我们一起来看看叭~



一、用爱好与学习调节身心。

列歌单。选择自己喜欢的音乐，倾听并吟唱，唱歌有助于缓解压力并可以锻炼心肺功能。列书单。读自己喜欢的书，每天固定相应章节进行阅读，做笔记，并尝试讲给他人听，为实所提取的知识。除此之外，还可以烹饪，写作，打游戏等一些娱乐活动，转移注意力的同时调节身心。

二、保证身体机能健康。

适当运动。人待在家里久了，久坐不动，会造成身体机能的下降，学习一些简单的健美操，或者适当做些瑜伽运动，用冥想的方法短时间内忘却烦恼，清空大脑。可以去一些短视频博主，或者使用keep，跟着大家一起打卡练习，提高效率，避免惰性。合理作息，不可黑白颠倒，作息不规律会造成身体不适，精神萎靡，提前上床睡觉，固定洗漱，起床时间，尽量让生活规律起来。

三、进行深度的学习。

学习是让我们产生社会价值，萌发自我意识的较好的形式，全身心投入学习，可以帮助我们暂时屏蔽外界的干扰，以避免对自身造成心理伤害。

四、线上线下的社交

无论是线上社交还是线下社交，社交都是缓解压力的很好的方法，人人都有社交需求，在交流与沟通中更容易找到自身的存在感与价值感。在此特殊时期，增加了更多的线上社交的时间，可以通过语音，视频等形式结交朋友，和亲人增加沟通频次。适当诉说自己的压力与困扰，让大家帮助一起解决心理难题，进行及时有效的排解和疏导。

④心理讲座云课堂学习 5.22 上午



(2) “珍爱生命，感恩生活”活动

1. 活动背景

新冠肺炎疫情全球蔓延、全国上下全力抵抗新冠肺炎疫情，新冠肺炎疫情对我国大学生的学习和生活都造成了巨大影响。面对重大疫情，大学生既要关注身体健康，也要重视情绪和心理健康，为培养学生乐观向上、积极进取、珍爱生命、感恩父母、感恩社会的心理品质，促进学生健全人格的形成，商学院为此制定了“珍爱生命，感恩生活”的活动方案。

2. 活动内容

①开展“珍爱生命，感恩生活”为主题的班会 7.9



②在微信公众号上发表有关“珍爱生命，感恩生活”的推文。

珍爱生命，感恩生活 ——商学院开展“关注心灵，感悟生命”生命教育主题系列活动

福职商学院 7月15日



点击上方“蓝字”，关注小商君噢

生命是美好的
它既像含苞欲放的花朵
又像那壮丽清新的清晨
它意味着美丽的憧憬
热烈的向往
执着的追求

(3) 10.10 世界精神卫生日” 心理主题教育活动

1. 活动背景

为了迎接“10.10 世界精神卫生日”，切实构建心理育人活动体系，引导学生关注自身心理健康，拓展心理健康教育途径，促进学生全面发展和健康成长。商学院部于10月10日开展了2019-2020 学年“10.10 世界精神卫生日”心理主题活动。

2. 活动内容

①各班级开展观看心理健康科普视频写观后感

观后感

“荔枝书院”九月读书会——你不知道的疫情背后
观看了祝江和吴萍娜两位老师的演讲，原来在疫情的背后，是多么的不容易。
内疚、烦躁、焦虑、不满、生气、恐慌、无助等等，是新冠疫情背后的真实状态。
疫情支援，咱大福建是对线武汉宜昌新冠。
祝江老师说：我们刚去的时候，是大街上都很空看不到车辆和人群。
说明，那时候的疫情爆发是真的严重，很多人都居家。但是，把时间移到19年的年底12月份，疫情刚刚露头。
很多人都说是谎言，甚至有些年轻人劝家里人带好口罩，反而激发了争吵等等。
其实，我在想如果当时，每个人都做好防护措施，或许情况会好一点……
吴萍娜老师分享，反映出了疫情爆发时，人们的生活心理状态。
焦虑不安、无助等等……这些都是心理的失落。
虽然，背后是这么无助不安，但是还是有这么一群人，为了疫情而奋斗。
不仅仅是前线的医护人员在打输出，而且辅助角色的志愿者、心理咨询等等，也很配合的打出了一场对抗新冠的战役。
说起火神山医院，估计大家都不陌生，它是工人们和工程师，用自己最短的休息时间奉献出大部分的时间，短短的10天内竣工。
反而，居家的人们，可能体会不到他们在建火神山医院的时候，心理也是很恐慌的。
但是时间长了，居家的人们心理悄然发生了负面的影响。
为此有这么一个平台是通网与心理咨询师交流。
吴萍娜老师提过，在一次的联络中，她小女儿不慎闯入她工作的房间放出了声响。被电话的另一边听到了。
吴萍娜老师也说，这件事在她工作中也是不允许出现的。
但是，另一边的那位说道：“是小朋友的声音吗？看来您也是挺不容易的……”
怎么说呢，我感觉吴萍娜老师说的没错，在不容易的情况下，互相的鼓励才是正确的引导方向。

20级电商1班 李鑫毅

精神卫生日观后感

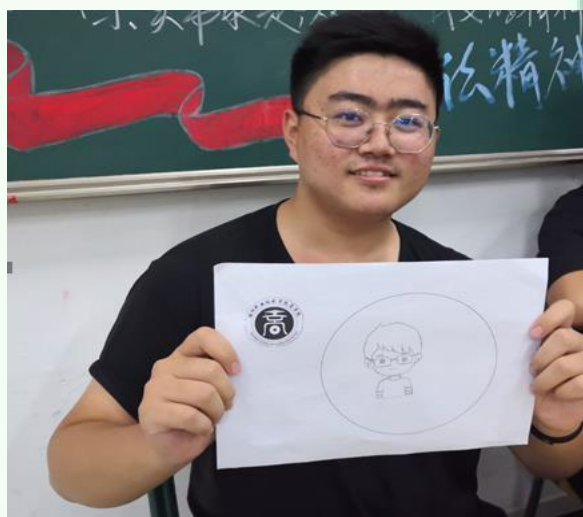
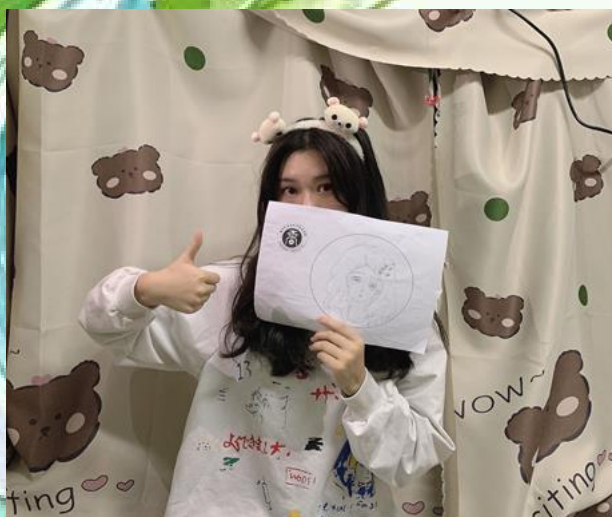
今天我观看了以“世界精神卫生日”为主题的班会。也深深地明白了，医生护士在疫情中付出了多少的汗水和艰辛，也明白了，在疫情期间“人人有责”是多么的重要。

10月10日是世界精神卫生日，由世界精神卫生联盟提出。为了提高政府部门、社会各界、广大群众对精神卫生重要性和迫切性的认识，普及精神卫生知识和对精神疾病的认识，计划10月10日前后在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动。

通过视频也明白了世界精神卫生日传递的不仅仅是包括身体健康，还有心理健康。

也在视频中，知道了主要介绍的人物，一位是来自福建医科大学，祝江医生和另外一位心理健康教授也得知了，在疫情中，医疗物资的短缺，和食物的缺乏，也在某种意义上明白了，“团结就是力量”“一方有难，八方支援”也明白了，在这种严峻的情况下，心理健康要比身体健康强上百倍，才不会给家人添麻烦，给国家添麻烦。要时刻关注新闻，跟进时事，不道听途说。在疫情期间，希望大家勤洗手多通风。尽量少去人口密集的地方。出门请戴口罩，长消毒。在饮食方面，少吃野味和海鲜，多吃蔬菜。在疫情中不可以出门，也希望大家在家中，保持一种良好的心态。

② 绘制“你眼中的自己”活动



(4) 商学院 2020 级新生参观体验阳光心理之家

1. 活动背景

新学期伊始，大家逐渐迈进新的环境，开始了大学生活。进入了陌生的环境和你不熟悉的人际关系。为了帮助 2020 级新同学尽快熟悉校园环境，适应大学生活，从 10 月 28 日至 29 日起，商学院组织 2020 级全体新生陆续前往学校阳光心理之家进行参观和体验，开启一趟心灵阳光之旅。教育同学们心理健康的重要性，关注心理健康。

2. 活动内容

①本次活动采用线下参观的形式，活动过程中同学们秩序井然，遵守心理之家参观守则，认真聆听老师的讲解。在老师的领导下，同学们分别参观了心理沙盘、心理咨询室以及宣泄室。



(5) 生涯规划与生命教育团体心理辅导活动

1. 活动背景

根据舒伯的生涯发展理论，在此大一入学阶段，他们的主要发展任务是发展正确的自我形象，能了解个人能力与个人抱负的关系，能考虑工作所需要的教育、训练等条件；在职业选择方面，会考虑到自己的需要、兴趣、能力和机会，作暂时性的决定，并将决定付诸实施。这一时期正是生涯发展历程的重要基础阶段，心理辅导的重点是帮助学生了解自己。为培养对工作世界的正确态度，协助学生规划生涯发展的方向。

2. 活动内容 ①组织“萝卜蹲”的小游戏引导成员学习怎样给他人留下深刻印象



②“十年后的自己”演讲比赛，引导同学们定下职业目标，找到未来生活目标，寻找自己不足，并及时调整。



③开展“大声说出我自己”自我认知活动，强化自身性格特征的



新的认识接纳自己。

(6) 开展心理健康宣讲活动

2019 年，指导老师许坤金参加“福州听我说”电视宣讲大赛并进入决赛，宣讲《一个都不能少》讲述了如何走进听障生的内心，成为他们情绪的“树洞”，帮助他们打开心门、励志而生；宣讲《爱与梦想》，讲述了宽厚与开明的爱是孩子成长路上的原动力。

此外，他前往罗源、闽清、学校多地开展基层宣讲，宣传普及心理健康教育的重要性，倡导“人人学点心理学，我为人人都疏导”，广植“心理树洞”心理防护林。两个视频相继登上学习强国。

（7）残健融合，共筑梦想

①开展残健融合生物反馈仪器放松训练

借助按摩放松椅，让听障生与健全生共同选择按摩的形式，仪器可以动态记录来访者的心率、血压等生理指标数据和变化曲线，分析其放松程度和效果，使来他们在舒适平静的状态下达到精神放松的目的，有助于消除来访新生悲观、压抑、紧张等不良情绪。



②开展残健融合心理沙盘体验

沙盘游戏是一种心理疏导手段，是使用沙、沙盘以及有关人或物的微缩模型来进行心理辅导的一种方法，作为一种非语言的心理治疗技术，可以直观的显示来访者的内心世界。听障生与健全生都对沙盘游戏表现出极大的兴趣，并且共同完成了心理沙盘体验。



③开展残健律动“杯子”舞

结合聋人心理健康课程，健全生与听障生共同开展（杯子舞）活动，整个残健融合团队上下齐心朝一个目标奋进、努力，最后完成共同杯子舞节奏目标，通过团队合作过程极大的激发两个群体认同感和成就感，增进听障学生和健全学生之间的感情，特教学生感受到健全学生的友好，并表示将会在这份友谊延续到生活中，更有助于特教新生顺利、平稳从聋校学习生活过渡到大学学习生活。



三、参与与成效

“心理树洞”计划启动至今，不仅服务好广大青年学子，还带动更多的青年学子投身到心理互助的服务队伍中。我们从报名的“小树洞”中遴选“心理树洞倾听者”41名，开设24小时“心理树洞”心理疏导抖音号，目前已有粉丝900人，抖音作品44条；开通新浪微博“心理树洞”超级话题，现有粉丝1409人，阅读量400.5万，帖子3161条，“小树洞”累计提供简单心理疏导服务140多次，形成多点位、多阶梯的心理健康互助志愿服务网和危机预警机制。

通过“心理树洞”计划，引导学生关注自身心理、生理健康，让他们有意识地帮助其他同学树立健康意识，让同学们在交往、互助中



实现共同成长，培育朋辈心理疏导员，密织互助防护网，为学校心理健康教育的普及和危机干预起到了积极的促进作用。

商学院

2020 年 12 月 10 日