

润心启新程 筑梦向未来

我校举办 2026 级新生心理健康教育讲座

金秋九月，桂风送爽。在我校松山校区、滨海校区操场，我校学生处心理健康教育中心的段志慧老师分别为 2026 级新生开展了心理健康教育讲座。晚风漫过绿茵场地，2026 级新生席地而坐，共赴一场心灵之约。本次讲座旨在抚平新生初入校园的惶惑不安，引导学子叩问内心、认识自我，校准大学成长航向，以从容舒展的心态拥抱崭新的青春篇章。



讲座在温情的互动提问中徐徐拉开帷幕。主讲老师段志慧立足新生身份转变的现实境遇，向台下学子娓娓发问：“大家参与本次讲座，身体来到了这里，但大家的心到达这里了吗？”叩问直抵心底，让同学们陷入深深思索。少年们敛去喧闹，于沉思之中梳理入学以来的万千心绪，审视自己的迷茫与期许，为整场讲座铺就向内探索的温情底色。



随后，段志慧老师以认识自我、锚定目标、善待人际三个维度为脉络，娓娓道来大学成长的修行课题。谈及自我认知，段志慧老师谈到，大学是重新看见自己的旷野。青年人应当学会接纳完整却并不完美的自己，既要看见自身熠熠生辉的长处，也要坦然接纳尚且不足的地方，体察情绪的起伏，关照内心的感受，与自己温柔和解，方能扎根成长，步履坚定。



谈及理想目标，段志慧老师寄语新生，大家成长在一个前所未有的安稳又蓬勃的时代，是伟大的祖国给我们的自由成长的机会，挖掘自身潜能的底气，所以要把个人的小目标融入祖国时代发展的大方向里。大学给予我们自由生长的沃土，却也容易让人迷失于纷杂浪潮。切莫随波逐流，要于纷繁之中发掘自身热爱，探寻内心真正的追求，

树立切合自身的理想坐标。以理想为炬，驱散前路迷茫，在日复一日的沉淀耕耘里，淬炼本领，实现独属于自己的人生价值。

而真挚和谐的人际关系，则是青春路上不可多得的温暖馈赠。段志慧老师勉励同学们，以真诚为底色，以包容为铠甲，常怀理解与善意，主动奔赴集体，勇敢开启交往。学会换位思考，懂得良性沟通，在朝夕相伴的校园时光中邂逅良师益友，收获弥足珍贵的同窗情谊。

讲座尾声，段志慧老师向同学们介绍学校心理健康教育中心的心理咨询服务。告诉大家：直面情绪、主动求助，从来都不是怯懦，而是勇敢的选择。当心灵陷入困顿之时，学校永远是学子最坚实的后盾。



晚风拂过操场，这场别开生面的户外心理健康教育讲座，如同一缕暖阳，驱散新生入学的彷徨和迷惘，为新生的大学生活筑牢心理根基。此后，我校将持续深耕心理育人领域，以多元的心理教育活动守护学子心灵，陪伴万千青年携一份澄澈心境，奔赴滚烫璀璨的青春山海。