

唐仲英爱心协会开展“心绘星海，童梦花开” 心理主题活动

为释放同学们各种焦虑、倾诉心理情绪，助力大学生心理健康成长，4月27日，由学工部指导的重庆大学学生唐仲英爱心协会于一食堂南广场小花园内，开展了“心绘星海，童梦花开”心理主题活动。



本次活动由四个游戏环节组成。“心灵桥梁，连线自我”。参与者们用毛线团在心灵迷宫中找寻属于自己的真理脉络，细线交织，无数个被重新打捞起的自我碎片悄然拼凑。活动现场，每一位参与者起初都面露犹豫、脚步踌躇，可随着思考与选择，他们逐渐变得坚定从容。



“心球弃旅‘球’治愈”。当参与者倾诉那些不开心的遭遇时，志愿者便会给予温暖的安慰。把苦恼写在气球上，然后选择亲手将它扎破，让一切不开心随着气球的爆破一同消散。

参与者们也记录了生活中的小确幸，让每一个看到文字的人都被快乐感染，吸引更多人加入这场欢乐之旅。



“童话密令档案”。在这片互动天地，每一张卡片都是情绪驿站。参与者随心取卡，将快乐与烦恼落于纸面——有人盼以喜悦慰藉他人，有人写下困惑静候答案。回复匿名卡

片时，一场跨越时空的对话便悄然展开，以温暖鼓励、深切共情回应未知的灵魂。小小卡片串联起彼此情绪，这份治愈之力，既浸润人心，也感染着每一位见证者。



“走进童话角色”。活动中，参与者通过随机翻开写有不同情绪的牌子，不仅要准确说出对应情绪的童话故事经典情节，更要生动模仿故事中角色的情绪状态。活动现场气氛热烈，大家或是化身悲伤的卖火柴小女孩，或是扮演欣喜若狂的灰姑娘，在故事演绎与情绪模仿中，真切地体验到了多元情绪。参与者在趣味互动中对不同情绪有了更深刻地理解与感悟，获得心理上的放松和愉悦，提升心理韧性。



本次“心绘星海，童梦花开”心理教育活动加深了同学们对自我的认知，降低对心理话题的抵触情绪，引领大家在心灵的征途上稳步前行。