

北京大学新闻中心主办



首页 新闻纵横 专题热点 领导活动 教学科研 北大人 媒体北大 德赛论坛 文艺园地 光影燕园 信息预告 联系我们

## 北京大学心理中心举办“图书漂流”活动

日期: 2016-05-25 信息来源: 学生心理健康教育与咨询中心

2016年5月24日,北京大学学生心理健康教育与咨询中心在新太阳北门三角地展位举办“图书漂流”公益活动。参与图书漂流活动的同学可以在现场进行图书申请,登记相关信息后,在25天完成阅读并归还图书。归还的图书公在之后继续进行漂流。活动从上午11点半一直持续到当天下午,绝大部分心理学相关书籍被现场借走,开启了漂流之旅。



“图书漂流”活动现场

众多积极心理学的研究表明,公益活动可以促进人们心理健康水平的提升。同时,通过分享与交流能够达到一定的心理自我调整。而通过图书进行公益性的分享与交流,既能满足大学生群体的实际需求,又能在分享过程中通过朋辈交流达到一定的心理调适。

心理中心发起的“图书漂流”公益活动也是首都大学生心理健康月的系列活动之一,心理中心整合中心的心理学书籍,通过中心微信订阅号、未名BBS等多途径信息发布,将更多的同学纳入“分享图书,共享快乐”的活动中。

11点半到12点半的高峰期,展位前翻看书籍的学生络绎不绝,其中大部分人是路过展位时被满桌的书籍所吸引,还有一部分同学在活动开始之前,通过中心的微信平台看到了活动宣传,非常喜欢其中的几本书,特意前来申请领取,在发现《心理学与生活》等书籍还没有被借走时,果断申请。

在活动期间有部分同学对心理咨询中心非常感兴趣,询问了中心的相关业务内容、基本流程与相关专业问题,比如咨询中心与精神病医院的区别,心理咨询后是否每个人每过一段时间都有必要继续进行,心理咨询的时效性等等。在场的中心助理同学热心细致地解答了前来咨询同学们的疑问,比如有同学问到“心理咨询的时候为什么不能直接解决自己的烦恼,而要从认识自己开始”,现场助理客观地给予回答:“当遇到问题的时候,自己是最了解自己的情境的人,所以自己才是能想出最好的解决方法的人,在心理咨询时最好的解决问题的方法是咨询师引导来访者更好地认识自己和所处的情境,自己学会如何解决问题,这样今后即使没有咨询师的帮助,来访者也能自己独立地解决问题。”



中心学生助理现场解答同学们问题

另外，参与活动的同学也对活动提出了自己的建议，如增加书评环节，使参加图书漂流的同学们一起分享读书的感受。在活动临近尾声的时候，有同学特意前来捐赠了一本《社会心理学》，这也是本次活动的一个正向引导的体现。心理咨询中心希望更多的同学加入到朋辈的分享与交流的活动中，通过朋辈的交流，增强心理调适能力。

编辑：山石

北京大学官方微博



北京大学新闻网



北京大学官方微信



[打印页面] [关闭页面]

转载本网文章请注明出处

友情链接

合作伙伴



投稿邮箱: E-mail:xinwenzx@pku.edu.cn 新闻热线:010-62756381

