

山西中医药大学

关于面向 2025 届毕业生开展压力测评

（雨中人）的通知

尊敬的 2025 届毕业生及辅导员老师：

您好！为了深入了解我校 2025 届毕业生在当前学业、就业及未来规划等方面的心理状态与压力承受能力，帮助同学们更好地认识自我、管理情绪、提升应对挑战的能力，学生处心理咨询中心决定开展一次以“雨中人”为主题的心理健康测评活动。现将相关事宜通知：

一、测评目的

“雨中人”测评是一种经典的心理学投射测试，通过让参与者在想象中描绘自己在雨中的情景，以此反映其面对困难或压力时的内心世界、应对策略及潜在的心理资源。本次测评旨在：

- 1、识别压力源：帮助同学们意识到自身面临的主要压力来源。
- 2、评估应对机制：了解大家在面对压力时的自然反应和应对策略。
- 3、促进自我成长：引导同学们发掘自身潜能，学习更有效的压力管理技巧。

二、参与对象

全校 2025 届本科及研究生毕业生。

三、测评时间

时间：2025 年 3 月 3 日——3 月 20 日

四、测评流程

1、毕业班级在辅导员的指导下，完成“雨中人”绘画测试。

2、绘画要求： A4 纸一张（横向作画）、一支笔

3、毕业班辅导员按照以下指导语开展测评

（1）姓名、学院、班级；

（2）画者描述一下画中天气情况；

（3）画者描述一下画中人物的感受（快乐、悲伤、幸福……）

（4）画者在绘画过程中的心情怎样？

以上信息写到绘画的背面，绘画时间为 8—15 分钟。

五、结果反馈

测评结束后，我们将通过筛查提供个性化的建议，同时开放线下咨询，由专业的绘画咨询老师提供专业的一对一咨询，与有需求的同学进一步交流。

六、注意事项

（1）请保持开放和诚实的态度参与测评，这将有助于获得更准确的反馈。

（2）测评结果仅供个人参考及心理咨询服务使用，我们将严格保密。

（3）如有特殊心理需求或紧急情况，请随时联系心理咨询中心。

七、联系方式

心理咨询中心绘画心理专业教师：孙潞潞、巩文娟

我们诚挚邀请每一位 2025 届毕业生积极参与此次测评，这不仅是一次自我探索的旅程，也是学校为大家提供的一次宝贵成长机会。让我们携手共进，以更加健康的心态迎接未来的挑战！

祝学业有成，前程似锦！

