

高校领导与心理健康教育” 高端研修班顺利开班

时间：2019-01-14 浏览：作者：武莹莹来源：心理健康教育中心



2019年1月14日上午9:00，由上海市民办高校党工委、上海市民办高校心理健康教育基地、清华大学学生心理发展指导中心共同主办的清华大学“高校领导与心理健康教育”高端研修

班在清华大学紫光国际交流中心顺利开班。清华大学学生心理发展指导中心主任李焰教授，上海市民办高校心理健康教育基地负责人、上海震旦职业学院党委书记黄晞建教授，上海震旦职业学院党委副书记夏臻，上海震旦职业学院党委办公室副主任张军胜等领导专家出席了本次开班仪式。来自上海民办高校的党政校领导、专兼职心理骨干教师等共 25 人参加了此次研修班。

上海震旦职业学院党委副书记夏臻主持开班仪式。清华大学学生心理发展指导中心主任李焰教授致欢迎辞，她对此次研修班学员的到来表示欢迎，同时介绍了此次研修班授课教师的强大阵容。上海震旦职业学院黄晞建教授介绍此次研修班的具体情况并讲话。黄晞建教授为清华大学学生心理发展指导中心授牌“民创·心理健康教育基地共建单位”。

开班仪式后领导、专家与全体学员合影留念。

上海震旦学院作为民办高校心理健康教育基地的主持单位，一年内通过与牛津大学、清华大学、交通大学合作开展高端研修，为民办心理健康教育贡献了自己的一份力量，成为上海民办高校心理健康教育的品牌，祝民办高校心理健康教育越来越好。

上海高校心理专家来访我校美兰湖心理健康教育基地

时间：2019-03-2 作者：武莹莹 来源：心理健康基地

2019年3月1日13:00，同济大学心理咨询中心教授、高校心理咨询协会会长陈增堂老师和上海交通大学心理中心主任杨文圣老师一行9位专家参观建于美兰湖校区的上海市民办高校心理健康教育基地并参加研讨会。上海震旦职业学院心理健康教育中心主任毛燕静老师担任会议主持人。上海市民办高校心理健康教育基地负责人、上海震旦职业学院党委书记黄晞建教授做《心理健康教育协同平台-上海市民办高校心理健康教育基地建设汇报》。黄教授向来访专家详细介绍了心理健康教育基地建设总体思路、建设总目标以及基地的三年行动计划、“一馆八室”实训中心。汇报了18年心理健康教育基地的建设情况，以及落实与牛津大学、清华大学、上海交通大学三所世界一流大学的合作情况。同时，从工作决策、技术技能、队伍建设、理论研究几个方面提出了2019年心理健康教育基地工作思考，并希望专家们多提宝贵意见。

随后，专家们对18年展馆建设提出了宝贵的建议。

最后，心理健康教育基地负责人黄晞建教授为来访专家颁发聘书。



2019 年民办高校心理健康教育基地工作咨询会

时间：2019-04-19 浏览：作者：文：李函洋 摄：王智辉 李函洋来源：心理健康教育中心



2019 年 4 月 19 日，上海市民办高校心理健康教育基地工作会议在上海震旦职业学院美兰湖校区举行，本市 12 所民办高校心理健康中心负责人参与研讨。我校党委副书记夏臻、党办主任张军胜、心理

咨询中心主任毛燕静参会。心理咨询中心副主任武莹莹主持会议。

夏书记代表基地欢迎各位老师参加此次研讨会，希望在座老师多提宝贵建议，为 2019 年基地建设出谋划策，贡献自己的力量。同时希望大家把实际工作中遇到的问题、经验进行交流、分享。夏书记表示，在所有民办高校心理健康教育从业者的共同努力下，上海市民办高校心理健康教育水平一定会更上一个台阶。

随后，武老师回顾了 2018 年心理健康教育基地的建设情况，她详细介绍了基地建设总体思路、建设总目标、三年行动计划以及“一馆八室”的建设计划。将基地与牛津大学、清华大学、上海交通大学三所世界一流大学的合作情况作了说明。同时，从工作决策、技术技能、队伍建设、理论研究几个方面提出了 2019 年心理健康教育基地工作思考，并希望老师们多提宝贵意见。

汇报完毕后，各民办高校心理健康教育中心负责人集思广益、轮流发言，多角度、多方面、结合自身学校心理健康教育工作的实际情况对 2019 年的基地工作建设提出了宝贵的建议。

最后，毛燕静主任介绍了 2019 年基地实训中心建设方案。2019 年基地会加强以下五个方面的工作：一是案例督导方面；二是迎合实际需求进行新一轮的心理

健康工作者的培训；三是通过基地设立课题组进行课题研究；四是培养上海民办高校心理健康教育专家团，提升自身认同感，增强民办高校的心理健康教育工作的队伍力量；五是拓宽基地辐射面，从教师扩展到学生，组织学生干部、心理委员参加素质拓展等活动。2019年的基地建设方案包括扩建展览馆与新增7个功能室。回顾2018，展望2019，基地的工作还需要进一步完善，也亟需进一步建设发展。相信在上海所有民办高校心理健康教育同仁们的合作下，我们“抱团取暖”、共同努力，推动上海市民办高校心理健康教育工作水平更上一层楼。

“心时代 心梦想 心健康”

时间：2019-05-07 来源：心理健康中心

亲爱的同学：



五月，草长莺飞，生机盎然。五月，灿若霓裳，莺歌燕舞。五月，郁郁葱葱，生机无限。

五月二十五日，属于我们自己的节日——“5·25”大学生心理健康日又如期而至。“5·25”谐音“我爱我”，取意“爱自己才能更好地爱他人”。

作为一名新时代的大学生，在成长的过程中，我们都曾经历过黯然的惆怅，耐的孤寂，压抑的委屈，落空的期盼甚至痛苦的挣扎。然而，正是在发展的过程中克服了种种困扰，我们获得了心理的成长，也变得更加成熟与坚强。

悦纳自我就是既能由衷地欣赏自己的优点，又能接受发展中的还不完美的我，容忍自己存在的不足，并给自己一个逐步提高的过程。只有悦纳自我，才能与幸福快乐相伴！

关心是一种付出，关心是一种奉献，关心是一种美德，让我们从一点一滴的生活小事做起，学会理解、学会关心、学会做人。“爱人”是帆，“爱己”是船，只有彼此的推动和支撑，才能使爱心常存。

如果人人悦纳自我，关心他人，我们的校园将因爱而和谐！

《全国大学生泰达宣言》，号召全国大学生造就和谐自我，塑造健全人格，培养良好的道德品质，正确处理个人与自然、个人与社会的关系，为构建社会主义和谐社会奉献青春与智慧。我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

为此，我们特向所有同学倡议：

多给生命一些珍爱

——常怀感恩之心，珍爱生命，享受生活。

多给心灵一份关注

——勇敢敞开心扉，主动寻求帮助，笑对风雨人生。

多给交流一点空间

——倾诉心中烦杂、分享成长体验、营造明媚空间。

多给阅读一些时间

——于生命之长度掘生命之深度，于生活之外延添生活之内涵，品味作品，启迪心灵，提升自我。

心理健康活动月期间，建议您参与下列至少一项活动，您将体验到成长的快乐：

- 1、积极参加我校大学生心理健康教育活动月的某项活动；
- 2、参加一次书香校园心理读书分享会；
- 3、找个同学倾听一小时他/她的烦恼；

4、做件不计报酬的小事；

5、暂停烦恼，放假一天。

迎接“5·25”大学生心理健康日

——我校举办书香校园心理读书分享会

时间：2019-05-17 浏览： 作者：李斯聪来源：图书馆



5月15日晚，由校图书馆、心理健康教育中心合办的“书香校园读书分享会”在大礼堂举行。此次分享会结合震旦读书月及心理健康活动月内容，以《学会情绪管理——与焦虑握手言和》为主题，特邀

心理咨询师王婷婷老师就大学生中常见的焦虑情绪问题来校为同学们带来读书分享。各班心理委员及相关爱好者总计百余人报名参加了此次活动。

分享会上，王老师首先结合调查数据和自身经验介绍了大学生焦虑的主要来源，利用轻松的游戏让同学们在互动中感受身体焦虑产生的过程。接着，王老师详细讲解了焦虑的症状，分享了心理咨询中的相关案例，并使用专业量表进行了现场测评，帮助同学们增进自我觉察并理解“焦虑是不确定的痛苦”这一核心概念。对于焦虑形成的原因，王老师从遗传、环境、个人成长等多个角度进行了阐述。从发展心理学视角解读了焦虑情绪的适应性作用——适度的焦虑有助于个体更好地应对生活的挑战。以此鼓励同学们建构合理认知，树立自信，学会利用积极心态与焦虑情绪握手言和。为了增加大家的感性认识，学会应对焦虑的小技巧，王老师邀请部分同学进行了“正念”练习体验：有趣地借助对一枚小小葡萄干的触、嗅、嚼、咽过程，帮助参与者仔细体会身体的各种感受，从而回归当下，安抚情绪，更好地自我接纳。

活动最后，王老师细心解答了同学们提出的疑问，推荐了适用于心理自助的相关电影和书籍，并建议同学们需要时可向学校心理咨询中心寻求专业的帮助。在愉快的氛围中，分享会落下帷幕。本次活动旨在通过交流分享普及心理知识，收获成长体验，促进和谐自我与健全人格塑造。

第四届“心语杯”书法大赛圆满结束

时间：2019-05-30 浏览：作者：李函洋来源：心理健康教育中心



2019年5月14日下午4点15分，我校心理健康教育中心举办了2019年度大学生心理健康教育月活动之第四届“心语杯”书法大赛。来自6个二级学院的142位学生参加了硬笔书法专场，24位学生参加了

软笔书法专场。比赛现场，随处可见赏心悦目的作品，或流畅潇洒，或婉约清秀，各具特色。评委们对100张书法作品进行了仔细地评审甄选，最终选出3个一等奖，5个二等奖和11个三等奖。

心理健康教育中心会将部分优秀作品装裱后在学校宣传栏展出。希望通过这次比赛，进一步引起学生对书写的高度重视，激发学生对祖国灿烂文化和语言文字的热爱之情，增强学生传承弘扬中华优秀传统文化的责任感和使命感。

征文演讲比赛决赛暨 2019 年心理健康教育月活动月闭幕式

时间：2019-06-06 来源：心理健康中心



我校首届我的国·我的家，我的“心‘晴’故事”征文演讲比赛决赛暨 2019 年心理健康教育月活动闭幕式于 2019 年 6 月 5 日 13:00 在体艺楼报告厅举行。校党委副书记夏臻，学工部部长、心理

健康教育中心主任毛燕静，团委副书记邵慧，校办主任张莉，资助中心主任梁霄，心理健康教育中心副主任武莹莹，各二级学院心理健康工作负责老师以及 120 余名学生出席了本次闭幕式。传媒艺术学院学生谭玥担任闭幕式主持人。

闭幕式议程第一项进行的是我校首届我的国·我的家，我的“心‘晴’故事”征文演讲比赛决赛。参赛选手精神饱满，以充分的准备、沉着冷静的姿态近乎完美地展示了个人的才华，充分展示了高职学生积极向上的精神风貌。

闭幕式议程进行第二项，由上海震旦职业学院心理健康教育中心副主任武莹莹老师对 2019 年校级心理健康教育月活动进行了总结回顾。此次活动月中，校心理健康教育中心共精心策划组织了 6 场活动，参与人次达 3500 人次左右。活动包括如下：1.第四届“心语杯”书法大赛 2.第二届阳光心态-心理知识大赛 3.书香校园心理读书分享会 4.5 月 29 日现场活动 5.常规活动 6.二级学院自策划活动

闭幕式议程进行第三项，校心理健康教育中心主任毛燕静老师宣读 2019 年心理健康教育月活动优秀表彰决定。表彰决定如下：

- 1、2019 年心理健康教育月活动主题板报比赛“优秀板报奖”

18 护理 1 班 (1-110 教室)、18 护理 2 班 (1-112 教室)、18 护理 3 班 (1-114 教室)、18 护理 4 班 (1-115 教室)、18 呼吸治疗 (1-215 教室)、18 药学 2 班 (1-113 教室)、18 传播与策划 2 班 (1-306 教室)、18 音像技术班 (1-203 教室)、18 学前 3 班 (1-212 教室)、18 学前 4 班 (1-211 教室)、18 学前 6 班 (1-208 教室)、18 学前 7 班 (1-206 教室)、18 学前 9 班 (1-204 教室)、18 国际商务班 (1-104 教室)、18 工商管理班 (1-103 教室)、18 酒店管理班 (1-105 教室)、18 建筑 1 班 (1-202 教室)、18 数字媒体应用班 (1-211 教室)、18 机电班 (1-209 教室)

2、第四届“心语杯”书法比赛获奖作品

(1) 硬笔优秀作品 (13 人)

一等奖:冉茂月 (17 护理 6 班)、傅雯瑛 (17 学前教育 1 班)

二等奖:夏菊薇 (18 会计 2 班)、李欣洋 (18 学前教育 2 班)、林俞梦 (18 护理 4 班)

三等奖:邓雪铃 (18 数字媒体应用)、杨晨曦 (18 学前教育 7 班)、张梦妍 (17 护理 3 班)、蔡琴 (18 会计 2 班)、邵士显 (17 学前 4 班)、丁南 (18 护理 4 班)、张文绮 (18 会计 1 班)、黄圣妮 (17 学前 8 班)

(2) 软笔优秀作品 (6 人)

一等奖:陈可欣 (18 学前教育 8 班)

二等奖:吴婧雯 (18 学前教育 9 班)、沈伟 (17 数字媒体应用)

三等奖:柴茹旖 (18 学前教育 7 班)、周心怡 (18 学前教育 5 班)、沈夏园 (18 国际商务班)

3、2019 年度“小太阳”优秀心理志愿者 (26 人)

心理委员 (16 人) : 宋翔 (18 电子商务 1 班)、王卷 (18 会计 1 班)、宋玉杰 (18 会计 2 班)、施宸唯 (17 药学 1 班)、孙晓雪 (18 药学 1 班)、宋忆莲 (18 呼吸治疗 1 班)、孙宇叶 (18 护理 1 班)、张梓硕 (18 食品营养与检测 1 班)、李嘉欣 (17 学前教育 5 班)、盛星儿 (18 学前教育 3 班)、夏茹梦 (18 学前教育 9 班)、陈逸蓓 (18 学前教育 9 班)、张毅 (18 数字媒体应用技术 1 班)、张京凡 (18 建筑工程技术 1 班)、翁杨 (18 机电一体化 1 班)、桂晨晨 (17 音像技术 1 班) ;

天使之翼社 (8 人) : 李岩 (18 护理 2 班)、邹义花 (18 学前教育 9 班)、李世丽 (17 护理 5 班)、竹玛七林 (18 学前教育 7 班)、欧阳秋燕 (18 药学 2 班)、赵会芹 (18 学前教育 7 班)、黄秋娴 (17 艺术设计 1 班)、许燕婷 (18 药学 2 班)

心理社 (2 人) : 邬芳怡 (17 学前教育 3 班)、严颖妮 (17 音像技术 1 班)

4.2019 年心理健康教育月活动月二级学院 “最佳组织奖” : 教育学院

5.我的国•我的家, 我的“心‘晴’故事” 征文演讲比赛决赛

一等奖 (2 人) : 黄司韬、王悠

二等奖 (3 人) : 狄易宣、旦增曲珍、金雨峰

三等奖 (5 人) : 金政南、柯卉、乐馨语、朱梦娜、邢玉琪

闭幕式议程进行第四项, 由校领导为以上获奖者颁奖。

最后, 上海震旦职业学院党委副书记夏臻老师为 2019 年心理健康教育月活动闭幕式致闭幕词。全体演职人员, 包括工作人员, 校领导合影留念。至此 2019 年心理健康教育月活动圆满结束。

让我们从心开始，从心出发，一起培养积极乐观的心态，追求积极进取的精神，让我们一起用乐观的心态去感受生命的活力，用积极的态度去体验生活的美好。