

打开心窗，畅享阳光|第 31 届世界精神卫生日

为进一步提升大学生的精神卫生和心理健康意识，倡导大家关注、支持精神卫生和心理健康工作，积极推进心理健康发展，拓展心理健康教育途径，增强全校师生心理健康意识及心理健康维护能力，大学生心理素质促进联合会于 2022 年 10 月 10 日开展了主题为“营造良好环境，共助心理健康”的世界精神卫生日活动，期间面向全校师生举办了形式多样的活动，参与人数众多，深受广大师生的喜爱。

热热闹闹的摆点

营造积极向上的氛围，需要景院每一个成员的参与。因此，我们选择了在客流量最大的食堂进行摆点活动。同学们都很热情地参与其中，现场热闹且温暖。在这里我们向大家普及心理健康知识，为师生介绍心理健康教育途径，引导师生树立心理健康意识。无数的微光汇聚在一起，就会成为一束光照亮彼此。我们相信他们身上的光会点亮景德镇学院的每一个角落。



爱要大声说出来

谁能拒绝活泼可爱的小兔子和圆滚滚的熊本熊呢？我们的同学们当然也不

能啦。在小兔子和熊本熊的鼓励下，同学们不再羞涩，都勇敢地对着镜头喊出“不做你的世界，只做你肩膀”的口号。当他们喊出口号的那一瞬间，爱与勇敢都在他们心上流淌。



温暖牌明信片

每个人都有属于自己的光，今天我们以明信片为载体，用他人的光照驱散你心底的小阴霾。“你不妨勇敢一些，去攀一座山，爱一个人，追一个梦”是送给有些迷茫的小朋友；“慢品人间烟火色，闲欢万事岁月长”是送给有些焦虑的小朋友；“我们终将上岸，阳光万里”送给考研的小朋友……太阳照不到的地方，就让我们来温暖你们吧！



大学生活节奏的加快，要面对的事情不断增多，大家很容易乱了节奏，造成压力的增大和情绪的崩溃，压力与情绪是我们在生活中要面对的难题，我们常常受此困扰而变得焦虑和痛苦。但别怕，我们在。大学生心理素质促进联合会以“不做你的世界，只做你肩膀”为宗旨，努力营造温暖和谐的生活环境，共助心理健康。

本次活动普及了心理健康知识，拓展了心理健康教育途径，引导师生树立了心理健康意识，也为景院营造了关注幸福感受、重视心理健康的良好氛围！