

心情 station

2015活动集锦
第6期 / 总6期

站在新的起跑线上
谁偷走了我的时间
亲密关系

健身塑形班
爱与被爱



系一根心弦

Rabindranath Tagore

你七弦琴流泻的乐声

跌宕，变幻。

琴弦向我悄悄地系上

一根心弦。

从此我的心一年四季

与你弹奏的乐曲一起

铮铮作响，

我的魂与你的旋律一起

袅袅荡漾。

你的眸子里闪耀着我的

希望之灯，

你的花香中交融着

我的憧憬。

从此白天黑夜，

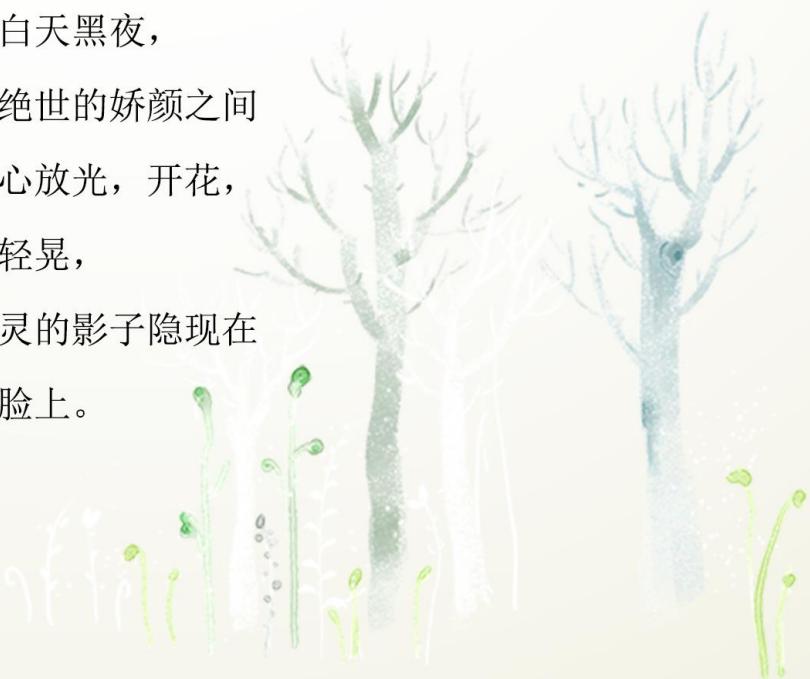
在你绝世的娇颜之间

我的心放光，开花，

怡然轻晃，

我魂灵的影子隐现在

你的脸上。



2015 活动集锦



01



09



10



13

讲 座

- 01 人生对话沙龙
- 02 非暴力沟通
- 03 谁偷走了我的时间
- 04 站在新的起点上
- 05 亲密关系
- 06 爱与被爱
- 07 感知自己

活 动

- 08 瑜伽班
- 09 每周一影
- 10 交谊舞培训班
- 10 健身塑形班
- 11 研究生趣味运动会
- 12 沙盘体验
- 01 人际关系团体
- 13 自我成长团体

素 拓

- 13 海峡两岸生物知识竞赛联谊活动
- 14 研究生会/班委素拓
- 15 心理委员素拓
- 16 第一次干训素拓
- 17 中秋博饼素拓



15

课 程

18 心连心成长团体

19 合唱与指挥

其 他

20 心理剧大赛

二等奖/优秀组织奖

21 心理健康教育

“先进班集体”



20



人际关系 团体

主讲人：钱兰英
2015. 11. 18





何为非暴力沟通？4月11日晚，刘发荣老师带我们揭开这神秘的面纱。通过一系列的例子，分析常见不良沟通的原因：道德评判、比较/逃避责任、强人所难。进一步，围绕如何良好沟通

，良好沟通的四要素展开。观察还是评论？感受还是想法？需要与感受的关系？如何提出明确的请求？通过不段地提问与回答，更好地体会如何良好沟通。最后，刘老师点明了倾听的力量，用



心去倾听，去体会他人的感受和需要。

TALK

非暴力沟通

Nonviolent communication

NVC

主讲人：刘发荣

著名的马歇尔·卢森堡博士发现了一种沟通方式，依照它来谈话和聆听，能使人情意相通，和谐相处，这就是“非暴力沟通”。





谁偷走了我的时间 ——谈时间管理的若干策略

主讲人：赖丹凤

5月8日晚7:00，我院于黄朝阳楼G栋208教室举行了一堂以“时间管理与生活”为主题的心理健康知识讲座。主讲老师为赖丹凤老师。

讲座伊始，赖老师用一个小游戏让大家知道生命其实很短暂，但是所希望做的事情却又太多。而很多同学对时间自我管理或多或少都存在在一些问题。有些时候我们应该学会允许自己适当的拖延，然后再往前进，慢慢让自己的内心强大起来。也应该学会分清主次，很多事情其实威胁不到做人的价值，不需要过度焦虑。





站在新的起点线上

主讲人：赖丹凤

赖丹凤老师的讲座在幽默的自嘲中拉开帷幕，先从自己的长相说起，说到总有人觉得她不像博士，巧妙地拉近与大家的距离后，她浅显地告诉大家关于人心理成长的几个过程。她问到“大家早已出生，但大家真正的从心理上出生了吗？”随着讲座的进行，大家开始渐渐明白其中的含义，并得知人的性格受到从小环境的影响，而现在我们正处于心理独立，完全融入同龄群体的阶段中，随后，她告诉我们友情的

进展程度，和友情是如何进展的，她通过简单的“剧本”告诉我们理解和容忍带来真正的友情，并在最后为我们解释一些关于亲密关系的问题与心理上的疑惑。





“亲密关系”

主讲人：黄铭松

亲密关系是人生的重大议题，很大程度上亲密关系决定了人生的成功、快乐和幸福，亲密关系的实质是什么？现实生活中，亲密关系建立的阻碍是什么？11月20日晚七点，生命科学学院在黄朝阳楼G208室举办“亲密关系”讲座，揭开亲密关系的神秘面纱，探索男生女生心中的小秘密。讲座由厦门市怀众教育科技有限公司执行董事、厦门大学管理学院职业生涯导师黄铭松老师主讲，生命科学学院团委副书记刘静老师主持，各年级研究生参加讲座。

“你是要幸福，还是要证明自己是对的？

世界上有真爱吗？吸引力是怎么产生？” ，黄铭松以此三个生活中我们时常感到疑惑的问题开讲，引入主题“亲密关系”，以探求问题答案、阐述亲密关系的实质和主体。从特殊关系三部曲，亲密关系的四种障碍讲述了亲密关系中的爱与恨、主体心理以及男女心理特点。他认为亲密关系的实质在于需求与占有，爱恨之间的转换关键在于相互需求是否被满足。他结合生活中的各种实例以及个人生活经验指出，亲密关系中的主体，男人和女人，是关系中的主导，他们生存导向有很大差异，需求迥然不同，女人最关注爱与不爱，而男人要求的是行与不行，由此，亲密关系的形成与建立需要理解需求，相互体谅。





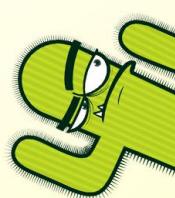
“爱，不仅爱你伟岸的身躯，也爱你坚持的位置，足下的土地。”爱是什么？该如何承担和经营？面对失去，又该怎么挺过？11月27日晚7点，生命科学学院在黄朝阳楼G208室举办主题为“细细品味你的心——爱与被爱”的心理讲座。讲座由张秀丽老师主讲，生命科学学院团委副书记刘静老师主持，各年级研究生参加讲座。

伴随着声情并茂的朗读声，张秀丽老师以《一颗开花的树》

我们带入缘分的世界。一份爱语测试卷，呈现五种爱的语言，既有一句简简单单肯定的言辞，一段只属于彼此精心的时刻，或是一份赋予特殊含义的礼物，默默服务、不加言辞的行动，还是亲密的身体接触。张秀丽老师结合自己的爱情以及工作经历，向我们展示读懂爱语的重要性。“感谢他，是他的放手，可以让你遇到更好的”，两位同学的真情演出，也阐释唯有真正的放下，才是真正的解脱，才可以重新开始。

“**爱与被爱**”

张秀丽



Perceive yourself

感知自己

主讲人：吴佳蓓



12月11日晚7点“感知自己”在黄朝阳楼G208开讲。讲座由厦门大学《绘画治疗与学生工作》、《大学生心理健康教育工作》绘画专题主讲人吴佳蓓老师主讲，来自生命科学学院各年级研究生积极参加讲座。

讲座主要分为两个部分：对话与绘画。吴佳蓓老师先以“假如你是什么，为什么？”等系列问题开场，开始进行两两对话，并先与听众分享自己的想法与答案，同时结合自己的亲身经历与自己对话，揭示了自己不为人知的一面。在现场的同学们分享了自己的答案后，吴

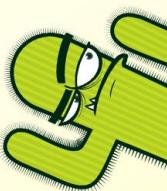
佳蓓老师细细剖析了同学们不被自己看到的自己，并且给出专业性的意见，希望同学们在今后的科研生活中注意自己的优势与缺陷。在绘画环节，吴佳蓓老师首先讲述自己求学与生活的故事，引导同学们真实勇敢地展现自己。再以“雨中的自己”为主题，让同学们根据主题描绘当时的自己。最后，吴佳蓓老师结合学院实际，以“压力”为主线，全面总结了压力的来源和处理方式，针对不同的现实状态，给出了最个性化的指导。





选择瑜伽 选择健康生活

为了缓解生科院研究生的实验压力，丰富同学们的课余生活，在院党委的大力支持下，团委副书记刘静老师和辅导员吴佳蓓老师的悉心指导下，同学们期盼已久的瑜伽课开始了第一阶段的课程，带课老师为2014级硕士吕洁。该课程已走过了一学年（2014年9月-2015年6月），每周五下午5:30-6:30。





每周一影

每周一影 一周的热点 一周的影片速递

我院“每周一影”活动自开办以来至今已有两年，是院团委为丰富研究生科研生活倾力打造的一项立足于学院实际、关注研究生课余生活的金牌活动。每周六晚7点相约黄朝阳楼G208，每周播放一部近期热映的影片，同时提供饮料和零食供观影者享用。

“每周一影”活动自开办以来平均每月有百余人次观影，观众来自学院各个不同课题组，因此“每周一影”也成为同学们相互认识、沟通交流的另一个活动平台。





塑形班
健身
交谊
舞培训

A large orange circle containing four lines of white text: "塑形班" (Shaping Class) at the top, "健身" (Fitness) in the middle left, "交谊" (Friendship) in the middle right, and "舞培训" (Dance Training) at the bottom. A dashed diagonal line cuts through the circle from the bottom-left corner to the top-right corner.

