

上海师范大学推出一场别开生面的游园会

青年学子从“心”学会“我爱我”

5月25日,谐音“我爱我”,是“全国大中学生心理健康日”。5月23日,上海师范大学推出“智耕四季,五育护心”2025年度第二十届“心理健康教育系列活动季”游园会。青年学子在趣味打卡和互动中尽情解压、告别烦恼。上师大音乐学院的同学还创作了原创歌曲,谱成琴键上“我爱我”的动人旋律。

青年报记者 刘昕璐

■都市脉搏

我眼中的中国

外国人讲中国故事 短视频大赛启动

本报讯 记者 范彦萍 昨天,第四届“我眼中的中国 China in My Eyes”外国人讲中国故事短视频征集大赛启动仪式暨首期中国故事“侠”(China Storyteller)——全球短视频创作者研修营开营仪式在上海温哥华电影学院举行。主办方希望通过短视频创作推动跨文化对话,向世界展现真实、立体、全面的中国形象。

往届获奖者代表——来自约旦的安丽和博茨瓦纳的罗瑞恬分享了创作心得。安丽以自己的镜头记录上海社区生活,展现中外居民的融合共处;罗瑞恬的作品曾获外交部新闻发言人转发,她通过自己的视角,让世界看见中国文化的包容性。两人的分享印证了短视频在跨文化传播中的独特价值。

同日启动的还有首期中国故事“侠”全球创作者研修营,研修营协办方代表、上海温哥华电影学院行政总监黄如琪表示,学院将通过专业的课程内容,助力喜欢短视频的全球博主创作更加精彩的中国故事。

首届研修营在招募阶段吸引了100多位全球短视频爱好者报名,经过主办方的评选,共有来自10余个国家的20余名短视频创作者被录取,成为首期“中国故事‘侠’”营员。他们将参加总共4期的短视频课程、实地采风等活动,优秀作品还会被推荐到第四届CIME赛事、中国搜索和“中国好故事”数据库。

静安海外联谊会会长顾定鋆表示,要通过“协同化”创新、“国际化”拓展、“专业化”提升,鼓励更多外国友人成为中华文化的“代言人”,用生动鲜活的故事打破文化隔阂,用多元视角诠释可信、可爱、可敬的中国形象。

主办方代表、上海市欧美同学会副会长冯丹龙表示,期待通过短视频这一载体,让世界听见更多元的中国故事。

“我眼中的中国”主理人王勤智介绍说,第四届活动吸引了越来越多喜欢短视频创作的外籍人士,一方面说明“我眼中的中国”影响力不断增强,另一方面也体现了短视频逐渐成为讲好中国故事的一个重要载体。他表示,希望通过专业化的培训,让老外讲中国故事的短视频不断提升品质,也为上海这座城市挖掘出更多外籍博主。



游园会上,青年学子在趣味打卡和互动中尽情解压、告别烦恼。



青年报记者 刘昕璐 摄

打卡摊位

收获12种积极心理学品质

此次心理游园会由上海师范大学心理咨询与发展中心、学生工作部(处)携手教育学院、心理学院等八个院系共同打造,在上海师范大学徐汇校区西部球类馆内设有12个摊位,希望通过寓教于乐的形式普及心理健康知识,助力学生身心健康、全面发展。

最近,OH卡在社交网络火爆,教育学院精心设置了“神奇的OH卡:探索内心世界”体验区,吸引了大批师生驻足,参与者通过抽取OH卡牌,在专业引导下展开对潜意识的奇妙探索。现场氛围既专注又充满启发。互动过程中,有的同学惊叹卡牌的魅力,有的在OH卡陪伴下促进自我觉察。

哲学与法政学院的“哲里心花怒放”摊位前,师生们用五彩扭扭棒编织花朵手环,指尖翻飞间,巧手生花,心意传递。一个个灵动的手作品悄然绽放,将哲学智慧与手工温度完美融合。参与者或专注跟随工作人员学习编织技巧,或自由发挥创意设计独特手环,现场欢声笑语不断,不少同学将完成的作品赠予好友,让美好寓意在腕间流转。

环境与地理科学学院的“星球心绘”涂绘坊前,不同色调的丙烯颜料在手中流转,有人用热烈的红色表达激情,有人以柔和的蓝色描绘平静,参与者们专注地为泡沫球涂抹色彩,将内心情绪转化为独一无二“情绪星球”,每一笔触都让碎片化的情绪在创作中获得整合。

化学与材料学院的“流光塑愿 指间凝趣”彩虹许愿瓶摊位前,参与者通过揉捏、挤压水宝宝释放压力,有人创作出渐变星空瓶,有人拼出可爱图案,每一件作品都承载着独特的情绪故事,成为对抗焦虑的“触感良药”。

生命科学学院的香囊制作区化身传统草本工坊,活动巧妙融合非遗技艺与心理健康教育,一囊一世界,草木寄幽思——师生们在草药的阵阵清香中,亲手研制香囊,通过嗅觉感知、触觉体验和情绪引导,将压力缓缓释放,收获一场沉浸式的五感疗愈体验,也带走了“美的欣赏”积极心理品质徽章。

记者看到,同学们每打卡一个摊位,就可以获取“创造力”“宽恕”“勇气”“毅力”等对应的一个积极心理品质图章,让师生在快乐游园中与烦恼说bye-bye。

分享温暖瞬间

有助提升幸福感

心理学院的“谢谢便利贴”摊位前,学

生们通过书写感谢便签分享温暖瞬间,在真实互动中体验感恩对人际关系和幸福感的提升作用。现场的负责同志介绍,感恩或者感谢并非简单的礼貌教养,它们还是维持良好的心理健康、人际交往、社会适应和人生价值观建立的重要一环,比如当他们面临缺憾时,学会感恩有助于让他们更加注重当下拥有的美好、资源和支持等,进而减缓焦虑情绪。

除此之外,有关感恩的表达能拉近人际距离,增加亲密感。有研究表明,在平日感恩频率更多的学生通常在合作、朋友交往和其他人际互动中更受欢迎,更容易建立良好的人际关系。感恩还会激发幸福感、满足感等正向情感,因此,“谢谢便利贴”十分鼓励大家将深藏的情感表达出来。参与者在表达之后,还会被赠予一朵康乃馨,收获十足惊喜。

此次,心理学院的科普展还在现场化身生动的心理学实验室,六大主题展区前人头攒动,学生们通过情绪扮演、记忆挑战等趣味游戏,在欢声笑语中拆解心理学的奥秘,专业知识变得触手可及。

在“染绘绮梦”扎染体验区、“墨香凝情 笔韵传心”书法体验区、“心灵涂鸦共创,情绪合作解码”体验区、“快乐小狗制作机”体验区前同样人头攒动,同学们在实践中理解爱的表达与接纳,展现了心理健康教育从认知到行为的完整闭环。在这里,教育和实践结合,积极心理学理论正走出课本,融入校园生活。

对外汉语学院带来的投壶活动现场变身传统文化体验空间,师生们亲身体验这项延续千年的君子之戏。动静相宜,修身养性——参与者或凝神静气专注投掷,或为同伴的精彩表现击掌喝彩,在张弛有度的节奏中体会“投壶”乐趣。

五育护心

守护每一颗年轻的心灵

“我觉得还真的挺减压的,我前面已经在扭扭花摊位做了简单的手工,收获心情的平和宁静。许多摊位都充满创意,值得好好看看,这也是一个特别难忘的周末时光了。”法学专业大二学生席一凡被游园会的预告海报吸引,专程坐了校车从奉贤校区来到徐汇校区参加游园会。

上师大心理咨询与发展中心专职心理健康教师郭仁龙说,从心理学的角度来说,人如果拥有自己热爱喜欢的事情,就会生活拥有趣味,生命有所支撑,能够专注和投入。因此,游园会的打造,一方面是通过艺术疗愈本身创造解压放松、找寻快乐的氛围,另外,也希望这些丰富多彩的专业特色活动,促使学生探索出属于自

己擅长和热爱的天赋。

本次“智耕四季,五育护心”游园会不仅是一场欢乐的盛会,更是一次心灵的对话。上师大心理咨询与发展中心主任吴燕霞介绍,在快节奏、高压力的社会环境中,学生面临学业、人际关系、就业等多方面的压力,往往忽视了自身的心理健康。“全国大中学生心理健康日”的设立,就是希望引导学生关注自己的心理健康,学会自我调适和缓解压力,通过心理健康教育活动,帮助学生建立健康的心态,提升心理素质,增强应对挫折的能力,从而更好地面对生活中的各种挑战。

“我爱我”的谐音,也在提醒大家,只有爱自己、接纳自己,才能更好地爱他人、爱社会。未来,中心将开展更加丰富多彩的活动,播撒健康的种子,凝聚家校合力,为学生的成长注入阳光与能量,守护每一颗年轻的心灵。

不是简单口号

而是日常的温柔践行

当天,上海师范大学音乐学院心理辅导站联合“乐思汇”网络文化工作室共同打造的原创单曲《心光涟漪》上线,希望这首歌能成为一把钥匙,打开青年学子关于自我认知与情感表达的心灵之门。

“拆开月光的信笺,写下‘我爱我’的勇气”,这句直击心灵的独白,是学生们对“525”的诗意表达——真正的自我关爱,始于直面内心的勇气,始于在心墙裂缝中培育出温暖的岛屿。“我们互为彼岸,也做自己的星系”,传递着我们对心理健康的深层理解——既要像独立的星系般坚守自我,也要在彼此的星光中汲取力量,让成长的路上,既有独行的坚定,也有同行的温暖。

摩根30天持有期债券型基金5月26日起正式发行

近年来,随着无风险利率不断下行,短债基金逐渐成为投资者闲钱理财的优选。据悉,摩根30天持有期债券型基金(A类:023315、C类:023316)于5月26日起正式发行,该基金将为投资者闲钱理财提供又一款

工具,投资者可通过平安银行、方正证券、蚂蚁等各大机构及摩根资产管理官方直销平台等渠道认购。本次发行的摩根30天持有期债券型基金也将在捕捉短债投资机遇的基础上,采用多策略追求收益增强。

广告 投资需谨慎

景顺长城张欢解码新消费 消费者年轻化叠加质价比需求增长

近年来,新消费市场表现火热,老铺黄金、蜜雪集团、泡泡玛特等公司股价大幅上涨。对此,景顺长城基金经理张欢认为,新消费崛起的核心驱动力在于消费者年轻化及对“质价比”的追求,Z世代更愿为情绪价值和个性化体验付费,表现出既追求品质又注重价格的理性消费特点。对于新消费

的投资,张欢通过观察新渠道数据、总结规律、现场调研及财务分析等方法挑选标的。在她看来,尽管部分新消费公司股价上涨,但只要业绩兑现,估值仍合理,不过也需注意市场风格导致的同涨同跌现象和潜在泡沫风险。

广告 投资需谨慎

联系我们 qnbyw@163.com