



上海對外經貿大學
SHANGHAI UNIVERSITY OF INTERNATIONAL BUSINESS AND ECONOMICS



心花绽放

逐梦前行

——上经贸大2021心理文化月活动汇编

目 录

前 言	1
“心花绽放 逐梦前行”——上经贸大 2021 心理文化月活动目录	2
1、上经贸大 2021 心理文化月开幕式暨游园会活动顺利举行	4
2、“遇见未知的自己”现场心理咨询	6
3、“转危为安 守护生命”校园心理危机干预培训	7
4、“书画绘心”心理书展暨手工减压体验	9
5、幸福课堂“艺术之光探索自我”工作坊	11
6、“观影疗心”心理电影赏析	13
7、“阳光心态 幸福人生——兼谈催眠的理论与技术”专题培训	15
8、“润心慧心”心理主题海报全校征集活动	17
9、“润心慧心”心理健康主题海报展示	18
10、“校院联动”系列个案研讨会	20
11、幸福课堂“遇见故事 遇见自己”OH 卡体验沙龙	22
12、三全育人视域下辅导员心理育人技能实务培训	24
13、“人活着，总要有一点精神”阅读分享活动	26
14、“阳光正念 青春启航”心理海报征集活动	28
15、拥抱阳光心态——心理健康教育主题班会	29
16、心灵树洞——倾诉与自我探究的心理调研	31
17、“心语新愿”之心理沙龙活动	32
18、“心灵奇旅”心理主题活动	34
19、“与哈利波特一起感受哀伤”主题心理沙龙	36

20、“人际交往与沟通”心理沙龙·····	37
21、“润泽心田”主题海报征集·····	38
22、“猜猜我是谁”动植物辨认大赛·····	39
23、“画由心生”心理主题海报征集·····	40
24、“守护心‘晴’静待花开”心理海报征集·····	41
25、“心心相遇，悦动四月”——心理趣味运动会·····	42
26、“樱花季的云端相遇”活动·····	44
27、沙盘游戏中遇见自己·····	45
28、性心理健康与爱情同伴教育·····	46
附录 1：统计与信息学院“心灵树洞 Heart Tree Cave”心理问卷调 研报告（部分）·····	47
附录 2：微信宣传推送（部分）·····	53
附录 3：“润心慧心”心理海报征集特等奖作品·····	55
附录 4：“润心慧心”心理海报征集一等奖作品·····	56

前 言

为全面贯彻落实教育部关于《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号）和《上海市教育委员会关于加强上海学校心理健康教育的意见》（沪教委规〔2020〕21号）等文件要求，切实加强和推进育德和育心相结合的学校心理健康教育工作格局，深化“三全育人”在我校心理健康教育中的积极作用，引导大学生关注自身心理健康、珍爱自我、提升心理素质，促进学生身心全面发展，心理健康教育与咨询中心在党委学工部的指导下，以加强四级网络建设为保障，以“个别咨询工作—团体辅导工作—全校范围内心理健康知识教育和宣传活动”的点线面形式开展心理辅导和教育工作，努力为全校学生提供更高质量的心理辅导服务。

2009年起，中心于每年5月举办不同主题的心理健康大型宣传活动。考虑到学生心理健康状态的季节性特点，2017年起，活动月的时间调整到3月-4月。2021年心理健康教育月活动主题为“心花绽放 逐梦前行”，由心理健康教育与咨询中心主办，各学院学工办、心理健康教育创新团队和心理危机干预创新团队一起协办。围绕这一主题，在3月31日至5月17日期间，我校开展了为期近两个月的系列活动。根据大中心的工作要求，重点开展了“五个一”活动，即一次心理健康教育讲座、一次心理健康教育主题班会、一次集中性的咨询与辅导活动、一次线上线下相结合心理健康主题宣传活动、一次典型个案、常见或突发心理问题的案例督导与研讨。在此基础上，各学院结合自身特点与优势还开展了形式多样的心理健康教育普及与宣传活动，如成长工作坊、心理需求调研、心理剧等，营造良好校园心理氛围，引导学生自我探索，提升学生自主互助意识和能力，促进学生健康成长。

“心花绽放 逐梦前行”

——上经贸大 2021 心理文化月活动目录

主办：上海对外经贸大学心理健康教育与咨询中心

协办：各学院 心理健康教育创新团队 心理危机干预创新团队 心理成长协会

活动时间：3月31日—5月19日

联系方式：67703561/37784863（松江） 52067331（古北）

地址：行知楼 112 室（松江） 博观楼 104 室（古北）

活动目录：

序号	时间	活动名称	承办
1	3月31日	开幕式暨心理游园会	心理中心、各学院
2	4月7日	“遇见未知的自己”——现场心理咨询和测评	心理中心
3	4月13日、20日	“转危为安 守护生命”校园心理安全培训	心理中心
4	4月22日	“书画绘心”心理书展暨手工减压体验	心理中心
5	4月23日	幸福课堂——“艺术之光 探索自我”工作坊	心理中心
6	4月23日-5月16日	“观影疗心”心理电影赏析	心理中心
7	4月29日	“阳光心态 幸福人生——兼谈催眠的理论与技术”的专题培训	心理中心
8	4月1日-30日	“润心慧心”心理主题海报全校征集活动	心理中心
9	5月1日-25日	“润心慧心”心理健康主题海报展示	心理中心
10	4月	“校院联动”系列个案研讨会	
11	5月14日	幸福课堂——“遇见故事 遇见自己”OH卡牌体验沙龙	心理中心
12	5月19日	闭幕式暨三全育人视域下辅导员心理育人技能实务培训	心理中心
13	4月11日、16日、23日	“人活着，总要有一点精神”视听系列活动	国际经贸学院

14	4月	“阳光正念 青春启航”心理海报征集	国际经贸学院
15	4月1日—19日	拥抱阳光心态——心理健康教育主题班会	统计与信息学院
16	4月1日—20日	心灵树洞——倾诉与自我探究的心理调研	统计与信息学院
17	4月19日	“心语新愿”之心理沙龙	马克思主义学院
18	4月19日	“心灵奇旅”心理系列活动	会展与旅游学院
19	4月23日	与哈利波特一起经历哀伤——哀伤主题沙龙	工商管理学院
20	4月20日	心理沙龙：人际关系与沟通	金融管理学院
21	4月	“润泽心田”主题海报征集	金融管理学院
22	4月下旬	“猜猜我是谁”动植物辨认大赛	国际商务外语学院
23	4月	“画由心生”心理主题海报征集	国际商务外语学院
24	4月	“守护心‘晴’静待花开”心理海报征集	法学院
25	4月24日	“心心相遇 悦动四月”——心理趣味运动会	法学院
26	4月10日-25日	樱花季的云端相遇	心理成长协会
27	4月16日	沙盘游戏中遇见自己	心理成长协会
28	4月23日	性心理健康与爱情同伴教育	心理成长协会

1、上经贸大 2021 心理文化月之 开幕式暨游园会活动顺利举行

时间：2021 年 3 月 31 日 11:00-13:30

地点：乐群楼前广场

参与对象及人数：全校师生，1000 余人

活动简介：

3 月 31 日中午，由校心理健康教育与咨询中心和各学院联合举办的心理游园会在乐群楼前广场隆重举行，标志着“心花绽放 逐梦前行”上经贸大 2021 心理文化月活动正式拉开帷幕。全校上千余名师生共同参与了游园会活动。

此次游园会由十二个主题活动组成，心有灵犀、开心气球等素质拓展类活动帮助同学们在团体合作中增进信任、挑战自我、放松身心；接词你最行、你放我猜等沟通交流类活动增进了同学们之间的信任与交流，鼓励他们敞开心扉、忘却烦恼，传递彼此浓浓



“盲人作画”游戏现场

的情谊；盲人作画等艺术表达类活动轻松活泼，引导学生在享受艺术创作的同时增进自我觉察、表达情绪；最吸引学生的是快乐呼啦圈、投掷烦恼、击鼓迎新、筷夹弹珠、挤眉弄眼、快乐传递和幸运大白鲨等体验感悟类活动，学生在参与的同时感受到了心情的愉悦和放松。各主题活动特色鲜明，形式各异，还有各式各样精美的零食供参与者品尝，吸引了大量学生积极参与。

活动现场发放了 2021 心理文化月的宣传页，及心理咨询中心、心理服务卡

和不同主题三折宣传页，以使更多同学了解活动月内容、心理求助渠道和心理自我调适的方法。

今年心理文化月的主题是“心花绽放 逐梦前行”，学校将在接下来的一个月里，紧紧围绕主题，以成长工作坊、幸福课堂、心理调研、现场咨询、主题海报征集等学生喜闻乐见的活动形式，充分宣传心理健康教育的理念与知识，更好地引导学生关爱自己，关注他人，提高全校学生的心理素质。



“筷夹弹珠”游戏现场



游园会现场

2、上经贸大 2021 心理文化月之 “遇见未知的自己” 现场心理咨询

时间：2021 年 4 月 7 日 11:30-13:30

地点：乐群楼前广场

参与对象及人数：在校师生， 100 余人

活动简介：

4 月 7 日中午，校心理健康教育与咨询中心与松江区心理咨询中心联合在松江校园内开展了“遇见未知的自己”为主题的现场心理测试和咨询活动，上百名师生直接参与了活动。



趣味篮球游戏

中心在活动现场提供了专业的心理测试，包括《压力测试》、《人际关系测试》、《容纳他人量表》、《自尊量表》和《信赖他人量表》等纸质版测试问卷。参与活动的学生现场回答问卷，即时得到问卷结果的解释。来自松江区心理咨询中心的两位心理咨询师提供了现场咨询服务，为学生答疑解惑。旨在引导学生从不同的角度去探索自己的内在特点，丰富对自我的认知，并通过专业的建议不断地提升自我意识、完善自我。



心理咨询现场

松江区心理咨询中心还带来了减压锤、趣味投篮等游戏设施，为参与的师生带来了一场丰富又有趣的减压体验。

3、上经贸大 2021 心理文化月之 “转危为安 守护生命” 校园心理危机干预培训

时间：2021 年 4 月 13 日和 20 日共三场

地点：图书馆、学思楼教室

参与对象及人数：保卫处安保员、图书馆工作人员等 100 余人

活动简介：

为进一步提高心理危机干预工作的针对性、实效性，整合校内各方资源，开拓心理健康教育渠道，宣传“校园安全 人人有责”的理念，有效防范化解校园危机事件发生，上海对外经贸大学心理健康与咨询中心于 2021 年 4 月联动学校保卫处、图书馆等相关部门老师开展了以“转危为安 守护生命”为主题的心理危机干预系列培训，三场培训共计 100 余人参与。

此次系列培训由心理健康教育与咨询中心专职心理辅导老师顾秀萍主讲。她从心理危机的概念出发，强调危机中“危险”和“机遇”并存，危机发生有信号，危机事件可预防；通过宣传视频及案例向参与人员深入浅出地介绍了抑郁症、双相情感障碍和精神分裂症等严重心理障碍的基本症状，以增强队伍危机识别的意识与能力；针对涉及生命安全的危机事件，她又以“生命看门人”之 QPR 技术为重点，详细介绍了各类自杀预警信号、发现预警信号之后如何提问、劝说和转介，并通过现场互动和练习增强培训的体验性和有效性。培训过程中，保卫处安保队伍、图书馆等部门工作人员皆全神贯注，认真听讲并积极投入到互动练习中。

安保队伍和图书馆等部门的工作人员是校园生活的“保护人”和校园文化

的“守护人”。心理健康教育与咨询中心在面向学生寝室长及社区工作人员心理危机干预培训项目的基础上进一步开展了此系列培训，旨在加强整体的心理危机识别与应对能力，联合学校各方资源，共同筑起一道“看守生命”的牢固防线，一起为校园生命安全和学生心理健康保驾护航。



给安保人员培训



给图书馆员培训

4、上经贸大 2021 心理文化月之 “书画绘心”心理书展暨手工减压体验

时间：2021 年 4 月 22 日 11:30-13:00

地点：贸大乐群楼前广场

参与对象及人数：贸大师生，100 余人

活动简介：

有一种快乐叫读书，有一种孤单也叫读书

捧一本好书，细细品读……犹如踏着筑好的台阶

一步一步走到作者面前，来到自己的内心深处……

4 月 22 日中午，“书画绘心”心理书展暨手工减压活动在我校乐群楼前广场顺利举行。

现场展出了学校心理健康教育与咨询中心的专业心理书籍和通俗心理读本，大多为近年热销图书，累计百余本，感兴趣的同学可以现场阅读，也可以随时借阅。



心理书展现场



手工减压活动现场

同时，现场还准备了大量的杯垫和团扇 DIY 素材，可供现场同学自行体验制作小巧精致的马克杯垫，绘制古香古色的团扇。心理中心的老师和心理成长协会的同学为参观书展和体验 DIY 制作的同学答疑解惑。

中心希望通过图书展示和手工DIY活动，让同学们走近心理学、了解心理健康的知识，学会关爱自己的身心健康。



古风团扇绘制



手工成品

5、上经贸大 2021 心理文化月之 幸福课堂 “艺术之光探索自我” 工作坊

时间：2021 年 4 月 23 日 13:00-15:00

地点：学生社区 “梦想家” LG101

参与对象及人数：心理助理和学生，近 40 人

活动简介：

绘画是了解潜意识、探索自我的艺术性的工具，它所传递的信息量比语言更丰富、表现力更强，为了让学生通过艺术的方法探索自我，4 月 23 日下午，学生社区举办了幸福课堂心理主题工作坊，心理健康教育与咨询



绘画作品分享

中心邀请了中国美术学院上海设计学院的张玮老师带领大家体验“艺术之光探索自我”的绘画体验活动。



认真绘画体验中

活动开始，张老师让学生通过喜好颜色选择进行分组，小组成员完成破冰活动，相互认识 and 了解。

随后，张老师引导小组成员协调完成了两幅作品，分别是顺时针和逆时针的顺序，每位小组成员在两幅作品上分别画上自己

想画的内容，作品完成后，组内分享自己的想法和感受。

最后，每位学生用自己的方式画出自己想表达的内容。

分享环节中，学生不时发出惊讶声、疑问声和欢笑声。在绘画和分享中对自己有了新的觉察，对他人也有了更清晰的了解。大家都发现人际关系了对方的内心状态可能和自己想象的完全不一样，纷纷表示以后在人际交往中要学会换位思考、更多地交流沟通，而不是主观臆断。

6、上经贸大 2021 心理文化月之

“观影疗心” 心理电影赏析

时间：2021 年 4 月 23 日至 5 月 16 日

地点：线上

参与对象及人数：在校学生近 40 人

活动简介：

看最心动的电影，写最走心的影评。电影世界总是带给我们无数感动与触动。透过电影，反观现实，影中人物也许能为迷茫的心灵指明方向。近期，心理中心在全校范围内开展了心理电影赏析活动。由心理老师首先列出了电影目录，其中包含了近期的热门电影如《你好，李焕英》、《我的姐姐》等，还包含了《头脑特工队》、《心灵奇旅》、《美丽心灵》、《放牛班的春天》、《当幸福来敲门》等经典电影。参与的同学可以从心理角度赏析电影，抒发观看电影的收获和感想或赏析电影角色的心理世界。也可以以观看人的角度或扮演电影的某一角色，写一封信给你喜欢的角色，进行一场心与心的对话。

活动吸引了不少同学的积极参与，大家赏析心理电影，感受主人公的心理变化，在他人的浮光掠影中体验张弛有度、沉浮于心的洒脱，保持心理健康，收获幸福成长。以下为截取的影评片段。

电影结束的很长一段时间，我都希望能和电影主角贾晓玲一样回到过去，阻止妈妈生二胎，希望自己能够过上没有偏爱的生活。但是后来，罗曼·罗兰的一句话减缓了我对妈妈的抵触：“真正的英雄，是那些看清了生活的真相却依然热爱生活的人。”即使我不能回到过去，我的妈妈也和《你好，李焕英》中的妈妈不同，但每个朴素而日渐衰老的妈妈，也都曾经是

一个花季少女啊。我应该，与过去十几年的执拗和解，与妈妈的偏爱和解，与自己和解。妈妈表达爱的方式，也会因人而异的吧。人和人之间的感情是微妙的，养儿方知父母恩，有一天我也成为了妈妈，就会明白她也一样爱我。

——法学院陈同学观《你好，李焕英》有感

每个人有一片独属的精神世界，我们或在其中欣赏高山流水，或许带着它走遍高山流水。无论做何选择，精神世界永远是我们心灵的一片港湾。

——国际经贸学院张同学观《孤独维也纳》有感

最后，我想用影片中的一句话勉励自己也勉励大家。“不要让别人告诉你，你不能做什么。只要有梦想，就要去追求。那些做不到的人总要告诉你，你也不行。想要什么就得去努力，去追求。”既然选择了远方，便只顾风雨兼程。前路漫漫，不忘初心，砥砺前行，如果幸福没有来敲门，那我们就自己扣响幸福之门！

——国际商务外语学院张同学观《当幸福来敲门》有感

7、上经贸大 2021 心理文化月之

“阳光心态 幸福人生——兼谈催眠的理论与技术”专题培训

时间：2021 年 4 月 29 日下午

地点：信息楼 526

参与对象及人数：在校师生一百余人

活动简介：

4 月 29 日下午，校心理健康教育与咨询中心邀请上海学校心理健康教育名师工作室（孙时进）工作室负责人、复旦大学著名教授孙时进及其他团队成员到我校，面向全校师生开展了“阳光心态 幸福人生——兼谈催眠的理论与技术”的专题培训。



孙时进教授讲座现场

孙时进老师首先询问在座的师生对于催眠理论或技术有何疑问或好奇，充分调动了师生们的积极性和主动性，老师和学生纷纷提出了自己的困惑、分享了自己观点。

带着师生们的疑问，孙老师从精神分析心理学和人本主义心理学的角度分别阐释了它们对人的看法、它们与阳光心态、幸福人生的关系；强调关注自我心理健康的同时，孙老师通过催眠理论和相关技术的介绍引导师生如何不断地探索自我、发现自己的优势和资源、激发自我潜能，塑造积极地性格，增强个人魅力，培养阳光心态；并如何通过开放、坦

诚、真诚、积极的无条件关注和共感来建立良好的人际关系，在学习、工作和生活中提升快乐指数，增强幸福感。

最后，孙老师带领在座的师生直观感受人桥催眠状态，引得了阵阵掌声。震撼的场面让师生真切感受到每个人都有自己尚未发掘的潜能，只有更客观全面地看见自己，接纳自己的不足并充分发挥自己的优势，才能创造自己的幸福人生。



现场师生互动



工作室团队与心理中心老师座谈

培训结束后，孙老师带领工作团队与上海对外经贸大学的老师座谈交流，就她们在学生工作和生活中的困扰进行答疑解惑。

8、上经贸大 2021 心理文化月之 “润心慧心”心理主题海报全校征集活动

时间：2021 年 4 月 1 日-30 日

地点：全校范围内

参与对象及人数：在校生近百人次

活动简介：

为进一步贯彻落实“三全育人”工作要求，将“育心”和“育德”有机结合，将心理健康教育融入渗透各项育人工作中，切实推进学生心理健康教育工作，全面调动学生学习、生活热情，帮助学生更好地发现自我、认识自我、发展自我，营造健康向上的氛围，校心理健康教育与咨询中心在 4 月面向全校学生开展了“润心慧心”心理健康主题海报征集活动。

同学们可以以个人名义，也可以以团体名义，主题需要围绕学生自我探索与创意表达、心理健康知识宣传普及、学校（院）心理健康教育特色与亮点展示等方面进行，从而展示理性平和、自尊自信、积极向上的阳光心态。

经过一个月的作品征集，心理中心共收获投稿作品 80 余份，极大提升了我校学生对心理健康的关注度。在专业教师的评比下，本次海报设计大赛共评选出特等奖 2 名，一、二、三等奖若干名，并分别分发了各类奖品和奖状。通过海报征集鼓励学生运用颜色、线条、图形等元素，勾勒出理性平和、自尊自信、积极向上的内心世界，积极在学生群体间开展心理健康知识普及与宣传，进一步增强全校学生心理健康防护意识，巩固各项心理健康教育成果，切实提升学生心理素质。

9、上经贸大 2021 心理文化月之 “润心慧心” 心理健康主题海报展示

时间：2021 年 5 月 1 日-25 日

地点：线上线下

活动简介：

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”。在此，校心理健康教育与咨询中心特组织进行“润心绘心”心理健康主题海报线上展示活动。前期的心理主题海报征集活动作为“心花绽放 逐梦前行”上经贸大 2021 心理文化月的特色活动，得到了广大同学的积极参与，中心共收到 80 余幅作品。

同学们在创作过程中不断进行自我探索与创意表达，展示了理性平和、自尊自信、积极向上的阳光心态，体现了学校以“关注自我成长 创造幸福人生”的心理健康教育核心理念。此次征集活动，我们选出了特等奖和一、二、三等奖若干名，相关作品在公众号进行了积极推送，收获了近千人次的点击率，活动取得了广大师生的一致认可（部分优秀作品请见附录）。

附：“润心慧心”心理主题海报获奖名单

特等奖

国际经贸学院：刘佳昕

金融管理学院：刘露缘

一等奖

国际经贸学院：布合丽切木·吐拉洪、张文彦、范莉彬

金融管理学院：李岚、柏懿涵、金奕阳、糜思齐、唐剑雯、王乐璇、吴豫宛、吴玥、付浩文、鲍诗雅、李东楷

国际商务外语学院：雷啸龙、谢沁

工商管理学院 刘香楠

贸易谈判学院：李味佳

法学院：赵佳雯

二等奖

国际商务外语学院：朱昱名、赵心蕊、印笑雨、段誉、薛世恩、新闻 1901

国际经贸学院：方志凌、周李想、周旭寒、于水柔

法学院：蔡吟潞

工商管理学院：盘孟青、纪洋、赵仕元、吴铭婕

法学院：经济法研 20 级、卢家鸿、胡文军、杨岚琪

会展与旅游学院：李璞玉

金融管理学院：梁庭玮

三等奖

金融管理学院：项雨竹、韩佳琳、王若雅、闫皓雯、张馨、廖诗瑜、桂丹宁、芦文洁、矫金霖

国际商务外语学院：钟佩瑶、张佳楠、计慧婷、潘盼、冯舜、蒋奇芮、余婕好、任栩婧、冯舜、新闻 1901

工商管理学院：陈怡智、李子璇、裴若萱、王秋仪

国际经贸学院：吴南霖

法学院：陈跃明、薛洋洋

会计学院：顾奕玮、张心盈

会展与旅游学院：王楚若-

10、上经贸大 2021 心理文化月之 “校院联动”系列个案研讨会

时间：2021 年 4 月

地点：各学院学工办公室

参与对象及人数：心理老师和各学院全体辅导员

活动简介：

为加强学校心理健康教育与危机干预四级网络建设，提高我校学生心理健康水平，校心理健康教育与咨询中心 3 名专职教师近期分别深入各对接学院，了解学院学生心理危机排查工作情况，并就学生心理工作存在的问题、困难及重点学生案例进行了交流研讨。



顾秀萍老师到金融管理学院进行个案研讨

工作介绍及今后开展工作的难点，与心理老师进行深入讨论。部分辅导员提出希望学校能多提供关于辅导员心理工作能力和素养方面的培训，提升自己应对危机能力。心理中心老师结合日常咨询和开展活动中发现的普遍问题就辅导员如何

各学院高度重视，许多分管学生工作的副书记亲临现场，听取各辅导员所带学生中的重点个案和难点个案的基本情况，已开展的相关



陈倩老师到统计与信息学院进行研讨

有效开展心理危机排查、对学生心理疏导，特别是如何加强家校联动、医教结合等方面提供了专业建议。



鄢静老师到国际商务外语学院开展个案研讨

我校“四级”预警防控体系建设，为提高我校大学生心理健康水平、建设安全文明校园助力。

面对越来越庞大的在校生群体，和飞速增长的心理健康教育和个别咨询的需求，心理中心鼓励各学院心理主管带动心理委员开展具有学院特色的心理健康教育工作，进一步营造关心关注心理健康教育的良好氛围，切实加强了

11、上经贸大 2021 心理文化月之 幸福课堂“遇见故事 遇见自己”OH 卡体验沙龙

时间：2021 年 5 月 14 日 14:00-16:00

地点：学生社区“理享家”LG103 视听室

参与对象及人数：心理助理和学生，近 40 人

活动简介：

为了让学生们通过生动的体验在人际互动过程中探索自我，5 月 14 日下午在学生社区，心理健康教育与咨询中心邀请国家二级心理咨询师、NGH 国际注册催眠师汪芳老师带领大家通过 OH 卡探索潜意识的自己。



汪芳老师讲解 OH 卡相关知识

探索人际关系，组员之间在现场人际互动中去体验和感受彼此的连接，成为彼此的聆听者，在这个轻松安全的小环境里，自发性探索自我与潜意识。

活动正式开始前，汪老师简单介绍了 OH 卡的功能，看似抽象的每张卡片没有标准的解读，全源自于个体内心在当下感受到的内在情绪和激活出来的自己生命历程中的心情故事。整个活动过程分为三个部分：小组成员初认识；对人际关系的解读；绘制和感悟自己的人际故事，对自己的人际关系产生新的思考。

汪老师带领大家阅读了绘本《小兰和小黄》，通过绘本里的亲子关系和朋友关系投射出阅读者人际关系的敏感点。学生带着这些触动，选出 OH 卡里面的关系伴侣卡，在组内分享当下自己想到的在某段关系里的事件和感受，一起探讨如何面对人际关系。



OH 卡牌现场互动

随后，学生再抽一张字卡，结合字卡与图卡，再次自由联想到在之前叙述的人际关系中，自己可以如何更好的处理这段关系，小组成员给予讲述者积极的回应。所有小组成员分享结束后，将小组内所有被呈现出来的卡片放在中间，每个学生选一张最有感觉的卡片，自由分享此时自己的感受。

最后，学生挑出活动中和自己有缘的 OH 卡片中的一张或两张，结合自己当下的感受，在 A4 纸上延伸卡片图案，用彩笔绘制一副自己的人际关系故事。

活动结束后，有学生分享说，“最近一直在朋友关系里纠结困扰，今天一直抽到的这两张卡片，让我很感慨朋友好像不在多而在于精，一生中遇到那一两个朋友真的是很满足，此时已经不再困扰在之前的纠结里面了”；也有同学分享：“今天抽到的几张卡片很神奇，就是自己成长过程的再现组合”……同学都表示，这样的活动体验非常有趣而深刻，在轻松的游戏看见了不曾注意的故事，也看见自己！

12、上经贸大 2021 心理文化月之 三全育人视域下辅导员心理育人技能实务培训

时间：2021 年 5 月 19 日 14:00-16:00

地点：乐群楼 3 楼工会多功能厅

参与对象及人数：心理助理和学生，近 40 人

活动简介：

大学生心理健康教育工作是高校德育工作的重要组成部分，新形势下的大学生心理健康教育工作对高校学工队伍提出了新的挑战和考验。近期，不少辅导员老师也表达了提升自身心理育人能力的诉求，学校对此非常重视，并于 5 月 19 日下午邀请了复旦大学社会发展与公共政策学院党委副书记、副教授刘明波老师为全体辅导员进行了以《三全育人视域下辅导员心理育人技能实务》为主题的培训，我校全体辅导员、学生处部分科室老师听取了报告。



刘明波老师讲座现场

刘明波老师从社会环境、国家政策、国内外心理健康服务体系、心理和心理问题的分类、学生常见心理健康问题或精神障碍等多个方面，让现场老师全面了解了心理健康的重要性，提高了对学生心理问题的识别能力。刘老师指出、心理中心、

辅导员和学生家长在心理健康工作体系中均占有十分重要的地位，有不同的角色属性和功能，我们要善于挖掘相关资源，从系统视角开展工作。针对家校合作，刘老师提出，《精神卫生法》相关条例明确规定，严重心理问题一定要做到

家长负责，辅导员有告知家长的责任和义务。但对于如何告知家长，何时告知，需要掌握一定的原则和相关的沟通技巧。

讲座内容丰富，既有专业知识的讲解，又有宝贵经验的传授，具有很强的实用性、针对性和指导性。相关辅导员表示此次培训为深入开展心理育人工作增强了信心和动力，希望能将讲座的有关知识运用到日常工作中，稳定学生的学习生活状态，提升学生的心理健康水平。

13、上经贸大 2021 心理文化月之 “人活着，总要有一点精神” 阅读分享活动

时间：2021 年 4 月 11 日、16 日和 23 日

地点：学生社区理想家试听教室

参与对象及人数：国际经贸学院近 60 人

活动简介：

近期，国际经贸学院在校心理健康教育与咨询中心的指导下组织了“人活着，总要有一点精神”心理阅读分享系列活动。活动分三场举行，共有近 60 名学生先后参与。

读一本好书，如与益友交谈，如受良师教诲。心理阅读活动中，同学们在推荐书单中找到自己的喜欢的书籍，利用空余时间阅读并每天打卡在群里分享自己的阅读感受，并在线下的阅读分享会中与其他同学交谈想法，这让同学们感受到了读书的快乐，并找到了自己最好的状态。心理阅读活动让同学们每天坚持打卡，养成自觉学习的习惯；静下一份心神，读出生活的幸福；开展一次分享，传递读书的喜悦。同学们在读书分享会上畅所欲言，神采风扬的介绍自己阅读的书籍的过程中，感受到了读书带给自己的那份自信以及自我存在感，和同学们一起在平静心的状态下感受读书带来的快乐。感受内心，发现自我价值，心理阅读活动带给同学们最大的收获与最真挚的体验。

三场活动给同学们带来了意想不到的收获。很多同学表示，通过心理阅读渐渐找到了自我最真实的状态，学会努力尝试着跨越心理上的一些障碍去面对生活和学习中的困难，学会缓解浮躁心绪，以平静的心灵去处理琐碎的杂事，

成就更美好的明天。



4月11日的心理阅读活动



4月16日的心理阅读活动

14、上经贸大 2021 心理文化月之 “阳光正念 青春启航” 心理海报征集活动

时间：2021 年 4 月

参与对象及人数：国际经贸学院

活动简介：

4 月，国际经贸学院在校心理健康教育与咨询中心的指导下，在全院内开展了“阳光正念 青春启航”心理主题海报征集活动。活动吸引了不少有绘画功底的同学积极参加。最后，共有 7 幅作品参评了学校“润心慧心”心理海报评选活动，其中，刘佳昕同学的作品被评为特等奖，并被选送参加了上海市高校 2021 年心理主题海报征集和评选活动。



刘佳昕作品



方志凌作品



于水柔作品

15、上经贸大 2021 心理文化月之 拥抱阳光心态——心理健康教育主题班会

时间：2021 年 4 月 1 日-19 日

地点：学思楼教室

参与对象及人数：统计与信息学院 2020 级各本科和研究生班级

活动简介：

近期，统计与信息学院在所有新生班级里面开展了内容丰富的心理健康教育主题班会。各班级积极参与，学院内营造了良好的

大数据 2001 班召开了以“拥抱阳光心态“为主题的班会，所有同学先观看了两部心理短片：《鹞》和《Alike》，然后结合一些心理现象进行了热烈讨论；经统 2001 班班会的主题为“敞开心扉，慰藉心灵”，在“大胆说出心里话”环节，同学们畅所欲言释放心中的压力，体会生活的美好；贸易统计创新实验 2001 班心理班会主要以品读有关治愈心灵方面的书籍为主，让同学们意识到阳光健康的心态对人的重要性。信管 2001 班心理班会围绕“心理知识竞答”展开，同学们积极踊跃回答，对心理健康的重要性和相关教育学习的普及义务有了更深层次的了解和个人解读；应统 2001 班召开了主题为“关心心理健康，奠基幸福人生”的班会，并给同学们做了 MBTI 职业性格心理测试，然后大家针对测试结果一起进行探讨；统研 2001 班举办了主题为“拥抱阳光心态—给力心灵，健康成长”故事会，陈皓、王子萌同学分享了自己以及身边的故事，同学们对这些故事感慨颇深，对如何关注心理健康有了更深的感触；统研 2002 班通过观看心理情景剧带领大家进入主题班会，主题一“雨过天会晴”探讨了同学之间应

如何互相帮忙，主题二“坠落的星子”探讨了感受到压力特别大时应如何寻求他人帮助；统研 2003 班全体学生一起观看了电影《美丽人生》，并进行了热烈的讨论；统研 2004 班举行了“做情绪的主人”的班会，选取了“腾讯医典”里的心理测试，在让同学做趣味心理测试时收获更专业可信赖的医学知识。



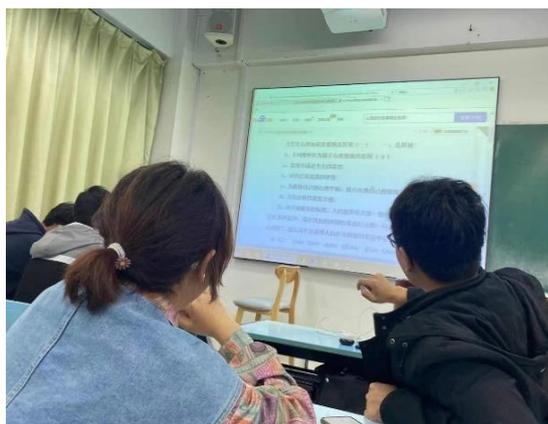
大数据 2001 班



经统 2001 班



贸易统计创新实验 2001



信管 2001 班



应统 2001 班



统研 2001 班

16、上经贸大 2021 心理文化月之 心灵树洞——倾诉与自我探究的心理调研

时间：2021 年 4 月 1 日-20 日

地点：学思楼教室

参与对象及人数：统计与信息学院 2020 级各本科和研究生班级

活动简介：

由于刚入学的学生对社会以及自我的认知不够完善，往往会因外界的干扰，给自身带来较多的心理困惑，且这些心理困扰会严重影响他们的成长和发育，导致其无法正常的学习和人际交往，因此需要及时分析新生常见的心理问题，确保他们的心理健康。

统计与信息学院近期开展了“心灵树洞 Heart Tree Cave”心理问卷调查。调查持续了一个月时间，2021 级本科生和研究生共 172 名新生参与填写问卷，其中本科与研究生比例为 2:1，男女生比例约为 3:5，和学院情况基本符合。相关问卷和调查报告见附录。

此次心理调研是对校心理健康教育与咨询中心入学普测的补充，可以进一步了解新生的心理健康状况，提高心理工作的针对性。相关报告请见附录。

17、上经贸大 2021 心理文化月之

“心语新愿”之心理沙龙活动

时间：2021 年 4 月 19 日

地点：图书馆 312 多媒体教室

参与对象及人数：马克思主义学院 2020 级学生

活动简介：

为了让同学们在紧凑的研究生学习生活中疏解学习压力、拉近彼此的距离，让男女生之间更了解彼此的喜好和兴趣，同时激励同学们向着理想奋斗努力，“心语新愿”之心理沙龙活动如期开展。

本次活动共有五个环节，第一个环节是“喊出我的优点”，这个环节是为了提醒大家在生活中善于发现别人的优点和闪光点，鼓励他人更有自信。每一位上台的同学在 5 秒钟说出另一位同学的三个优点，失败接受惩罚。在活动过程中，班级同学都积极参与，对于其他同学的优点不吝赞美。未顺利完成的同同学接受惩罚，被惩罚同学的表情包神模仿给大家带来欢乐。



游戏环节

第二个环节是“男生女生知多少”，这个环节是为了让男生和女生之间更懂得异性的兴趣爱好，从而在异性交往中更加得体大方。在活动开始之前，本班男生给女生出了 30 道题，关于男生感兴趣的赛车、游戏、动漫等方向。本班女生也给男生出了 30 道题，是关于女生感兴趣的化妆品、明星、生活爱好等方向。在现场随机抽选同学做答，以达到更懂异性的效果。

第三个环节是传声筒，这个活动是为了培养同学们的默契，通过肢体来表达词语的含义。这个游戏共有 10 位同学参与，在此过程中，同学们笑料百出，每个同学都很投入到游戏的参与中，同学们之间的默契得到了显著增强。



活动结尾合影

想有没有最终达成。最终每个同学都写下了自己的心愿，盒子交给辅导员方超立老师保存。

第四个环节是“写下我的心愿”。参与本次活动的马克思主义学院 20 级的同学，每个人在纸上写下自己的理想，封存在盒子中，两年后毕业打开自己的理想，看看两年间自己有没有为理想而努力，梦

最后是颁奖和总结环节，方超立老师给获胜的 5 位同学颁发了奖品，并进行总结。他希望同学们要注重心理健康，注意缓解心理压力，“在研究生生活中，要平衡好学习和生活。坚持自己的初心，不忘马克思主义理论专业学生的使命，在新时代做一个有为青年！”

18、上经贸大 2021 心理文化月之

“心灵奇旅” 心理主题活动

时间：2021 年 4 月 19 日

地点：学思楼

参与对象及人数：会展与旅游学院 2020 级学生近 40 人

活动简介：

为了进一步丰富同学们的校园生活，宣传心理健康知识，引导同学们关爱自我，树立接纳自我，热爱生活的积极人生观和价值观，成为一个积极向上，乐观进取的有志青年，用乐观的心态去应对就业或未来工作生活中可能遇到的挫折与困难，会展与旅游学院近日在新生中开展了“心灵奇旅”活动。



同学们积极参与答题

活动首先组织了猜歌比赛，由组织成员随机播放一首歌，参与者根据所听到的内容猜出歌名，一共有 5 次机会，答对多少首歌曲就能获得相应的奖品奖励，以游戏的方式缓解同学们的压力。然后大家进行了破冰和分组，并针对一些心理相关知识开展了热烈的

讨论。心理委员向大家介绍了自己的工作情况，告知在座同学如果有不能够自己疏解的情绪，可以先向心理委员寻求帮助，或者向专业的老师进行心理咨询，以便同学们都可以更加健康快乐地进行后续的学习生活。

本次活动让同学们学习到了许多心理健康方面的知识，同时也促进了大家之间的友谊，加深了对彼此的了解。有助于同学们关爱生命，悦纳自我，善待他人，培养健全的人格。

活动受到了同学们的一致好评。尽管如此，本次活动的组织和宣传方面还不够完善和充分。但经过这一次的实践，相信下一次的心理活动会开展得更加精彩，让更多的师生参与进来，让更多的同学从中受益。



心理委员讲解心理知识和相关工作

19、上经贸大 2021 心理文化月之 “与哈利波特一起感受哀伤”主题心理沙龙

时间：2021 年 4 月 23 日 13:00-14:30

地点：行知楼 116

参与对象及人数：在校学生近 40 人

活动简介：

“与哈利波特一起感受哀伤”主题心理沙龙于 4 月 23 日下午一点在行知楼 116 顺利举行。本次主题沙龙由我校心理咨询师、上海市心理咨询师二级、学校中级心理咨询师，上海沙盘游戏中心沙盘游戏师施毅婷老师施毅婷主讲。来自各学院的近 40 名学生报名参加了本次活动。



施毅婷老师的讲解



现场绘画的同学

本次主题沙龙，施毅婷老师借助哈利波特的故事剧情，从故事情节讨论回顾，喜爱人物的原因，让大家逐渐活跃起来，营造出一个轻松的氛围，随后施老师带领大家画出了现在的生活、五年后的生活、逝者、人死后会发生什么，等等，再通过一起谈论死亡，超越丧失的信念等几个话题逐渐深入主题，与同学们一起面对曾经失去的成功、关注、力量，或是尊重；失去的友情、爱情、亲情，亦或是自己。在讲座的最后，施老师通过继续活下去的读者们这一部分，让同学们可以勇敢的面对哀伤，哪怕生来失去，也绝不放弃。

20、上经贸大 2021 心理文化月之 “人际交往与沟通” 心理沙龙

时间：2018 年 4 月 20 日 18:00-19:00

地点：学思楼 C110

参与对象及人数：金融管理学院学生，40 人

活动简介：

金融管理学院在学校 2021 年心理文化月活动中承办的“心理沙龙：人际交往与沟通，”于 2021 年 4 月 20 日周二晚在教学楼 C110 开展。

本次沙龙由国家二级心理咨询师宋林丽老师带领，沙龙的主旨是：普及人际交往相关知识，帮助同学们培养良好的情商，正确的看待自己、对待他人，提升自我认知能力、适应能力、人际交往能力和就业竞争力，从而促进同学之间、师生之间、家人之间关系和谐。引导学生学会在人际交往过程中保持尊重，诚以待人，抱着宽容的心态试着换位思考，通过良好的处理人际关系促进社会化进程，实现人生价值。

沙龙中，同学们纷纷分享了自己人际交往方面的困惑或者技巧，从同伴的分享中，学会了更好的理解他人。同时，还通过问卷测试的方式，讲解了人际交往中自我认同的重要性：如何在人际交往中更好地认识自己；做更好的自己。



现场同学分享体验

21、上经贸大 2021 心理文化月之 “润泽心田” 主题海报征集

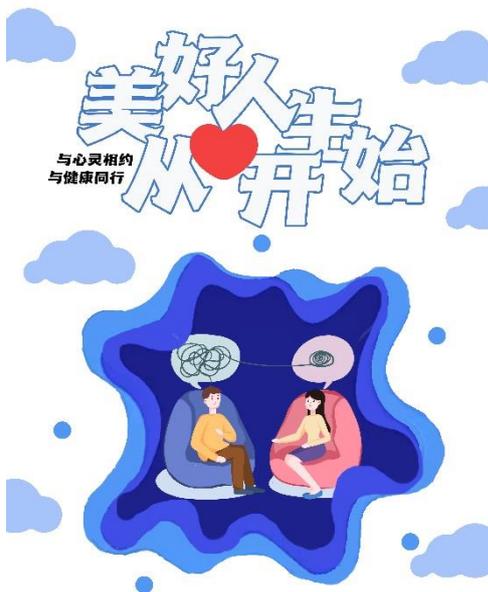
时间：2018 年 4 月

地点：线上

参与对象及人数：金融管理学院学生

活动简介：

为了积极响应校心理健康教育与咨询中心组织的“润心慧心 健康成长”心理主题海报征集活动，金融管理学院在本院内进行了预征集活动。除了在各年级各学院进行广泛宣传外，此次还重点在 2020 级新生班级内进行了重点动员。经过近一个月的宣传，总共征集到 15 件作品，以下为部分优秀作品。



别/让/颓/废/变/成/巨/石 别/让/困/惑/化/成/遗/憾

《美好人生 从心开始》梁庭玮



《我》 桂丹宁

22、上经贸大 2021 心理文化月之

“猜猜我是谁” 动植物辨认大赛

活动时间：4 月

地点：学思楼南侧

参与对象及人数：国际商务外语学院近二十个班级

活动简介：

为了让同学们走进大自然，通过辨识动、植物感受生命力量，学会尊重生命，近期，国际商务外语学院组织各班以班级为单位在校园范围进行动、植物辨识，正确辨识出动、植物最高的前 12 组获得奖品。活动吸引了近二十个班级的参与。

曾经有一位日本的心理学家吉濠洪提出，分析功能相对正常的成人人格时，树木被认为是最适合的主题。因为树是最接近人的生长历程的一种植物。人们在辨识树的同时往往会发现蕴含在自己身上的一些特质。而且树常常代表人的能量状态、发展状态，所以树木人格图也就成为关于人成长历程最直观的描绘。活动中，学生们在亲近自然感受学校自然景观之余，感受春末夏初动植物的生意盎然，感悟生命。很多同学表示，每天生活在美丽的校园里，很少有这样的机会，去近距离地接触大自然，去发现身边的美好。希望学校以后可以经常开展相关活动。



同学们在香港树下辨识植物

23、上经贸大 2021 心理文化月之 “画由心生” 心理主题海报征集

活动时间：4 月

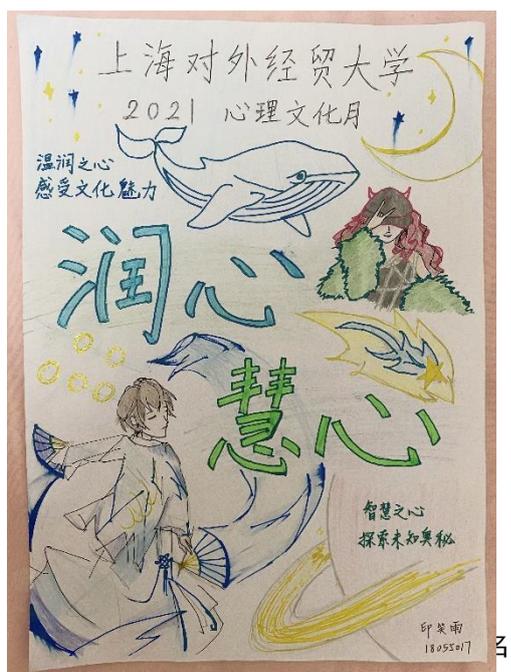
地点：线上

参与对象及人数：国际商务外语学院近二十个班级

活动简介：

近期，由我院心理主管带头组织的心理健康主题海报征集活动获得了同学们的积极参与。通过设计心理健康主题海报，我们旨在鼓励同学们进行自我探索与创意表达，展示理性平和、自尊自信、积极向上的阳光心态。各年级都纷纷创作出精彩纷呈的作品，形式各种各样，主题分别有学生的自我探索与创意表达、心理健康知识宣传普及等。

让我们来欣赏同学们的精彩作品吧。



《润玉与彗星》印笑雨



《等待黎明》国际商务外语学院 朱昱名

24、上经贸大 2021 心理文化月之 “守护心‘晴’ 静待花开” 心理海报征集

活动时间：4 月

地点：线上

参与对象及人数：法学院各新生班级

活动简介：

在校心理健康教育与咨询中心的指导下，法学院在学院内开展了“守护心‘晴’ 静待花开”心理海报征集活动。活动经过了充分宣传，鼓励有美术和绘画功底的同学积极参与。最后活动共征集到 8 份优秀作品，部分优秀作品如下：



《放晴》 经济法研 20 级



《星辰大海》 赵佳雯

25、上经贸大 2021 心理文化月之 “心心相遇，悦动四月”——心理趣味运动会

活动时间：4 月 24 日下午

地点：学校体育馆

参与对象及人数：法学院 2020 级各班代表

活动简介：

4 月 24 日下午，由法学院主办的心理趣味运动会在学校体育馆举行，本次活动旨在祝愿同学们能够通过此次趣味运动会缓解学习压力、加强与同学们的合作交流。



游戏现场

活动首先通过跳长绳游戏进行热身，同学们由开始时的拘束不安到慢慢地进入状态。热身后便开始了第一个游戏——传递呼啦圈，每个同学都非常努力地传递呼啦圈，争取最短的时间完成传递，该游戏极大考验了同学们的合作能力和游戏技巧，展现出了同学们积极进取的态度。紧接着是传声筒游戏，游戏规则是第一位同学在一分钟时间记住卡片上的内容，并依次往后传递内容，以最后一位同学转述的准确率以及整队用时综合计算得分，面对压力与挑战时应对的态度是最重要的，同学们进行传声筒的过程中使用了各种节奏的战略部署，充分发挥团队协作。地雷阵是同学们玩得热火朝天的一个游戏，在队友的指挥下蒙着眼睛避开地雷走过短短的 30 米距离，确实很考验同学们的默契以及心理应对能力。最后的收尾

游戏是心有灵犀，考验同学们的默契和表现理解能力，在这个活动中比划的同学们竭尽所能表现词语的意思，猜词的同学们脑洞大开、头脑风暴捕捉对方表达的意思。



活动结束后的合影

经过激烈的角逐，最终法实 2001 组、国政 2001 组获得一等奖。辅导员闵时涛老师进行总结发言，他对同学们此次表现进行了积极的肯定，希望同学们增强团队合作意识，学会用合适的方式调节心理压力。

26、上经贸大 2021 心理文化月之 “樱花季的云端相遇”活动

活动时间：4 月 10 日-25 日

地点：线上

参与对象及人数：我校心理成长协会和华东政法大学心理成长协会近 40 人

活动简介：

近期，我校心理成长协会联合华东政法大学心理发展协会举办了“樱花季的云端相遇”活动，活动旨在加强社团间的工作交流及情感的沟通。活动受到了两个高校心理健康教育与咨询中心的大力支持。共有近 40 名社团成员参与了活动。

4 月 10 日，两个社团分别利用公众号在本校进行了活动宣传和招募。4 月 16 日至 18 日，社团根据报名的成员信息进行了相应的匹配，为每位参加的同学匹配了一名对方学校的搭档，从而为进一步开展的活动做准备。4 月 19 日，活动正式开始，每对参与者都需要根据组织方提供的任务清单进行闯关，没完成一项都会获得相应积分。闯关活动持续了一周多，最后，积分最高的参与组将得到组织方准备的精美奖品。

经过两周多的磨合和交流，来自两个学校的原本素不相识的参与者们均收获了珍贵的友谊。

27、上经贸大 2021 心理文化月之 沙盘游戏中遇见自己

活动时间：4 月 16 日

地点：行知楼 201

参与对象及人数：我校心理成长协会 10 人

活动简介：

4 月 16 日，三名心协会员在校心理中心鄢静老师的带领下经历沙盘游戏，探索未知的自己。在老师的陪伴下，来访的会员从摆放各种微缩模具的架子上自由挑选小模具，摆放在盛有细沙的特质容器里，创造了一些场景。然后，老师运用荣格的“心象”理论分析了会员们的作品。活动过程中，会员们严格遵守保密原则，自愿真诚接纳并尊重团队其他成员，气氛融洽。

What am I thinking about? 沙盘游戏

Q S心协 2021-04-09 10:27



2021
04:16
心理沙盘

点击蓝字 ● 关注我们

**How can we know
what I'm Thinking about ?**

28、上经贸大 2021 心理文化月之 性心理健康与爱情同伴教育

活动时间：4 月 23 日

地点：学思楼教室

参与对象及人数：在校同学近 50 人

活动简介：

对大学生来讲，爱情是一个永恒的主题。近期，心理成长协会组织了一起性心理健康与爱情同伴教育活动。活动通过主持人讲解、讨论、小组情景表演等多种活动形式，使参与活动的同学能够更多的学习了解到关于性心理健康、爱情观念、安全套使用等方面的知识。

首先，带领着组织了破冰活动，同学们都很积极地参与到游戏当中，在欢声笑语中打破了相互之间的隔阂；然后是讨论环节，大家针对恋爱、性等主题都发表了自己的想法和观点；接着，组织者带领大家进行了情景表演，各小组也通过表演呈现了一些生活中的场景以及自己当时的反应。

虽然主持人的控场能力还有待提高，但总体还是达到了预定的效果。很多

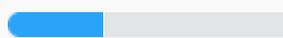


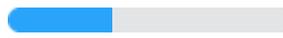
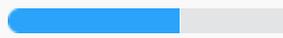
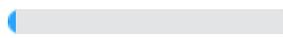
同学给予了积极和肯定的反馈。

附录 1:

统计与信息学院“心灵树洞 Heart Tree Cave”心理问卷调研报告(部分)

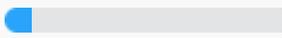
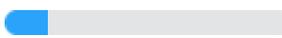
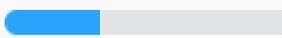
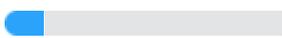
● 基本情况分析

选项	小计	比例
大一	114	 66.28%
研一	58	 33.72%
本题有效填写人次	172	

选项	小计	比例
	64	 37.21%
	103	 59.88%
其他	5	 2.91%
本题有效填写人次	172	

本次“心灵树洞 Heart Tree Cave”统信学院心理问卷持续了一个月时间，共调查了统计与信息学院本科生一年级和研究生一年级共 172 名新生，其中本科与研究生比例为 2:1，主要参与者为我校本科生；从性别上看，其中男女生比例约为 3:5，符合我院基本情况，可以证明本次问卷有效性。

● 人际交往分析

选项	小计	比例
不适应大学生活	23	 13.37%
孤独、没有朋友	16	 9.3%
想恋爱 orz	63	 36.63%
对未来迷茫	125	 72.67%
原生家庭的困扰	27	 15.7%
外貌焦虑	57	 33.14%
其他	24	 13.95%

此次问卷调查了困扰大学生活的几种常见的烦恼，在所有选项中对未来感到迷茫的人最多，比例达到72%，需要加强学生的未来职业生涯规划教育；其次占比较高的是想谈恋爱、对外貌的焦虑两个选项，是大学生活青春期的正常反应；对于一些占比较低的选项，例如孤独没有朋友、不适应大学生生活的学生，则需要重点关注。

选项	小计	比例
在学校没有能一起吃饭玩耍的朋友，但以前有	19	11.05%
在学校没有能交心的朋友，但以前有	54	31.4%
我从来都没有能吃饭玩耍的朋友	6	3.49%
我从来都没有能交心的朋友	7	4.07%
并没有什么问题，我享受孤独	47	27.33%
并没有什么问题，我在哪里朋友都很多	73	42.44%
其他	10	5.81%

人际交往问题中，有40%的同学表示并没有什么问题，在哪里朋友都很多，说明大多数同学相处比较好；30%的同学表示在学校没有可以一起玩的朋友，但以前有，可能源于来自不同地域的习惯差异以及性格差异；总体而言，大多数同学具有好朋友，能够享受孤独、分享快乐。

选项	小计	比例
寝室已经形成了固定的小团体，我在团体内。	60	34.88%
寝室已经形成了固定的小团体，我在团体外	12	6.98%
寝室大家没心没肺，打成一片	92	53.49%
室友都喜欢独来独往，我需要朋友	8	4.65%
室友都喜欢独来独往，我也同样享受孤独	27	15.7%
其他	12	6.98%

在与宿舍的人际关系处理上，有79%的同学都能融入寝室，有15%的同学可以独来独往享受孤独，将近40%的寝室已经存在了固定的小团体，其中34%的同学在团体内，符合大学生的基本宿舍人际关系状态，比较健康。此外需要重点关注团体外的同学和那些室友喜欢独来独往，需要朋友的同学。

选项	小计	比例
热恋中，很幸福	25	14.53%
失恋中，很难过	7	4.07%
恋爱中，但已步入老夫老妻阶段，平平淡淡才是真	24	13.95%
正处于一段令人困扰的恋情	6	3.49%
处于暗恋/暧昧阶段	16	9.3%

想谈恋爱但没有机会	53		30.81%
并没有恋爱，享受孤独	62		36.05%
其他	12		6.98%

在恋爱处理方面，28%的同学处于恋爱中，9%的同学处于暧昧阶段，30%的人想谈恋爱但没机会，36%的人享受独自相处，大部分同学都处于稳定的恋爱处理阶段，没有为此而感到困扰。但其中有7%的同学处于一种消极的状态，部分是由于失恋中、很难过，此外还有一些是因为正处于一段比较令人困扰的恋情，需要重点关注。

选项	小计	比例	
父母掌控欲旺盛，令自己压抑	20		11.63%
没有大问题，总是有小争吵	51		29.65%
相处和谐，我顺从父母	49		28.49%
相处和谐，父母顺从我	30		17.44%
相处更似朋辈	69		40.12%
有其他一些问题	6		3.49%

与父母的沟通中，85%的同学表示没有困扰，由于家庭因素对学生人格的形成和培养起到至关重要的作用，将近11%的同学认为父母的掌控欲太强，令自己压抑，这些往往容易形成一些负面的情绪和影响，需要重点关注。

● 对待自己外貌方面分析

选项	小计	比例	
无外貌焦虑	58		33.72%
曾经有但已克服	15		8.72%
有轻度焦虑	98		56.98%
有重度焦虑	14		8.14%
其他	3		1.74%

在调查中我们用“你有外貌焦虑吗，具体是什么情况？”这一问题，来考察在20级新生的外贸焦虑的具体情况。根据上表来看，三分之一的人没有焦虑，56%的人有轻度焦虑，另外8%的人有重度焦虑。

选项	小计	比例	
无外貌焦虑	58		33.72%

来源于择偶/社交焦虑	54	31.4%
变美丽/帅气也是自我提升	86	50%
由此获得存在感，获得别人羡慕的目光	27	15.7%
其他	9	5.23%

同时，我们可以发现在有外貌焦虑的人群中，来源于择偶/社交需求的外貌焦虑获得 54 票，占 31.4%，与想要恋爱的人群比例较为接近，我们不能孤立地看待这些问题，他们是有内在的联系的。要消解这些焦虑，首先就是要消解学生们对于恋爱与亲密关系的幻想。在《亲密关系》一书中有相关论述：消费了绝大多数化妆品和时尚产品的女性的外貌在对择偶的影响和作用上却比男性的外貌要低。这在一定程度上说明了大众存在一种对恋爱方面，尤其是外貌在恋爱中起到的作用的误解。要使大家了解这一事实，消除学生们对于恋爱方面的误解，需要有实际恋爱经验的人来开展相关课程。同时这种课程只能由有实际恋爱经验的人士进行教授，比如人生经验更加丰富的年长教师。

● 学习生活方面

选项	小计	比例
不确定自己将要从事的职业/不知道自己究竟喜欢何种领域，还在探索自己喜欢的事	113	65.7%
不知道自己喜欢什么，但觉得也没必要探索，随波逐流也不错	39	22.67%
明确知道自己要做什么，并已付出努力向目标靠近，感到充实而快乐	19	11.05%
知道自己要做什么，也在努力，但还是经常因被卷到感到焦虑	61	35.47%
知道自己要做什么，但懒癌晚期	33	19.19%
还没有考虑过未来，享乐最重要	10	5.81%

学习生活方面，我们按照感到困扰的人数多少逐项进行分析。困扰最多数学生的问题是“对未来感到迷茫”，在之后的进一步细节询问中，最多数学生对未来感到迷茫的原因是在于不能确定自己将来的就业喜好，对就业情况不了解但也在努力探索。针对这种情况学生们需要的是更多对工作的了解和实践的机会，让学生们了解更多实际的工作内容，有更方便的实践体验才能更有效的找到自己真正喜欢的领域。要做到这一点需要学校配合放开实习，让学生们更早地参与到实际的工作中去。比如说在法国学生每年要至少进行一个月以上的实习，虽然我校也有实践学时要求，不过很多时候并不是在于专业相匹配的企业中进行真正的劳动，而是以暑假临工和社会志愿者的形式来拼凑实践学时。为此，学校应该为学生寻找与专业相匹配的工作场所，为学生在能够发挥专业技能的地方提供便利。

此外，有相当一部分学生虽然不知道自己喜欢什么，但也愿意随波逐流，这至少说明他们不抵触像这样的实习活动，也有机会在实习中找到自己真正喜爱的工作。

总而言之，要解决这一问题还是需要学生们投入到真正与自己的专业相关的劳动中去，对自己将来的工作和所学专业有真正的了解。才能消解对于未来的迷茫。

选项	小计	比例
运动	63	36.63%
打游戏	79	45.93%
出去吃吃喝喝	89	51.74%
发展暧昧对象/谈恋爱	31	18.02%
淘宝 /追星	74	43.02%
学习	104	60.47%
补充睡眠	102	59.3%
百无聊赖玩手机/电脑	125	72.67%
其他	3	1.74%

而在生活方面，我们的调查发现课余时间，大家都会选择刷手机，玩电脑的方式来充实自己。此外，睡眠和学习也是 20 级新生一个放松的大多选择。

● 对心理委员评价建议

选项	小计	比例
自己消化	126	73.26%
和朋友/家人倾诉	105	61.05%
和陌生人倾诉	7	4.07%
寻求心理机构的帮助	17	9.88%
想要寻求心理委员/导员的帮助了	7	4.07%
其他	3	1.74%

在对心理委员评价建议方面发现学生们寻求心理委员帮助的意愿不高。根据问卷数据，这一现象有两种原因。在同学们不需要专业意见的时候会选择更加亲密的朋友进行分享，而需要专业意见的时候会选择真正的专业人士，比如职业心理医生。

选项	小计	比例
对身边同学情绪不够敏感	55	31.98%
不专业!	36	20.93%
流于形式	91	52.91%
其他	43	25%

进一步的调查发现，同学们寻求心理委员帮助的意愿不高，可能是因为认为心理委员流于形式。要解决这一问题，需要校方结合普遍理性，深入思考心理委员存在的价值和行政资源的有效利用，广泛听取学生意见，做出有魄力的决断。

附录 2:

上经贸大活动月微信宣传推送（部分）

活动预告|“心花怒放 逐梦前行”上经贸大2021心理文化月重磅来袭

SUIBE学工部 2021-03-30 19:25



“心花怒放 逐梦前行”上经贸大2021心理文化月活动预告（4.6-4.9）

SUIBE学工部 2021-04-06 12:30



“心花怒放 逐梦前行”上经贸大2021心理文化月活动预告和招募（4.20-4.23）

SUIBE学工部 2021-04-20 12:30



上经贸大心理文化月|“观影疗心”之影评征集活动

SUIBE学工部 2021-04-24 18:44



心理文化月活动预告|“阳光心态 幸福人生”——兼谈催眠的理论与技术

SUIBE学工部 2021-04-26 12:30



心理文化月|幸福课堂之“遇见故事 遇到自己”OH卡体验沙龙招募啦

SUIBE学工部 2021-05-11 12:30



一周CP——匹配完毕!

Q S心协 2021-04-18 22:09



一周CP

一周cp的报名在4.16截止，一起来看
一看这次的活动情况吧~

SEVEN DAYS

● 本次一周cp活动共报名了210人，在工作人员的努力下，成功匹配了共54对不同性别组合的cp。

● 成功匹配的同学会收到来自工作人员的...

心协活动季：一周CP活动来咯

原创 Q S心协 2021-04-12 10:01

点击蓝字 关注我们



525|“润心慧心”心理主题海报展示

SUIBE学工部 2021-05-25 12:30



你笑起来的样子
像是盛夏的阳光
灿烂又明媚

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”。在此，校心理健康教育与咨询中心特组织进行“润心慧心”心理健康主题海报线上展示活动。前期的心理主题海报征集活动作为“心花绽放 逐梦前行”上经贸大2021心理文化月的特色活动，得到了广大同学的积极参与，中心共收到76幅作品。

同学们在创作过程中不断进行自我探索与创意表达，展示了理性平和、自尊自信、积极向上的阳光心态，体现了学校以“关注自我

活动报名 | 性心理健康与爱情同伴教育

Q S心协 2021-05-25 09:00

点击蓝字 关注我们

性心理健康与爱情同伴教育

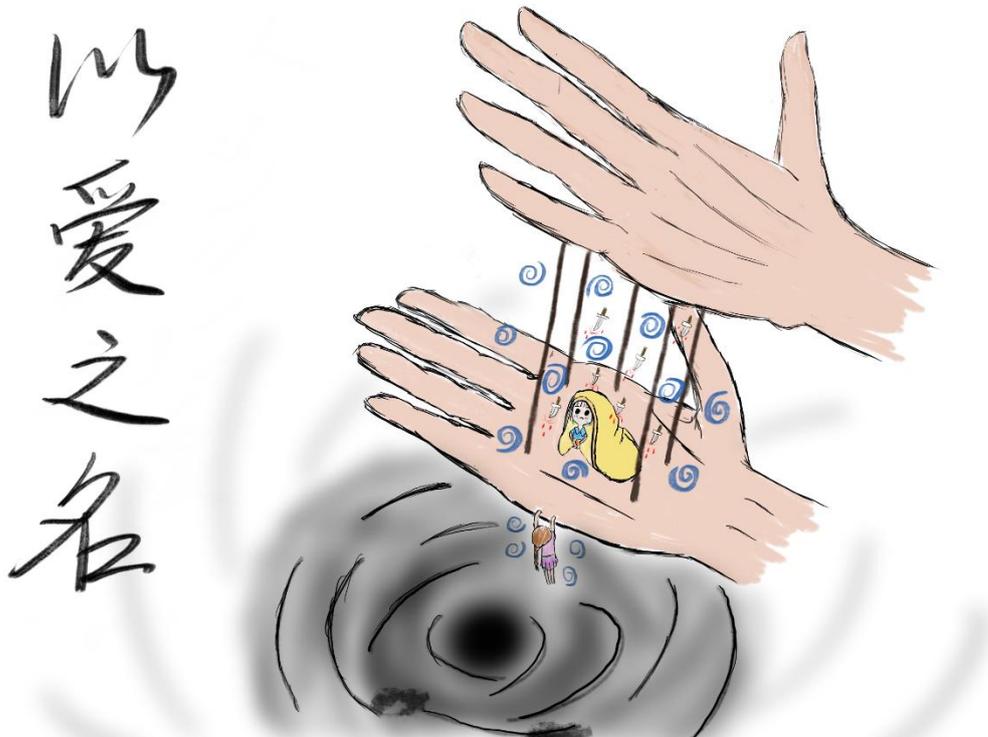
SUIBE心理成长协会

“5.20”刚刚过去，相信大家对爱情感悟都增添了许多，却常常找不到人讨论——和身边的朋友讨论有些尴尬，网络上的陌生人又难以开口

不如来看看心理成长协会举办的**性心理健康与爱情同伴教育**和同龄人讨论生活中的困扰，用专业的知识解答你的疑惑，让你敞开心扉，收获良多

附录 3:

“润心慧心”心理海报征集特等奖作品



以爱之名

《以爱之名》金融管理学院 刘露缘



《阳光正念 青春启航》国际经贸学院 刘佳昕

附录 4:

“润心慧心”心理海报征集一等奖作品



《阳光正念，青春启航》国际经贸学院张文彦



国际经贸学院 布合丽切木·吐拉洪



《浇灌心里的花》工商管理学院 刘香楠



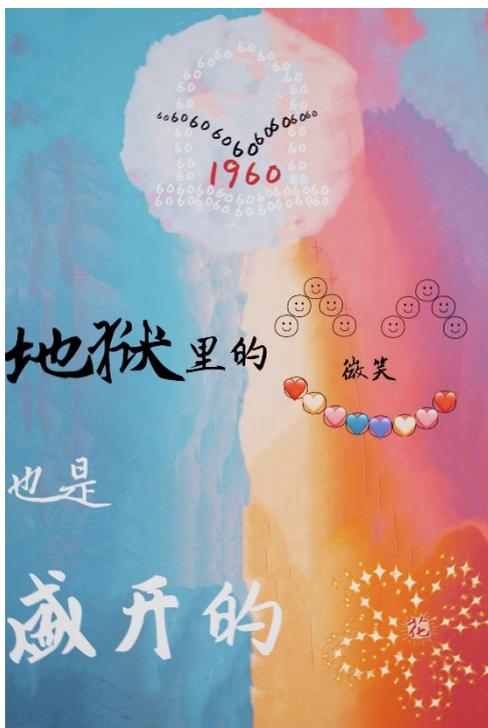
《星辰大海》法学院 赵佳雯



《为你守护小幸运》 金融管理学院 付浩文



《润心慧心》 金融管理学院 唐剑雯 王乐璇
吴豫宛 吴玥



《一个人的天气》 金融管理学院 鲍诗雅



《Harbour》 金融管理学院 李岚 柏懿涵
金奕阳 糜思齐



贸易谈判学院 李味佳



国际商务外语学院 雷啸龙



大学生面临一系列重大的人生课题，如大学生活的适应、专业知识的学习、友情或爱情方面的波折、择业求职等。复杂的自身和社会问题，往往容易导致大学生强烈的心理冲突，从而产生较大的心理压力。

2021 农历辛丑年

心理 健康

mental health

重铸精神家园
我辈义不容辞



主动求助
建设强大内心
吹走你的负面情绪！

Tips

- 不脱离现实环境
- 善于从经验中学习
- 作息不日夜颠倒
- 多与人沟通交流
- 不要浪费精力反复琢磨没有答案的事情
- 不要把现在的不如意归咎于过去
- 每一天都是人生限定

《重铸精神家园我辈义不容辞》金融管理学院 李东楷

诚信 | 宽容 | 博学 | 务实

校心理健康教育与咨询中心

办公地点：行知楼112（松江校区） 博观楼104（古北校区）

电 话：021-67703561/37784863（松江校区）

021-52067331（古北校区）