**心理健康月系列活动之八解忧杂货铺活动**

**解忧杂货铺--解忧之旅，从心出发新闻稿**

**——理工学部**

2024年5月10日至11日，由我校大学生心理健康教育与咨询中心主办，理工学部团学会心理部承办。在学校食堂门口举办了以“解忧之旅，从心出发”为主题的心理健康活动由此完美结束。

此活动面向湖北师范大学文理学院全体同学，让同学们借明信片写信表达的方式来表达自己的心理烦恼并进行现场展示，以及邀请其他同学来回答展示的问题，帮助同学们更清晰地表达自己的情感，及时为参与者提供积极的心理建议和支持。活动现场，许多同学都对此次心理健康活动展示出极大的热情和好奇，在短暂的思考后，同学们用笔纷纷在明信片后面写下自己内心的烦恼，由卡片正面交给心理部，海报上渐渐地贴满了密密麻麻的问题，这引起了海报面前同学们更加激烈的讨论，他们争相在卡片下方给出自己的意见，耳边悦耳的音乐，使我们心脏共振灵魂共鸣，开启心灵碰撞的交流。

明信片表达以微小的形式带来巨大的情感共鸣，成为传递内心快乐和失意的媒介，此次活动引导同学们在坦诚的思绪，平和的状态下与自己交流、他人交流，多一种方式去表达自我情绪，增强学生的心理健康。

