



我们离你最近

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”，提醒大学生“关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会”。为引导大学生关注自身的心理健康，我市各高校积极组织心理健康主题活动、全力宣传心理健康知识，引导学生释放压力、调节情绪、关爱自我。

■融媒体记者 蔡雨萌/文 赵启瑞/图

我爱我

关注大学生心理健康，护航青春成长

聚焦问题

心理健康不容忽视

近年来，大学生心理健康问题引发社会的广泛关注，尤其在疫情防控常态化的当下，如何进一步提高大学生心理健康工作的针对性、解决学生心理健康问题、提升大学生心理健康素养，成为高校面临的共同“考题”。

“每年秋季入学时，我校都会以问卷调查形式，开展新生心理健康普查工作，根据普查结果构建‘红、橙、黄、绿’四色心理预警体系，对‘红色’预警学生开展一对一访谈，实现对不同心理健康状况的学生分层次、有侧重、全覆盖的心理帮扶。”淮阴工学院心理健康教育与咨询中心主任戚大伟表示，学校高度重视学生的心理健康，在做好新生开展心理健康普查工作的同时，每年还面向全体学生开展2次全面的心理健康状况摸排，切实做好心理危机干预，为学生筑牢心理健康“防火墙”。

江苏食品药品职业技术学院全力构建“全员育人”格局，校内的心理发展服务中心设有公共阅读区、评估区、心理咨询室、团体辅导室、沙盘室、积极情绪调解室、咨询观察室等功能区，为学生提供温暖、支持和接纳的空间，满足同学们探索、领悟和行动的人生发展需求。

剖析原因

直面问题积极化解

针对大学生心理健康问题的产生原因，江苏护理职业学院大学生心理健康教育中心专职心理教师肖丽娟认为，主要是原生家庭、校园、互联网三个方面：很多心理问题都可以在其原生家庭中找到症结，父母的心理障碍与情感虐待、学生的寄养经历等都会导致心理健康问题；在校园中，学习的压力、同学的排挤、老师的批评等都可能对学生心理健康造成影响；在网络中，学生浏览互联网时接触到令其心理严重不适的信息，也会造成学生的心理健康问题。

在大学生出现心理健康问题后，部分学生积极求助，通过心理咨询来解决心理健康问题，但也有部分学生会存在畏惧心理，担心进行心理咨询会泄露个人隐私，引起同学与老师们的“另眼相看”，而选择独自承

受。就此，戚大伟说：“在面临情绪困扰和压力时，学生们不要独自承受，可以选择与同学、师长交流，可以积极向学校的心理老师或者正规医院的心理科医生寻求专业的帮助，也可以通过江苏省心理危机干预热线(025-58255200)、“苏心”APP进行咨询。”

针对如何减少大学生的心理健康问题，江苏食品药品职业技术学院心理发展服务中心主任李婉君建议，同学们可以将情绪问题正常化，明白情绪没有对错，逐渐了解感受情绪背后的想法、需求与期待；学习情绪调节的方法，通过正面的引导进行调节；将生活安排得结构化，通过井井有条的生活状态，找回内心的安定；努力丰富日常生活，积极参与学校组织的各项活动，拓展交友圈，或通过运动锻炼，保持良好情绪。

靶向出击

守护心灵频出新招

为全力守护大学生的心理健康，我市各高校频出新招，通过多种形式提高心理健康知识的普及率、提升心理健康活动的参与率、降低心理健康问题的发生率。

淮阴工学院在开展征文、辩论赛、手语操等心理健康活动的基础上，为了让大学生更进一步了解心理求助通道，向大学生提供方便、迅速、有效的心理支持服务，学院心理健康教育与咨询中心设计了一张特殊的海报。“海报中有学院24小时心理热线、省心理危机干预24小时热线、心理咨询预约方式等内容，在学校的寝室、宣传栏、宿舍楼，都能看到海报的身影，让我们更加了解心理求助的方式。”淮阴工学院学生孔庆铃告诉记者。

“疫情封校期间，同学们如何打造阳光积极心态？”“疫情封校期间，怎样让我们的校园

生活更加健康？”“线上教学没有在教室的学习氛围，如何提高课堂效率？”……江苏护理职业学院开展“向阳携行 共创未来”心灵桥活动，在校内设置室外留言墙，同学们一方面围绕展板上的问题作出回答，将答案写在便签纸上，另一方面围绕学习与成才、人际交往、交友恋爱、求职择业等与大学生息息相关的话题，以便签纸的形式提出问题、解答问题、鼓励安慰。

江苏食品药品职业技术学院心理发展服务中心在学校微信公众号上开设“心际电话亭”专栏，由中心专职老师作为“接线员”，通过文字或音频的形式回应大家在成长中的困惑。当有学生提出心理问题时，老师用温和亲切的语气回复，并给出具体的解决建议。

