厦门大学第十二届“5·25大学生心理健康活动月” 活动日程表

（思明校区）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **活 动 名 称** | **简介** | **时 间**  **地 点** | **报名方式** |
| 1 | 广场活动、现场心理咨询 | 这将是一次有关心理健康的盛会，我们会助你在活动中敢走坏情绪，拥抱新生活；减压游戏、有奖竞猜、精美礼品样样都有；现场还有专业的心理咨询师为你答疑解惑，快呼朋唤友一起前来参加吧!!! | 5月3日11:30-14:30  三家村活动广场 | 无需报名，自行前往 |
| 2 | “拥抱新生活 拥抱心追求”主题征文活动 | 征集800字以内文章或者手绘手抄报，提供一个让同学们用文字抒发情感的舞台，用文字或者图片抒发自己对于新生活的期望，分享自己内心的追求与向往。将邀请专家老师对征文进行评选，对优秀文章或者手抄报进行奖励。 | 5月1日-5月12日 | 投稿至邮箱xmusunshine@163.com |
| 3 | 讲座:完美人生的路需要自己走 | 这将是一次心理健康主题的盛会，现场有有趣的游戏，并有精美礼品赠送。现场还有专业的心理咨询师，你的心理疑惑将在讲座中得到解答。想知道如何提升自己，让自己变得更加完美么?快呼朋唤友前来参加吧！ | 5月11日19:30  南强二205 | 直接前往 |
| 4 | 沙龙:理想信念的实现与自我发展 | 我们从小就一直听着强调梦想的重要性的言论，梦想有助于自身的发展。那么你们自己对于梦想有什么看法呢？你们在追求梦想的过程中又遇到过什么事情呢？请带着你的故事，让我们一起来讨论理想信念和自身发展之间的关系。 | 5月5日19:30  南光四100 | 邮箱: 996891138@qq.com  电话: 18150391310 |
| 5 | 沙龙:“像照顾小狗一样照顾你的情绪” | 这是一场有些“异常”的沙龙！你通常都是怎样照顾自己的情绪的?你有情绪控制方面的烦恼么?如果你对其感兴趣的话，请届时拿着抱枕，穿着宽松舒适的衣服，我们一起来讨（gao）论（shi）吧！ | 5月12日19:30  南光四100 | 邮箱: 2910177882@qq.com  电话: 18064516779 |
| 6 | 沙龙:“在人际关系中找到失落的自己” | “人是一种社会性动物”，这话固然不假，但是在越来越多，越来越复杂的人际关系中，你是否因为太过在意人际方面的事情而忘记了自身?这场沙龙是为了让我们在越渐复杂的人际关系中寻找真正的自己，更好地处理他人与自己的关系。 | 5月19日19:30  南光四100 | 邮箱: 2486347599@qq.com  电话: 18359707529 |
| 7 | 假面舞会 | 期待与你共舞浪漫一曲  期待与你相对一时心悸  期待与你邂逅美丽相遇  “假”如有天意，见“面”定有期 | 5月25号自钦楼二楼多功能厅 | 扫码进群QQ：760927195 |
| 8 | “想把我唱给你听”音频制作活动 | 在忙碌的学习之余，提供一个表达心意的机会和平台，将同学们的话语以音频的方式记录下来，使其能够向心中珍惜的人表达自己的心情。 | 5月25号三家村活动广场 | 详见海报 |

（翔安校区）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **活 动 名 称** | **简介** | **时 间**  **地 点** | **报名方式** |
| 1 | “熟悉的陌生人”匿名笔友活动 | 在这矛盾的信息时代，我们总是沉浸在网络世界之中，在网上聊天时我们口若悬河、滔滔不绝；面对面，却往往以尴尬的沉默收场。那么让我们回归最古朴但美好的交流方式，用书信抒发心声吧。红笺小字，尺素情深。 | 5月5日左右  线上 | 线上报名（待定） |
| 2 | “黑房间”以声会友活动 | 我们的生活看似十分充实，心灵在忙碌之余却仍产生孤单之感。活动参与者在不了解对方和看不到对方的前提下，仅凭声音进行交流，给双方一个和陌生人交流的机会，一个倾诉自我的机会，更是一个寻找心灵伙伴的机会。在“颜即正义”的时代背景下，用声音和个人魅力征服他人，远离看脸的世界，寻觅灵魂的知己。 | 5月10日/12日 晚上19:30  学生活动中心 | QQ/短信报名。名额有限，先到先得 |
| 3 | 广场素拓  给一年后自己的一封信 | 创造新生活，拥抱新生活。也许前路迷茫，但请牢记“不忘初心，方得始终”。跟随着自己的心声，我们必将演绎出自己崭新的未来。不如给未来的自己写下一封信，寄予“心”追求与对新生活的向往，好让来年能够举杯赏流年，高歌诵阳光。 | 5月25日中午  翔安校区一期食堂门口 | 自行前往，无需报名 |
| 4 | 死亡体验日 | 向死而生，通过在死亡体验中的感悟，帮助聆心者看清自己的生活。在心灵导师的帮助下，找到自己切实可行的，可以改变自己的计划。通过这样一个反思自己生活的机会，客观的看待自己人生，找到适合自己的面对生活的态度。 | 5月15左右  学活A207 | QQ/短信报名。名额有限，先到先得 |
| 5 | “钝感力”心理沙龙 | “钝感力”，作为一种为人处世的态度，相比激进、张扬、刚硬而言，更易在目前竞争激烈、节奏飞快、错综复杂的现代社会中生存，并同时求得自身内心的平衡及与他人和社会的和谐相处。 | 5月20左右 | QQ/短信报名。名额有限，先到先得 |