

兰州现代职业学院旅游航空学院

工作简报

2022 年第 (54) 期

兰州现代职业学院旅游航空学院（学校）办公室
兰州现代职业学院旅游航空学院疫情防控办公室

2022 年 6 月 15 日

美丽心灵，快乐生活;敞开心扉，放飞梦想

——旅游航空学院（学校）第三届 5·25 心理健康月心理自画像活动

万物因不同而美丽，世界因多元而精彩。由我院心理心理辅导站主办的第三届“美丽心灵，快乐生活;敞开心扉，放飞梦想”主题活动——“心理自画像”圆满完成。此次活动通过绘画的方式表达出内心世界的自己，要求学生以“自己”为题，创作一幅自画像，可以画自己，也可以画动物、植物、景物。剖析内心潜意识中的自我，从而进行更加深刻的自我认识。



心理自画像是一种图画心理疗法，是对自己形象的描画。与其说它是每个人外貌的画像，不如说是对每个人内心形象的描画。很多时候我们对自己的言语描述是抽象的，可一旦用笔画在纸上，就会具体起来，会把最重要的方面表现出来。作为一种新型的艺术表现形式，表达学生内心情感等活动中的心理困扰、心理感悟具有重要的作用。



通过本次活动更加深入的了解学生的内心世界，了解当代学生的心理健康状况，在丰富课余生活的同时，努力营造积极向上的生活环境。使学生进一步认识自我，展示一个“全新的自我”。让同学们对“自我”不仅有了一个新的认识，而且对自己的性格缺陷也有了一定的了解，为更好的调整和完善“自我”提供了方法和依据。为了帮助学生更加深入、细致地理解自我，意识到潜意识中的自己的一些特性，更好地调整心态，面对自己的不足，悦纳自己与他人。

希望同学们通过心理自画像活动，能唤起大家对自己的关注与关爱，勇敢面对自己，以积极的心态塑造自己。正是因为如此不同而可爱的你们，才有了如此多姿多彩的世界。

(兰州现代职业学院旅游航空学院学科办公室供稿、综合办公室审稿)