

最新心理涂鸦活动策划书(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理涂鸦活动策划书篇一

- 1、乐观是健康的前提，健康是幸福的资本。
- 2、悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我，做一个健康快乐的人。
- 3、悦纳自我，尊重他人，感恩生活，理解社会。
- 4、悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我。
- 5、爱心恒心自信心，心心相映；亲情友情师生情，轻轻关怀。
- 6、不求最好，但要更好；不在乎昨天，更看好明天。
- 7、不要把自己定位为失败者，否则你永远永远是失败者。
- 8、尺有所短寸有所长，把握生命全过程，展示心中一片天。
- 9、打开心灵的窗户，让阳光进入；敞开心扉，缔造美丽人生。
- 10、放飞心灵，快乐心情，不求最好，但求更好，不在乎昨天，更看好明天。
- 11、健康的身体给我活力，健康的心理给我快乐。
- 12、健康的一半是心理健康。透视心灵，关注成长；触抚生命，

助人自助;挖掘潜能，完善自我;心理健康关注你我他。

13、用“心”呵护心的健康!

14、放飞心灵，快乐自我。

15、打开心锁，解开心结。

16、透彻的心灵让我们更快乐。

17、为心灵打开一扇窗，给自己多一些阳光。

18、挂上迷人的微笑，洗礼昨天的阴霾。

19、阳光总在风雨后，快乐总在倾诉中。

20、品心扉苦涩涌泉，酿百花甜蜜浓情。

21、让心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛。

22、让秋风拂去心灵的忧伤。

23、让我们拥抱阳光，一起成长。

24、让我们张开翅膀飞进“心理”。

25、让心理露出八颗牙齿的'微笑。

26、让阵阵秋雨，洗涤心灵污垢。

27、十个想法不如一个行动。

28、实现心理健康，获得幸福绿光。

29、探索心灵奥秘，展现个性自己。

- 30、透彻的心灵让我们更快乐。
- 31、完美心灵，你我共创。
- 32、微笑可以缩短心灵之间的距离。
- 33、微笑展露唇角，欢乐自在我心。
- 34、为每个生命找到属于自己的舞台。
- 35、我爱我，给心灵一片晴空。
- 36、健康心灵，青春护照。
- 37、健康的心理是人生成功进步的阶梯。
- 38、时间冲淡一切痛苦，生活一定创造更新的喜悦。
- 39、人类各有不同的命运，却没有一种命运超越了人类。
- 40、实现心理健康，获得幸福绿光。
- 41、坚韧不拔之心，是成功的根基。
- 42、等待你的关心，等到我关上了心。
- 43、悲观者横向比人生，乐观者纵向攀人生。
- 44、完美心灵，你我共创。
- 45、打开心灵的窗户，放飞心理健康梦想。
- 46、与心灵相约，与快乐相伴。
- 47、健康的一半是心理健康！

- 48、我爱我，给心灵一片晴空！
- 49、一切都是暂时的，一切都会消逝，让失去的变得可爱。
- 50、普及知识，调适心情，健康人生。
- 51、交给你开启内在动力的金钥匙。
- 52、走进心灵的后花园。
- 53、健康的人需要健康的心！

心理涂鸦活动策划书篇二

为进一步强化我校师生心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强师生的心理调适能力和社会适应能力。我校工会、政教处、团总支、心理辅导中心相互协作，在xx年4月28日至6月6日开展了以“和谐心灵，健康成长”为主题的顾路中学xx年心理健康教育月活动。在学校领导的重视和支持下，在多部门的积极协作及广大师生的踊跃参与下，本次活动取得了很好的效果。现将本次活动总结如下：

（一）启动仪式拉开序幕。4月28日，政教主任利用晨会课广播宣读心理健康教育活动月的主题内容与具体活动时间安排表，向全体师生发出活动倡议；心理辅导老师把具体活动方案公布在校园网上，并在心理社团活动课上向各班心理信息员发出活动倡议。从4月28日开始利用校园网、大屏幕滚动播出“和谐心灵健康成长”的宣传标语。采用多种形式在师生中宣传心理健康教育月活动，极好地渲染了活动气氛，取得了很好的效果。

（二）国旗下演讲

5月12日第14周周一升旗仪式，心理老师安排初二（1）班班

委承办本次活动月主题演讲，主题为“快乐学习、健康成长”，激发了学生在和谐的校园氛围中快乐学习的热情。

（三）开展心理健康教育系列讲座

1、5月9日下午我校邀请了上海市中小学心理辅导协会专业委员会秘书长袁胜芳老师为全校教职工作“教师心理健康自我保健”专题讲座，袁老师从自身体验和所见所闻，结合具体事例，分析了教师心理健康的几个问题，通过游戏、故事、启发等方法，活跃了讲座的气氛，更舒缓了教师的心情，让老师们学到了更多心理健康自我保健知识。

2、5月10日周六上午召开预备、初一、初二家长会议，政教主任通过校园广播为到会的学生家长进行了“家庭教育指导”讲座，让各位家长明白了关注子女心理健康的重要性。

3、在5月里，心理老师安排心理广播员利用每周三中午校园广播，分4次围绕“如何提高自信心、挫折的表现、挫折的利与弊以及如何提高抗挫折能力”等内容，面向全体师生开设心理健康专题讲座，提高了同学们对挫折的认识，有助于学生自信心的培养。

（四）开展心理健康教育宣传品制作比赛、优秀作品展示

根据浦东心理中心关于开展“心理健康教育宣传品制作”的活动要求，制定了活动方案。在5月里，在校内组织开展了以“和谐心灵健康成长”为主题的心理健康教育宣传品制作比赛。在制作期间，心理社团成员带动班级学生积极参与，准备了心理健康方面的材料来心理活动室和大家分享。在制作思路和方式上同学们分工合作、相互讨论，取长补短。通过团队相互协作，制作出来了一幅幅各有特色的心理海报。此次活动进一步促进了同学们之间的友谊，增强了班级的凝聚力，并让同学们学到了很多心理健康方面的知识。截止到5月20日收到各班学生自己亲手设计的各类宣传品达120多幅，

我们选出了8幅优秀作品参加新区的评比活动，其他作品在5月28日的心理社团课上开展互评，6个班级获得优秀组织奖；17幅心理海报、小报获等第奖；35幅心理书签、折页、手册、卡套、卡片获等第奖。选出的优秀作品于6月6日中午在教工之家活动场地开展学生作品展示活动，吸引了很多师生来观赏与评论。激发了学生主动学习心理健康知识的积极性。我们还准备将这些优秀作品传送校园网及主题站。形式多样、内容丰富，为营造校园心理健康教育氛围增添了色彩。

（五）开展心理健康黑板报评比活动

5月30日之前，各班围绕“心理健康”主题，突出“和谐心灵、健康成长”内容的黑板报在5月30日进行了评比，有18个班级获奖。

（六）观看影片《地球上的星星》，观后感征文，开展心理健康主题班会活动

利用校园网和晨会课广播倡议全校师生在校园网视频博客平台观看“地球上的星星”影片，同学们的积极性很高，感想很多，反响很大，都以周记的形式围绕“如何克服自卑，提高自信心”写了观后感，收到优秀征文150多篇。各班围绕“和谐心灵健康成长”为主题结合观后感的交流与分享，在5月19日班会课上开展了形式多样、丰富多彩的主题班队会活动，收到18个班级的心理健康主题班会活动方案。

（七）开展“心灵驿站”教师心理沙龙系列活动

从xx年3月开始学校工会就与心理辅导室合作开始筹备组织教师心理沙龙活动，精心设计“心灵驿站”图标，希望用我们的爱心、真心与热心，希望通过我们的努力与付出，为我们学校的每一位教职工营造一个让心态平和、让心灵放飞的良好氛围。

5月9日下午学校举行了“心灵驿站”教师心理沙龙揭牌仪式，我们邀请了上海市中小学心理辅导协会专业委员会秘书长袁胜芳老师和杨校长一起为我校的“心灵驿站”教师心理沙龙揭牌。最后由专家袁胜芳老师作专题讲座，为教师心理沙龙拉开了系列活动的序幕。

5月16日下午学校团委书记邓朝老师组织青年教师来到浦东新区实习学校参加青年教师心理拓展训练。这是一次很好的心理素质训练活动，老师们通过积极尝试与活动体验，提升自己的心理素质。

“心灵驿站”成立仪式仅仅是一个开端，接下来学校将不定期地组织教师心理沙龙活动，让“心灵驿站”真正成为老师们倾听的场所，释放的平台、心灵的驻所！

本届心理健康教育月活动，学校领导重视、相关部门齐抓共管，形成合力，发动全校师生积极参与，主要是充分发挥了班级班团干部和心理社团成员的作用，使活动的宣传普及到每一个班级，让更多同学知道心理健康相关活动；同时，通过班主任老师和班干部的发动和组织，使广大学生参与到活动中来，保证了各项活动顺利开展，达到了预期效果。收到各班级学生的心理健康宣传品共120多件、征文150多篇，心理健康专题黑板报20幅。

后续我们还准备将这些优秀作品传送校园网及主题站，并制作展板在宣传橱窗内展示。活动期间形式多样的教育宣传活动，使广大师生了解了心理健康的有关知识，形成了人人重视心理健康、关注心理健康的良好氛围，为我校心理健康教育工作的进一步深入开展创造了有利条件。同时，丰富多彩的活动使更多学生认识到关注心理健康的必要性，消除了对心理咨询的误解和偏见，从而更愿意主动寻求老师的帮助。此外教师心理沙龙的成立，意味着让学校心理辅导中心能更好地发挥其功能，更好地服务于师生，为我校今后的心理健康教育找到了一条新捷径，也给我校今后如何更好地开展心

理健康教育工作提出了新的挑战。但是，我们相信，在学校各级领导的支持下，在学校各级组织的关心下，我校的心理健康教育工作定会成为学校素质教育工作和德育工作中的又一亮点。

心理涂鸦活动策划书篇三

- 1、敞开心扉，你会拥有美丽人生：
- 2、打开心灵的门窗，让阳光进来！
- 3、健康的心理，为你添上飞翔的翅膀！
- 4、用“新”呵护的健康！
- 5、“心”会跟你一起走，说好不分手！
- 6、心理健康，爱你等于爱自己！
- 7、关注自我，让我们从“心”做起！
- 8、心理健康关注你我他！
- 9、架起心桥，共赴成功！
- 10、健康的人需要健康的心！
- 11、心心相融，欣欣向荣！
- 12、我接纳自己包括优点缺点梦想秘密与过去：
- 13、超越平凡，欣喜生活！
- 14、困扰之源，不在问题的本质，而在面对问题的态度！

15、悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我，做一快乐健康的人！

16、命运是不可改变的，可以改变的只是我们对命运的态度。

17、倾诉与倾听的绝妙配合，能奏出世间最美好的乐章。

18、把爱心当做启蒙的雨露，用真情唤起心灵的共鸣。

19、情绪可以控制，但眼泪不会撒谎。

20、七色花儿开，心灵放光彩。

21、放慢脚步，倾听来自心底的声音。

22、亡我者我也，人不自亡，谁能亡之？

23、让秋风拂去心灵的忧伤。

24、人生不一定要追求完美，但是要有自己对它的设计。

25、浇树浇根，知兵知心。

26、心的天空，让我们帮你点亮。

27、给心开个窗，更靠近阳光。

28、持良好心态，享健康人生。

29、常忧愁，疾病锁心头；多欢笑，生活添奇妙。

30、心理工作是我们精神生活的良师益友。

31、世界上除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败。

32、你唯一的限制就是你自己脑海中所设立的那个限制。

33、给心灵沐浴，美丽从心开始。

34、聆听心灵声音，放飞快乐心情。

心理涂鸦活动策划书篇四

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动的，引发大学生关注心灵，进取营造有利于大学生身心健康和谐发展的学校氛围，引导学生正确应对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

：学生工作处心理咨询中心

：院系心理健康部，心理成长协会

20xx年5月3日（5月3日—31日）

全体学生

（一）宣传篇

1、横幅宣传：出一条横幅（一式两份），宣传本届心理健康节主题。

承办单位：院宣传部、院心理健康部

横幅资料：团结互助，给力心灵，共同成长——湖铁职院第八届大学生心理健康节宣（暂定）

横幅位置：南院悬挂于j1教学楼前，东院悬挂于篮球场

2、板报宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、资料、时间安排等。

承办单位：六系心理健康部

活动要求：六系各出一期板报

板报摆放：南院篮球场、东院教学楼前

3、报纸宣传：出一期报纸（《《心之桥》》特刊），宣传本届心理健康节主题、资料、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会《心之桥》修改部

活动时间：5月份修改、印刷完成。

4、海报宣传：各系各出3张海报，宣传本届心理健康节

承办单位：各系心理健康部

活动要求：（1）正确悬挂于南院和东院篮球场上；

（2）纸张大小标准（与院宣传部统一标准）

5、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排，心理健康知识。

承办单位：院心理健康部、院团委广播站

资料供给：院心理咨询中心

注意事项：六系挂好海报后须通知院里进行拍照留影。

（二）活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文征画比赛
具体细则如下：

(1) 活动对象：全院学生

(3) 活动方式：以投稿形式讲叙大学生生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心境故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报中。

(4) 活动分为两个程序：第一轮：各系分配到班级征选（篇数不限）

第二轮：院里征选

(5) 备注：5月4号到7号在篮球场设立心理健康节活动咨询台，发放心理健康节活动安排表；征文必须贴近生活、资料丰富，积极向上；参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

(6) 奖项设置：

2、“爱的抱抱”温暖学校行动

(1) 活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心境，说出对朋友、家人、学校的感激。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：院心理成长协会

(5) 活动资料：两名成员分别穿着卡通人物服装，给走过的

同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也能够写下自我对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自我大学三年的心愿和梦想。同学们能够与其拥抱和合影。

(6) 活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自我的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(8) 活动地点：南院篮球场

3、学校心理剧比赛

(1) 活动目的：

经过心理话剧表演反映大学生生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自我与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

(2) 话剧主题：毕业n年以后，我们相聚湖铁

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

(6) 参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

(7) 活动流程：4月2日之前各参赛单位交学校心理剧剧本初稿至心理咨询中心，4月6日之前心理咨询中心将修改意见反

馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8) 比赛时间：5月19日午时15:00（暂定）。

(9) 评分标准：

(1) 评分方式：总分10分，取平均分。

(2) 根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10) 奖项设置：一等奖1名；二等奖1名；三等奖2名；优秀表演奖1名；最佳团体奖2名；最佳获奖队将获得奖金和（团体）奖金。

(11) 比赛地点：南院篮球场

(12) 场地设置、纪律、安全工作安排：由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

(1) 活动目的：经过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自我的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

(2) 活动简介：一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧；沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理资料以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院心理成长协会、六系心理健康部

(6) 参与人员：本院学生

(7) 活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行必须的描述（即：沙盘的名字、故事）后统一冲洗进行展出。

(8) 图片展览时间：5月25日（三）9：30-5月26日（四）18：00

(9) 展览地点：南院篮球场

5、心灵影片赏析

(1) 活动目的：经过影片引导同学关注自我与他人的心理健康，努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：机电系心理健康部、电气系心理健康部

经贸系心理健康部、轨道系心理健康部

(5) 活动要求：露天电影，心理咨询中心负责供给影片和宣传资料、播放设备

(6) 放映时间：第一场-5月6日（五）第二场-5月13日（五）

(7) 观看形式：各系组织观看

(8) 负责单位与地点设置：

第一场：南院篮球场--机电系心理健康部负责

东院篮球场--电气系心理健康部负责

第二场：南院篮球场--人文系心理健康部负责

东院篮球场--轨道系心理健康部负责

(东、南院各设置一个场地)

6、“5.25（我爱我）心理健康日”户外宣传活动

(1) 活动目的：呼吁大学生关注自我的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 策划承办单位：院心理健康部、朋辈心理咨询员

(4) 协助单位：院学生会

赞助单位：

(5) 活动流程：

(1) 领导就“5.25大学生心理健康日”致词；

(2) 两个团体竞赛活动，由各系选派队伍参加总决赛；

(3) 现场朋辈心理辅导活动，横幅签名活动。

(6) 活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名；各系于5月24日19:00以前出横幅、海报宣传（每个系5张）置于南院篮球场；准备525宣传资料。

(7) 活动形式：团队形式

(8) 比赛地点：南院篮球场

(10) 活动资料：

团体竞赛活动一：无敌风火轮

(1) 项目类型：团队协作竞技型

(2) 道具要求：报纸、胶带

(3) 活动场地：南院篮球场

(4) 游戏时间：10分钟

(5) 游戏详细玩法：12人一组利用报纸和胶带制作一个能够容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环；到达指定的目的地，时间最短的为胜利者。报纸破坏的不能再进行比赛。

(6) 活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调本事；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

(7) 参加人员：各系各派出二支队伍，每个队伍十二人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。

根据不一样名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品一份。

(9) 活动流程：每个系选2支优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自我的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，比赛顺序经过抽签决定，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

团体竞赛活动二：疯狂的设计

(1) 游戏类型：益智型、团体合作型

(2) 游戏目的：增强组员的团体合作本事

(3) 游戏人数：各系2个小组，每组10人

(4) 游戏道具：小纸条、笔（工作者提前准备）

(5) 游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个字母中的两个，然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词（单词由3-4个字母组成），然后用最短的时间摆出这个单词。

在10分钟内完成单词数最多为胜利的一方。

(6) 游戏时间：10分钟

(7) 参加人员：各系各派出2支队伍，每个队伍10人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不一样名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品若干。

(9) 活动流程：由各系到班级选优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自我的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

(10) 活动场地：南院篮球场

7、心理讲座篇

(1) 活动目的：经过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的应对学习、工作、感情和生活。

(2) 主办单位：湖南铁道职业技术学院学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部、院心理成长协会

(4) 协助单位：6系心理健康部

(5) 讲座资料：沙盘游戏的使用与操作（待定）

主讲：待定

地点：j2多媒体

总负责：肖乐滢钦松

宣传：聂政

参加单位：各系心委、朋辈成员

流程：

1、主持人介绍

2、听讲座

3、嘉宾小结

举办时间：（暂定）

心理涂鸦活动策划书篇五

1、心若在，梦就在，成功从“心”开始。

2、为心灵打开一扇窗，给自己多一些阳光。

3、带来步履沉重的忧愁，带走心情轻松的快乐。

4、敞开冰山的底层——心理让阳光照耀进来。

5、心灵约定与你您牵手，敞开心怀，拥抱快乐。

6、让每一颗星星都闪耀，让每一个学生都灿烂。

7、认识生命，欣赏生命，热爱生命，珍惜生命。

8、关注自我，让我们从“心”做起！

9、心理健康关注你我他！

10、架起心桥，共赴成功！

11、健康的人需要健康的心！

12、心心相融，欣欣向荣！

13、超越平凡，欣喜生活！

- 14、困扰之源，不在问题的本质，而在面对问题的态度！
- 15、世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是心灵。
- 16、耕耘和谐心田，收获健康之年。
- 17、身体健康在于运动，心理健康在于倾诉。
- 18、给心加油。
- 19、打开心灵之窗，放射心灵之光。
- 20、为心护航，让快乐不打烊。
- 21、敞开心灵窗户，平坦人生道路。
- 22、心灵展翅，健康飞翔。
- 23、心灵相约，健康同行。
- 24、心理健康人人好，身体健康比天高。
- 25、心理健康，身体健康，家庭才会幸福安康。
- 26、心的天空，让我们帮你点亮。
- 27、敞开心扉，迎接幸福。
- 28、心情深呼吸，让秘密晒太阳。
- 29、敞开心胸一片天，放飞心理健康梦。