

上接第一版

聚焦 5·25 全国大学生心理健康节

润物无声 润心有情

我校大学生心理健康教育“润心工程”三周年纪实



■ 本报记者 杨立明

本文将镜头对准“润心工程”，聚焦几个亮点，展示我校大学生心理教育工作的探索、创新和成效。“润心工程”是我校大学生心理健康教育工作从研究咨询层面向更为广阔的空间延伸，推动我校心理健康教育从形式到内容进行变革的试水，她使学生从心理健康教育的被动者变为主动的参与者，且时空、个体集体多维覆盖。

“润心”源于杜甫的《春夜喜雨》诗：“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”主办方用意不言而喻。“润心工程”于2013-2014学年推出，三年来，从个人、宿舍、班级三个层面，开展了一系列角度新颖、形式鲜活的项目，活动主办方学工部希望藉此传播心理健康的正能量，以朋辈间的真挚情感滋润财大学子的心灵，使学生通过参与“润心工程”，心理和人格经历科学专业的校正、历练和锻造，未来能更好地适应复杂社会的挑战。

5月25日，是全国大学生心理健康日，也是我校大学生心理健康教育活动“润心工程”推出三周年。三年的时间里，

“邂逅”润心工程

“润心工程”甫一推出，就引起同学极大的好奇心。不少同学之前都是学校各类活动的“超级控”，投身其中，无不身手敏捷，驾轻就熟。“润心工程”从内容到形式，都是这些“老江湖”第一次接触。

惯常在人们的意识里，心理有问题才需要用到“心理学”，“‘润心工程’也就是对有心理辅导需要的同学进行帮助吧”——有同学起初这么想。随着活动的推进，“润心工程”庐山真貌渐次显露出来。

作为近几年提出的一种新的教育理念，“人格教育”是大学生心理健康教育乃至素质教育的核心组成部分，其意义已经成为社会共识。从学生心理健康教育的角度来看，人格教育是一种着眼受教育者心理品质的教育，人格教育的宗旨是使受教育者形成健全的、日趋完善的人格，把“知、情、意”统一协调起来，构建完整和健全的心理结构。人格教育是心理健康教育的切入点，只有使受教育者向健全人格的方向发展，心理健康教育才不会是无根之萍。人格教育的心理学意义，简而言之，就是培养一个能适应环境和周围人的心理健康的人。进一步说，健康人格包含三个方面的统合：自我内部的统合、自我与社会的统合，及自我与实践的统合。

“润心工程”，正是适应上述需求而推出，涵盖个人、宿舍和班级三个层面的心理健康教育活动，意在促进学生人格的统合，为其健康人格的形成打下坚实的基础。

从最初邂逅时的好奇到逐渐熟悉，随着活动的推进，同学个体乃至相互之间，开始有了心灵的共鸣，让我们进入“润心工程”场景，聆听同学们的声音和感悟：

没有固定的课堂来消除我们之间的距离，缺少班主任做桥梁来驱散我们之间的陌生感，铃声一响，各自回到自己的宿舍，小小的空间里萦绕着的，只有属于四个人的回忆。可是，我们是一个班集体，不应该如此。无意之中打开一份文件，“润心工程”四个字令我好奇，对于日

润心与育人

大学生的心理状况与整个社会大背景下国人的心理健康状况密切相关，社会上各种各样的思潮和风气不断影响着原本单纯的大学校园，由此引致大学生的心理健康问题频发。

“根之茂者其实遂，膏之沃者其光晔”，学校心理咨询中心的同志认识到，开展“润心工程”，落脚点应该是大学生心理健康教育乃至健康人格的塑造，这是一项复杂的社会系统工程，需要学校、家庭和社会密切配合，共同努力。作为学校一方，着力点应该是营造健康向上、内涵丰富的校园文化环境，促进良好的校风、学风的形成，使同学们身处团结友爱的人际氛围。

“润心工程”经过三年的实践，初衷已经达致，播撒的种子已经落地生根，并渐渐开花结果。

通过“润心工程”的活动，让我看到了很多和谐友好的宿舍，这样的关系会

“润心工程”系列活动依托心理学科学，加以通俗化、巧妙设想，富有趣味性，为同学们喜闻乐见，参加者踊跃，优秀的案例也不断脱颖而出。活动在实施过程中，密切结合学校人才培养和教学工作的改革发展方向，适时做出调整，如顺应我校学分制改革，新学年度最近一期“润心工程”加入了“社区层面”的“社区心理互动游戏”活动，形成“个人-宿舍-班级-社区”全方位覆盖的“润心育人”模式，在业界具有一定的独创性。

国家十分重视大学生心理健康教育，教育部、卫生部及团中央先后出台加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见。2016年，教育部、广东省教育厅又把深化大学生心理健康教育、着力提升大学生心理健康素质列入当年高校学生思想政治工作的重点，恰逢全国第十七个“5·25大学生心理健康日”，特推出本专题。

学校面向全体大学生，举办了数十项系列和专项活动，深受学生欢迎，取得了显著的效果。

益把注意力放在虚拟网络上，而缺乏实际中沟通交流的我们，该怎样做到“润心”？

……两棵碧绿大树下挂着一张大的海报，海报设计得很漂亮，像胶片似的古老怀旧风格，“润心工程”四字很显眼，夏日缕缕金光洒在海报上，清风吹过的海报，在树荫下轻轻地荡漾着，金色光点也随之舞动。……一幅幅七彩独特的画面连串成一卷传统照相机的胶卷，调皮地活跃地舞到我的脑海里。也许，这正是“润心工程”的意义。

——最美的时光遇见你——我的“润心工程”（人文与传播学院 颜笑娟）

犹记得初到广财时，面对着五花八门的宣传和活动，每个人都忙不迭地选择了心仪的部门，然后在一个接一个的活动中不懈战斗。在这种“百团大战”的大环境下，我们的时间大多都献给了部门，宿舍几个人相处的时间并不多，虽然偶尔也会一起吃饭，但始终是“同学之上，舍友未满”，不能打破那种初识的疏离感。忘了是在什么时候，我们听说一个叫“润心工程”的活动要征稿，而且是以宿舍生活为主题，于是早已在各种活动中身经百战的我们便习惯性地开始着手，没想到后来这倒成为了一个改变我们相处融洽度的契机。

……我们几个舍友因此有了很多多次讨论；活动还需要展现宿舍风貌，于是我们也有了第一张合照；随着宿舍“卧谈会”话题的不断推进，几个人也相互增进了了解。慢慢地，我们看对方都觉得越来越顺眼，越来越感到能被分到一起在四年里共处一室真乃人生之幸。原本的点头之交、点赞之交，便在这个过程中，逐渐走向了一生的朋友。后来的比赛拿了什么名次我们已然淡忘，但我们所收获的友情的起点，可能多年以后回想起来，也能让我们会心一笑。

——春风化雨 润物无声：我眼中的“润心工程”（法学院 张泽晖）

“摩挲数尺沙边柳，待汝成阴系钓舟”，是对学工系统同志全身心投入、学生因“润心”而成长的最生动写照。

让人身心愉悦，对人更加宽容和真诚，学会尊重和关心他人。这样的活动为广大学生提供了正能量，为建立和谐的宿舍人际关系增加了希望，让人更加珍惜彼此相遇和共处一个屋檐下的缘分。

——经贸学院 赖晓娜

“润心工程”专题包括宿舍心理征文、照片征集、主题班会等活动，以宿舍关系为主线，在活动中教导学生如何处理好宿舍关系，并妥善地增进学生友谊，可谓寓教于乐，极大地丰富了学生的课余生活。我在文章中看到了同学情、友谊爱，我在照片中发现了青春的活力，我在主题班会中找到了宿舍集体的共鸣。

—— 会计学院 叶琳

育人如何摆脱僵化说教，真正做到“随风潜入夜”，“润心工程”给出了很好的启示。

“我”与润心工程

从参加高考甚至更早些时候起，大学生们已经见惯了竞争的残酷，走进大学，本以为可以松一口气，可很快发现，他们依然面临着更为激烈的竞争。而社会价值的多元化、学习生活内容的多重负荷，更使他们产生无所适从的焦虑感，处理得不好，极易造成心理失衡。

“润心工程”先后推出“朋辈心理咨询员培训”、“‘同一屋檐下，携手成长’心理征文”、“‘幸福瞬间’宿舍照片征集”及“宿舍人际关系主题班会评比”、“宿舍人际关系心理DV大赛”、“宿舍心理电影赏析会”等系列活动，通过同学们喜闻乐见的形式，传播心理健康的正能量，尤其注重以朋辈间的真挚情感滋润学子心灵，力争将大学生宿舍建设成为学生“心理困扰的服务区、心理健康的提高区、心理素质的发展区”。

记得第一次知道“润心工程”的时候，应该是军训后不久。我并不是一个很容易适应环境的人，又刚刚经历了辛苦、承载了诸多汗水的军训，也因为在这

润心与用情

在一般人眼中，刚刚经历过千军万马过独木桥走进大学校园的骄子，应该快乐健康、无忧无虑。然而，就是这样一个让旁人看来应该轻松快乐的群体，其中相当一部分，存在着不同程度的心理健康问题。

心理学专家经过长时间的追踪，并对相关数据进行归纳发现，大学生心理问题综合起来大体可以分成两大类：一类是一般性的成长心理问题，有心理障碍但并不严重，这类占的比例最大；另一类则是出现了程度不等的心理障碍，



军训后期发高烧而无法参加最后检阅而感到黯然，再加上第一次远离家人，心情是处于低潮的。在学而优超市对面看到一条大横幅，上面是有关于宣传“心灵之歌”的活动，这是我与“润心工程”的初次邂逅。当时我拉着朋友读完相关介绍，突然回忆起高中的时光，我回头与她笑着说：“如果我去投稿，肯定所有分类都会写 Eason 的歌！”

……那次对于高中时代的回忆，给了我不少慰藉与动力，让我有勇气去面对陌生的大学生生活。一晃，一个学期都过去了，对于那件事都有点淡忘了，直到一天早读，收到了一张传单，一看又是“润心工程”，再次见面时，我已没有刚入学的黯然，如今更多关注的是未知的未来，或许这次，我又可以听回 Eason 的歌，也许会有一些新启发呢？期待与“润心工程”的第三次不期而遇，不知那时的我解决了新遇到的烦恼了没。最后，祝“润心工程”三岁快乐！

——我与“润心工程”的故事（会计学院 魏罗菲）

这类虽占比例不高，但影响波及面广。

那么，如何在短短四年的时间里，严格按照心理学专业的要求，既排除可能的隐忧，又着眼发展的需求，对学生施以系统正面的影响，而学生又喜闻乐见？

“润心工程”策划的活动，均严格依照心理科学的规律，同时匠心独具地将专业知识寓于新鲜活泼的形式之中，同学参与踊跃。

通过这些活动，和谐的同学关系及温馨的宿舍氛围，蔚然成风。

修其本而未自应

从心理学专业的角度看，导致大学生心理健康问题的原因主要包括：环境改变与心理适应，学习心理调试不当，加之情绪控制、自我认知、意志品质锻造能力的相对较弱，导致人际交往、恋爱、性心理等方面出现心理与行为的偏差。学业问题、人际关系问题、情感问题和大学生生活适应问题、就业问题等等则是激化心理问题的导火索，有大学生因此出现休学、退学，甚至自杀、他杀等反常或恶性事件。

“润心工程”由此切入，重视个性化的引导和对症施治，加以集体的配合，取得了不俗的效果。

我校 H 同学，出生后在农村与爷爷奶奶生活，上小学后才搬到城里与打工的父母生活在一起。因而，与爷爷奶奶亲，与父母关系疏远。懂事，能体会到父亲在努力补偿，因而与父亲关系好转，但却感受不到母亲的爱，与母亲的关系一直不好。因而 H 同学对亲密关系特别渴望但不太懂得如何经营，很容易过分依赖和索取，致使对方无法承受而关系破裂。之前已有好几次亲密关系破裂的经历。

自上大学以来，便与舍友 L 同学感觉比较投契，两人常常一起学习、吃饭和游玩，感情非常好。H 同学更是对 L 同学非常信任和依赖，很多心里话都对 L 倾诉。整个宿舍的关系也很和谐，但到了大三第一个学期，和 L 摩擦渐渐多了，一段时间后便闹掰了。两人除了日常相处必要的接触外，几乎不来往不说话，宿舍气氛也变得紧张和压抑。

心理咨询中心的老师对 H 同学的心理状况进行了分析，这是一个典型的因社会发展阶段问题和个人生活成长环境问题导致的心理偏差，于是选取“润心工程”中的“宿舍心理沙盘作品创作大赛”活动，让该同学及其宿舍同学都参与，尝试调整 H 和 L 关系。

活动当天，宿舍四位同学进行了沙盘作品的共同创作。按活动的规定，宿舍成员通过划拳或抽签等方法随机产生创作顺序，依次摆放沙具，每人摆六次，途中不能用语交流。一件一件，沙具被同学依自己的愿望摆在了想摆的位置，呈现在眼前的沙盘作品，透出春意浓浓、生机勃勃，充满和谐与希冀。此时，H 同学已破涕为笑。在现场指导人员的引导下，她们进行了较深入的分享和交流，并拥抱在了一块儿。

H 同学的感言：“六轮过后，我觉得情绪得到了发泄，压抑的东西出来了。有些东西在流逝，但是我现在需要停下来看看，聆听世界的美好。生命的美好也正在于它的短暂。一花一世界，一沙一天国。君掌盛无边，刹那含永劫。宿舍心理沙盘创作大赛，让我第一次接触到心理沙盘，也亲身体验到心理学的神奇与力量，为我直面自身的问题提供了勇气与希望。感谢‘润心工程’，感谢宿舍心理沙盘创作大赛，让我找到了自我治愈的道路，让我对未来充满希望与期盼。”



心理咨询中心的老师在为该同学提供心理咨询的同时，鼓励她参加了“润心工程”的系列活动。

(1)朋辈心理咨询员培训。B 同学本身对心理学和心理咨询很感兴趣，因此报名参加了我校举办的朋辈心理咨询员系列培训，7 场培训全部出勤，并提交结业论文，考核合格，获得了《广东财经大学朋辈心理咨询员证书》。

(2)沙盘游戏体验活动。B 同学在不同时期共参加了 3 次沙盘游戏体验活动，从其制作的沙画中我们也看到了明显的变化：封闭的受保护的自我——分裂的冲突的自我——连接的发展的自我。

(3)“自我认识”征文活动。B 同学还参加了“自我认识”征文活动，根据“乔韩窗口”理论，收集了父母、老师、同学对自己的看法，结合自我分析，获得了对自己的重新认识。自卑心理得到改善，自我效能感也得到了提升。

通过几个月的咨询和参加“润心工程”活动，B 同学有了明显的心理转变，抑郁症状明显减轻，精神状态明显改善，可以正常地进行学习和生活。此外，B 同学积极参加社团活动，人际关系得到改善。

让我们听听 B 同学的心声：“在家长、老师和朋友的开导帮助下，我积极参与心理健康活动，不断调整自己的心理状态，现在情况得到了很大的改善，睡眠状况好转，身体和精神也恢复了。渐渐地我也适应了大学的生活，与室友相处也越来越和谐。”

两位同学的经历告诉我们，润心的真谛在于：引导来访者与自己的心灵对话，唤醒其潜在的自愈因素，从而步出心理的雾霾。

三年，六个学期，对同学们来说，“润心工程”的意义已远不止是心理健康教育的一项活动，那一幅幅明媚的、温暖向上的瞬间，必然在其人生的历程中，留下不可磨灭的映像——

亲爱的自己，以平和宁静之心，对自

己产生信心，懂得自己的价值，懂得珍惜自己，自然从容……

亲爱的自己，你是如此的弥足珍贵，就算暂时还没有人懂得欣赏，你一定要好好爱自己，做最真实的自己，过自己的生活。

——财税学院 李诗雯

广开滋养修亲和
财财吾净心友善
润视融智爱共
心界灵慧生邻谐
(注：要竖着读)

——工商管理学院 利诗

三年的时间里，“润心工程”举办了许多活动，而其中我印象最深刻的是“自我认识”征文比赛这一活动，人很少会有这么一个机会去询问身边人对自己的看法，也鲜少会去深刻地了解自己认识自己，我相信有很多人被要求说出自己兴趣爱好性格特点的时候，都会一脸懵懂。这个活动不仅拉近了人与人之间的距离，还让我们有机会更清楚了解自己。

——经济贸易学院 张景熹

“人力不滋培，栋梁安得具”！在同学殷殷寄望之下，未来，“润心工程”会带给我们更多的惊喜和期待？！