



心海航灯



华南理工大学心海航灯编辑部出版

主办：华南理工大学心理咨询与健康教育中心

主任：黄建榕

主编：陈诗雨

主审：陈 静 吴文丽

2015 年 4 月 19 日 星期日

总第 49 期四版

我们获奖啦！

我们用心去聆听，细心聆听是我们的职责。
——愿在纷繁的人世中
为你营造一处宁静的心灵家园。
当你需要帮助、渴望交流时，
我们的专业人员和无数真诚的朋友
会为你提供帮助，
帮你修复内心创伤，与你共享人生感悟；
使你面带微笑走进现实生活，
去创造轻松自如、流光溢彩的人生！



华南理工大学：

贵单位的作品《心海航灯》获得广东省首届高校心理健康教育刊物（报纸类）评比活动一等奖，特发此证，以资鼓励。

广东省高校心理健康教育与咨询专业委员会
二〇一四年九月二十二日

为进一步贯彻落实精神卫生法，普及宣传心理健康知识，促进高校大学生主动参与心理健康教育活动的积极性，广东省高校心理健康教育与咨询专业委员会于近期举办了广东省首届高校心理健康教育刊物的评比活动，华南理工大学心理健康教育与咨询中心刊物《心海航灯》荣获省一等奖。

华南理工大学是广州地区最早开展大学生心理健康教育与咨询工作的高校之一。2002 年 5 月，在整合了原有的党委学生工作处的“心理咨询中心”和校医院的“健康教育教研室”以后，正式成立了校心理健康教育与咨询中心，专门负责学生的心理健康教育与咨询工作。

心理咨询中心专任教师 7 名，负责学生日常心理健康教育与咨询工作。目前中心教师开设了《大学生心理健康教育》、《心理学导论》、《现代心理学》、《心理学与生活》、《社会心理学》、《管理心理学》、《设计心理学》、《人事心理学》、《犯罪心理学》、《人际交往心理学》、《朋辈心理咨询》等十几门心理学类全校性通选课，为提高学生心理素质、促进学生健康成长打下了良好的基础。

中心环境优雅，设备先进。中心内设心理咨询室、心理治疗室、心理自助室、档案资料室和中心办公室；拥有先进的心理测验软件与心理档案管理系统，配备了音乐放松、沙盘游戏等设备，为我校心理健康教育与咨询工作的顺利开展提供了有力的支持。

学生社团与心理委员是我校心理健康教育工作的生力军。目前我校已形成了组织架构完整、专业性较强、辐射面较广的学生心理社团，他们与心理委员一起深入学生生活，开展形式多样的活动，如“心文化广场”，“心梦飞扬”，“绿丝带关怀行动”等，学生朋辈心理扶助的能力不断提高。

心理网站与心理刊物是我校心理健康教育工作的重要阵地。中心 2003 年开始建设心理网站（<http://xinhai.100steps.net>），介绍心理健康知识，搭建心理自助平台，深受学生喜爱。中心的心理健康专题刊物《心海航灯》目前在校内已发行 48 期，每期发行量 5500 份，在学生中产生了较大影响，获得了学生的好评。

近年来，我校心理健康教育与咨询中心多次荣获“全国大学生心理健康教育先进单位”称号，并多次被评为“广东省高校心理健康教育与咨询工作先进集体”。

华南理工大学心理健康教育与咨询中心 2005 年开始引入国际上颇具赞誉的心理辅导工具“沙盘游戏”，是国内最早拥有沙盘游戏室的大学之一，目前南北校区均配备沙盘游戏室，长期提供个体沙盘游戏和团体沙盘游戏服务。

1、哪些人群可以选择沙盘游戏进行心灵探索？

答：从幼儿到长者都能从沙盘游戏中得到启发。有的人可能会借助沙盘游戏处理自己的创伤或者焦虑，有的人可能在其中探索未发现的自我，有的人从中创造性地解决自身的问题。

华工沙盘游戏室欢迎您！

题，有的人甚至可以借助沙盘游戏辅助身心疾病的治疗。沙盘游戏是一种表现性的方法，可以作为心理辅导的手段，也可以作为教育的工具。如果你不喜欢用语言描述自己，如果你相信潜意识，不讨厌沙子，沙盘游戏是一个不错的选择。

2、个体沙盘游戏和团体沙盘游戏，我应该选择哪一种呢？

答：个体沙盘游戏是一个沙盘游戏老师陪伴一个来访者的方式，关注的是个体心灵的探索。团体沙盘游戏是一个沙盘游戏老师陪伴多个来访者组成的沙盘小组，比如一个宿舍，一对恋人，一个家庭，其关注的是团体的动力，人际的协调与互动。

3、进行沙盘游戏之前需要做哪些准备？

答：通常需要沙盘游戏老师介绍沙盘游戏的基本操作。另外亦需要和沙盘游戏老师建立基本的信任关系。当然也有的人来到沙盘室就情不自禁的开始“玩”起来。只要你的内心觉得 OK，就可以开始。

