**心理健康月系列活动之五心灵寄语活动**

**心理健康月系列活动心灵寄语活动新闻稿**

**——优能新能源汽车产业学院**

2024年5月7日--5月8日，我校大学生心理健康教育与咨询中心在食堂一楼门口举办了以“给未来的自己写一封信为”主题的心灵寄语活动，由优能东风悦享新能源汽车产业学院心理部承办，活动对象面向全体学生。

本活动以寄存书写书信开展，鼓励同学们给未来的自己或者他人写一封书信，写下当下自己的一些事情或者感触，寄存在我们这里，决定寄存时间，我们会根据寄存时间将你写的信带给未来的那个收件人。活动开始前，东风悦享新能源汽车产业学院心理部干事进行了充分的准备，例如做了足够的宣传，致使活动开始时同学们纷纷而至写下属于自已的“心灵寄语”，将收集到的信件一一整理存好。同时学院心理部干事也将之前到期的信件交还给之前的同学。在活动中，我们也见到了之前写信的人前来取信，有的人似乎感触良多。通过与过去的交互，联想自己一路的成长，看到曾经稚嫩的文字，这也是对自己成长的见证，也让干事们真正体会到了活动开展的意义。此次活动将过去和现在连接，又留下了从现在通往未来的时间穿梭门，为了让我们记住自己的成长、为了不忘初心、为了反思过去错误的机会......本次心灵寄语活动取得了圆满成功。

本次活动旨在通过书信寄存方式寄托情感于书信，写给未来的自己，展现给自己不同时间段的心理状态，让同学们理解和感受人生的各个阶段的情感感受和处理事情的应变都是不一样的。

