

“以劳愈心，促心成长” 心理健康日

主题活动圆满落幕

在春意盎然的季节里，生态工程学院易班工作中心携手外国语学院易班工作中心于2024年5月25日下午，在美丽的樱花园小广场成功举办了一场别开生面的“以劳愈心，促心成长”5.25心理健康日主题活动。本次活动旨在通过手工制作、摄影及创意表达等方式，为全体师生提供一个放松心情、舒缓压力的平台，同时传递积极向上的生活态度。

活动伊始，心理健康咨询中心曾微老师向同学们讲解“5.25”全国大学生心理健康日的意义，号召同学们关注自己的心理成长和健康。



（心理健康咨询中心曾微老师现场指导开展活动）

师生们纷纷参与到绿植盆栽DIY的环节中。大家亲手挑选了喜爱的植物和花盆，认真地将泥土填入盆中，小心翼翼地栽下每一株幼苗。随着盆栽的完成，现场弥漫着一片生机盎然的气氛，每个人的脸上都洋溢着满足和喜悦的笑容。



（同学们选择自己喜欢的盆栽植物和物品）

“微笑定格照”环节吸引了众多师生的参与。大家纷纷站在海报下，用镜头记录下自己最美的微笑。这一刻，每个人都仿佛忘记了生活中的烦恼和压力，只留下快乐与宁静。



（同学们与自己的作品的微笑定格照）

在“手掌大树”的创作环节中，师生们发挥自己的创意

和想象力，在巨大的画纸上用五彩的颜料描绘出一棵棵象征希望与生命力的手掌大树。每一棵大树都独一无二，充满了生命力和活力，寓意着每个人心中都有一颗永不凋零的希望之树。



（同学们印上属于自己的手掌树叶）



（老师现场指导）

此次活动不仅丰富了师生的课余生活，也为大家提供了一个展示自我、交流互动的平台。通过亲手制作绿植盆栽、拍摄微笑定格照以及创作手掌大树等活动，大家不仅锻炼了动手能力，还感受到了劳动带来的快乐和成就感。同时，这

些活动也传递了积极向上的生活态度和价值观，让每个人在忙碌的学习和工作之余能够找到心灵的寄托和慰藉。

师生们纷纷表示这次活动让他们感受到了学校的温暖和关怀，也让他们更加珍惜和感恩生活中的每一个瞬间。他们希望未来能够有更多这样的活动，让每个人都能在参与中收获快乐和成长。



（部分学生作品）

（责编/熊立亚 撰稿/蒙顺月 摄影/文字建）