**心理健康月系列活动之十四创意手工DIY活动**

**创意手工DIY活动新闻稿**

——优能东风悦享新能源汽车产业学院

 2024年5月23日，我校大学生心理健康教育与咨询中心在食堂一楼门口对面举办了以“探索内心之旅，自我认知与情绪管理”为主题的手工DIY活动，由我校心理健康教育与咨询中心举办，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。

本活动以手工DIY的形式开展，鼓励同学们通过手工DIY的方式来放松自己，舒缓神经缓解压力。活动开始前，东风悦享新能源汽车产业学院心理部的干部干事们进行了充分的准备，例如做了足够的宣传，致使活动开始时同学们都十分积极踊跃的参加这次的活动，来制作手工DIY工艺品的人络绎不绝，同时学院心理部的干部干事们也十分有耐心的向学生们解答此次活动的形式。在活动中，我们看到了十分多的同学，有的是结伴而来，有的是独自来参加这次的活动，他们在参加的过程中都十分的有耐心与恒心，在自己DIY的手艺品完成之时，笑容洋溢。此次活动为各位同学舒缓神经，放松那紧绷的神经，让同学们通过此次活动也可以更好的探索内心，尝试着管理自己的情绪，并尝试接纳自己……本次手工DIY活动取得了圆满的成功。

本次活动旨在通过手工DIY的方式，让同学们放松自己紧绷的神经，同时也在制作手工艺品之时尝试探索自己的内心，管理自己的情绪，最后接纳自己。

