附件1：

第十八届5∙25心理健康月系列活动一览表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 活动 | 主题 | 时间 | 地点 | 对象 |
| 心理健康教育主题活动 | 第十一届心理情景剧大赛决赛 | 青春舞台演绎我心 | 4月17日下午 | 至立会堂 | 晋级决赛队伍 |
| 心理健康海报设计大赛 | 以美润心“画”解情绪 | 4月16日-5月8日 | 线上 | 全体学生 |
| 心理健康微电影大赛 | 微微“心”光“影”现成长 | 4月16日-5月8日 | 线上 | 全体学生 |
| 21天健康打卡活动 | 日行八千步健康不止步 | 4月16日-5月12日 | 线上 | 全体学生 |
| 全国青年大学生心理健康知识竞赛 |  | 4月16日-5月25日 | 线上 | 全体学生 |
| 心理健康美文朗诵会 | 书香润心 声入人心 | 5月17日晚 | 操场 | 全体学生 |
| 心理健康教育工作评选 | 心理健康教育优秀案例评选 |  | 4月16日-5月10日 |  | 全体专兼职辅导员 |
| “优秀心理委员”“十佳心理委员”评选 |  | 4月23日-5月15日 |  | 2021级、2022级班级心理委员 |
| 心理健康教育辅导及培训 | 心理团体辅导 | 正念之旅 | 4月22日下午 | 至勤楼104室 | 全体学生 |
| 心理团体辅导 | 艺术疗愈 | 4月24日下午 | 至勤楼104室 | 全体学生 |
| 心理团体辅导 | 认识自我 悦纳自我 | 4月26日下午 | 至勤楼104室 | 全体学生 |
| 心理团体辅导 | 心理桌游、OH卡体验 | 5月15日下午 | 至勤楼104室 | 全体学生 |
| 心理委员素质提升训练营 | “心”路引航 相伴成长 | 4月24日下午 | 操场 | 2022、2023级班级心理委员 |
| 朋辈心理咨询员培训 | 朋辈互助技术之倾听与询问 | 4月24日下午 | 至勤楼104活动室 | 朋辈心理咨询员 |
| 心理委员培训 | 大学生常见心理问题的识别与处理 | 5月15日下午 | 图文信息中心学术报告厅 | 2022、2023级班级心理委员 |
| 第二期“心灵有约”辅导员沙龙 | 家校沟通的策略与自我成长团体辅导 | 5月8日下午 | 至勤楼104活动室 | 全体专兼职辅导员 |
| 心理讲座 | 大学工视域下的学生心理危机干预工作实务 | 4月19日上午 | 图文信息中心学术报告厅 | 各二级学院党总支负责人、专兼职辅导员、学生代表 |
| 女生安全主题专家讲座 | 自爱自强 青春芳华 | 暂定5月10日下午 | 图文信息中心学术报告厅 | 全校女生 |
| 家校共育讲座 | 从“心”沟通 “育”见未来 | 暂定5月11日晚 | 线上 | 全体学生家长 |
| 心理健康月活动总结会 | 暂定5月29日下午 | 图文信息中心学术报告厅 | 院领导、相关部门领导老师、获奖代表 |

**活动介绍与参与方式**

**1.第十一届心理情景剧大赛决赛**

**活动对象：**晋级决赛队伍

**活动主题：**青春舞台 演绎我心

**活动时间：**4月17日下午

**活动地点：**至立会堂

**2.心理健康海报设计大赛**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**以美润心 “画”解情绪

**活动时间：**4月16日-5月8日

**活动目的：**通过艺术创作方式引导学生进行自我探索与创意表达，诠释心灵感悟，陶冶艺术情操，普及心理健康知识，传播心理正能量。

**作品要求：**围绕活动主题进行创作，思想积极健康，具有较高的审美价值和心理健康教育意义。海报设计需原创，可选用电脑绘制或手绘，上传海报大小不超过20MB。每人限提交一个海报作品。

**参与方式：**搜索微信小程序“安职安心”，点击首页“日常活动”下方的“以美润心 ‘画’解情绪”，点击最下方“报名参加”，在“作品名称”栏按此格式填写：海报名称-二级学院-班级-作者姓名，“作品描述”栏填写至少100字说明，阐释海报的设计理念、设计背景、作品特色等，最后上传海报，点击“提交”即可。

**奖励办法：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分；设立一等奖三名，二等奖六名，三等奖九名，优秀奖十二名，一二三等奖颁发证书、奖品，优秀奖颁发奖品。获奖作品择优发布于小程序“安职安心”和微信公众号“安职院心灵的港湾”进行展示。

**3.心理健康微电影大赛**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**微微“心”光 “影”现成长

**活动时间：**4月16日-5月8日

**活动目的：**以微电影的形式展现出新时代大学生的心理冲突和成长历程，增强学生对心理健康的关注，丰富学生校园文化生活，激发学生的创作热情。

**作品要求：**（1）作品以心理健康为主题，以大学生的校园生活为主线，采用微电影形式反映新时代大学生的心路成长历程，内容要求积极向上，符合社会主流价值观，弘扬正能量，给人启迪。（2）作品时长限定为3-5分钟，带字幕，MP4格式，视频大小200M以内。拍摄画面清晰，声音清楚，有一定的拍摄手法和剪辑技巧，主题突出，结构完整。作品需为原创，杜绝抄袭。

**参与方式：**搜索微信小程序“安职安心”，点击首页“日常活动”下方的“微微‘心’光，‘影’现成长”，点击最下方“报名参加”，在“作品名称”栏按此格式填写：心理微电影-作品名-负责人姓名，“作品描述”栏填写作品简介（300字以内）。填写附件2中《心理健康微电影大赛参赛报名表》，5月8日前将报名表发送至邮箱1047373856@qq.com。

**奖励办法：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分；设立一等奖三名，二等奖六名，三等奖九名，优秀奖十二名，一二三等奖颁发证书、奖品，优秀奖颁发奖品。获奖作品择优发布于小程序“安职安心”和微信公众号“安职院心灵的港湾”进行展示。

**4.21天健康打卡活动**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**日行八千步 健康不止步

**活动时间：**4月16日-5月12日

**活动目的：**践行“在校日行8000步，为国服务50年，健康快乐100岁”的健康理念，引导学生走出宿舍，培养学生热爱校园、热爱运动、热爱生活的积极态度，养成文明健康的生活方式。

**参与方式：**搜索微信小程序“安职安心”，点击首页“健康打卡”，每日达到八千步，可成功打卡一次，在活动期间内连续打卡21天。注意事项：参与本活动需提前开启微信运动，可在活动时间内任意选择开始打卡日期，连续打卡满21天。

**奖励办法：**在第二课堂报名参加，完成连续打卡21天可获取积分；连续打卡满21天的同学中，按照总步数从高到低排序，排名前50者可获纪念品一份。

**5.全国青年大学生心理健康知识竞赛**

**活动对象：**全体学生

**时间安排：**报名阶段（4月16日-5月14日）**，**培训阶段（5月15日-5月24日）**，**答题阶段（5月25日12:40-13:00）。

**活动目的：**激励学生学习心理健康知识，增强学生心理健康意识和心理防护意识，提高自我调适能力，助力健康成长。

**参与方式：**扫描下方二维码填写报名信息，限报200人，报名成功后，加入参赛群，相关消息发布于参赛群，培训和答题均在线上完成。



**奖励办法：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分；大赛共设置一等奖、二等奖、三等奖和优秀奖若干名，按照得分高低情况分别根据10%、20%、30%和40%的比例进行评选。荣誉证书由全国青年大学生心理健康知识竞赛组委会在2024年6月中旬前统一制作、颁发。

**6.心理健康美文朗诵会**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**书香润心 声入人心

**活动时间：**5月17日晚

**活动地点：**操场

**活动目的：**创新心理健康教育形式，丰富校园文化生活内涵，提高学生艺术素养，鼓励学生多读书、读好书，培养积极向上的阳光心态。

**参与方式：**4月16日至4月23日，学生在第二课堂进行线上报名，以个人或团队形式参加。各二级学院择优推荐一个作品，于4月30日前将附件2中《心理健康美文朗诵会报名表》纸质稿提交至学生处大学生心理健康教育中心，电子稿发送至邮箱254587710@qq.com。5月17日晚，于校内操场进行现场展演。

**奖励办法：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分；展演者发放纪念品。

**7.心理健康教育优秀案例评选活动**

**活动对象：**全体专兼职辅导员

**活动时间：**4月16日-5月10日

**活动目的：**通过总结推广心理健康教育工作典型案例和经验做法，提升心理健康教育工作的科学性、针对性和可操作性，扎实推进我院心理育人工作。

**活动流程：**辅导员填写附件2中《心理健康教育优秀案例申报书》，在个体辅导、危机干预、心理健康教育活动三类中任选其一，按照要求撰写案例（案例需发生在近三年），报所属二级学院审核盖章，5月10日前将申报书报学生处大学生心理健康教育中心，电子稿发送至邮箱254587710@qq.com。遴选出10个优秀案例。

**奖励办法：**获奖者颁发证书。

**8.“优秀心理委员”“十佳心理委员”评选活动**

**活动对象：**2021级、2022级全体班级（不含社招班）心理委员。

**活动时间：**4月23日-5月15日

**活动目的：**激发班级心理委员的工作热情，充分发挥心理委员在宣传普及心理知识，做好心理危机预防，促进和谐校园建设，提高学生心理素质等方面的作用。

**评选流程：**个人申请（4月23日-4月25日）、二级学院审核推荐（4月26日-5月6日）、学院评选（5月8日-5月15日）。详情请见官网通知。

**奖励办法：**获奖者颁发“优秀心理委员”“十佳心理委员”荣誉证书。

**9.心理团体辅导**

**活动对象**：全体学生

**活动主题：**正念之旅

**活动时间：**4月22日下午

**活动地点：**至勤楼104活动室

**活动目的：**帮助学生缓解压力，提升情绪管理能力，更好地应对生活中的挑战，以积极正向的心态投入生活。

**参与方式：**在第二课堂报名参加，限报20人，完成活动可获取积分。

**10.心理团体辅导**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**艺术疗愈

**活动时间：**4月24日下午

**活动地点：**至勤楼104活动室

**活动目的：**帮助学生探索自我、疗愈心灵，提高学生的觉察能力和感受能力，积极应对生活中的压力。

**参与方式：**在第二课堂报名参加，限报30人，完成活动可获取积分。

**11.心理团体辅导**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**认识自我 悦纳自我

**活动时间：**4月26日下午

**活动地点：**至勤楼104活动室

**活动目的：**引导学生正确认识自我，认真感受自我，积极悦纳自我，提升自信，赋能成长。

**参与方式：**在第二课堂报名参加，限报20人，完成活动可获取积分。

**12.心理团体辅导**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**心理桌游、OH卡体验

**活动时间：**5月15日下午

**活动地点：**至勤楼104活动室

**活动目的：**引导学生借助心理游戏和OH卡牌，增强自我觉察能力，更好地认识自我，理解自己的情感和内心世界，发掘自己的潜能。

**参与方式：**在第二课堂报名参加，限报30人，完成活动可获取积分。

**13.心理委员素质提升训练营**

**活动对象：**2022级、2023级心理委员

**活动主题：**“心”路引航 相伴成长

**活动时间：**4月24日下午

**活动地点：**操场

**活动目的：**进一步提升班级心理委员队伍的凝聚力，发挥校园心理健康教育中的朋辈力量，营造彼此关怀、共同成长的校园心理健康氛围。

**活动形式：**以户外素质拓展活动形式开展。

**参与方式：**在第二课堂报名参加，限报120人，完成活动可获取积分。

**14.朋辈心理咨询员培训**

**培训对象：**朋辈心理咨询员

**培训主题：**朋辈互助技术之倾听与询问

**培训时间**：4月24日下午

**培训地点：**至勤楼104活动室

**培训目的：**学习掌握朋辈心理咨询的基本理论和技术，提升朋辈心理咨询员的专业技能，充分发挥朋辈心理咨询员在我院大学生心理健康工作中的重要作用。

**培训形式：**以讲座形式开展。

**15.心理委员培训**

**培训对象：**2022级、2023级心理委员

**培训主题：**大学生常见心理问题的识别与处理

**培训时间：**5月15日下午

**培训地点：**图文信息中心学术报告厅

**培训目的：**增强班级心理委员对大学生常见心理问题的识别和应对能力，及时做好身边同学的心理状态监控及信息反馈，更好地发挥心理委员在心理危机预警与干预方面的作用。

**培训形式：**以讲座形式开展。

**16.第二期“心灵有约”辅导员沙龙**

**活动对象：**全体专兼职辅导员

**活动主题：**家校沟通的策略与自我成长团体辅导

**活动时间：**5月8日下午

**活动地点：**至勤楼104活动室

**活动目的：**针对辅导员与学生家长沟通过程中遇到的阻碍与困难，进行讨论交流，共同探索、学习，掌握与学生家长沟通的策略和技巧。通过艺术疗愈团辅活动缓解辅导员工作压力，助力辅导员自我成长。

**活动形式：**以交流研讨和团体辅导形式开展。

**17.心理讲座**

**活动对象：**各二级学院党总支负责人、专兼职辅导员、学生代表

**活动主题：**大学工视域下的学生心理危机干预工作实务

**活动时间：**4月19日上午

**活动地点：**图文信息中心学术报告厅

**活动目的：**提升我院教师对学生心理危机的识别及干预能力，有效预防和应对突发事件，维护学生身心健康，构建和谐平安校园。

**18.女生安全主题专家讲座**

**活动对象：**全校女生

**活动主题：**自爱自强 青春芳华

**活动时间：**暂定5月10日下午

**活动地点：**图文信息中心学术报告厅

**活动目的：**提高女生自我保护的意识，培养女大学生自尊、自信、自爱、自强的良好心理品质，积极构建尊重女性、关爱女性的校园氛围。

**19.家校共育讲座**

**活动对象：**全体学生家长

**活动主题：**从“心”沟通 “育”见未来

**活动时间：**暂定5月11日晚

**活动地点：**线上

**活动目的：**引导家长尊重和信任学生，采用正确的方法倾听和表达，促进亲子沟通，凝聚家校合力，助力学生身心健康成长。

**20.心理健康月活动总结会**

**活动对象：**院领导，相关部门领导、老师，获奖代表

**活动时间：**暂定5月29日下午

**活动地点：**图文信息中心学术报告厅

各二级学院5∙25心理健康月系列活动一览表

（具体活动安排见二级学院通知）

| 活动 | 主题 | 时间 | 地点 | 主办单位 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.“让心灵沐浴阳光，为健康保驾护航”心理健康知识宣传活动2.“‘书’暖心灵，‘阅’动青春”心理学书籍借阅活动3.“看他人故事，促自身成长”观影活动4.“影愈心灵，定格美好”摄影作品征集活动5.“敞开心扉一片天，放飞阳光青春梦”心理游戏对抗赛 | 开启心灵窗户笑迎精彩人生 | 4月-5月 | 西区食堂门口、智能制造学院一楼大厅 | 智能制造学院 |
| 1.宣传幕布签名留念2.制作风车3.赠送向日葵胸针 | 迎风屹立 向阳而生 | 5月 | 西区食堂门口 | 汽车工程学院 |
| 1.品茗茶、学茶艺、传文化2.“生如夏花之绚烂，日若繁星之璀璨”四月同学生日会3.“成长的烦恼”师生联谊会 | 关爱心灵 共筑健康 | 4月17日4月24日5月8日 | 至廉楼1楼、会议室、清水湖畔 | 计算机与信息技术学院 |
| 1.横幅、海报宣传2.户外素质拓展活动 | 我爱我——团结互助，共同成长 | 4月中旬-5月中旬 | 操场 | 建筑工程学院 |
| 1.心理健康作品征集活动2.“与心灵相遇，与健康同行”签名活动3.“爱的抱抱”校园送温暖活动4.“和心灵对话”心愿展板 | 与心灵相遇与健康同行 | 5月21日 | 西区食堂门口 | 环境与生命健康学院 |
| 心理健康知识竞赛 | 拥抱阳光 守护成长 | 5月20日-5月24日 | 线上 | 能源动力与安全学院 |
| 1.“心理健康，科普先行”心理健康知识科普 2.心理情景剧大赛3.心理健康板报、海报、宣传栏4.心理健康讲座及活动 | 我爱我——追寻自我，发现美好 | 4月-5月 | 轨道交通学院 | 轨道交通学院 |
| 1.心知我识2.你好陌生人3.直面压力，放飞理想4.寻找我，祝福你5.我说我心 | 润泽心灵 悦享青春 | 4月-5月 | 西区食堂门口 | 现代服装学院 |
| 1.DIY风筝2.放风筝 | 春韵安职 筝筝日上 | 5月上旬 | 暂定少荃湖 | 现代商务学院 |
| 趣味运动会 | 与心灵相约 | 4月17日 | 田径场 | 智慧财经学院 |
| 1.“喻见公管 遇见自己”草坪围坐交谈活动2.心理交流、表演、唱歌、才艺展示等3.党员老师心理咨询、座谈会4.心灵树洞、心灵创口贴、发泄锤等 | 党员服务师生关注心理健康 | 5月19日 | 至朴楼前空地 | 公共管理学院 |
| 1．“创意随心，共画不停”百人共绘活动2.“送你一朵小红花”祝福卡片3.团体心理疏导活动4.心理主题征文大赛 | 敞开心扉拥抱美好生活 | 4月10日-5月25日 | 校内 | 艺术与创意学院 |
| 1.手工之美2.插花3.心理电影展播4.读书分享会—心灵鸡汤5.相约“青春安职”摄影活动6.心理健康板报评比 | 阳光照进心灵美育孕育生命 | 4月-5月 | 徽文化中心、至勤楼 | 文化与旅游学院 |
| 团体游戏活动 | 创和谐活动 享健康生活 | 4月 | 田径场 | 体育健康学院 |
| 1.爬山2.户外素质拓展活动 | 相“愈”自然从“心”出发 | 4月23日 | 暂定蜀山森林公园 | 马克思主义学院 |
| 心理素质拓展活动 | 春山可望 从“心”出发 | 5月24日下午 | 智慧教室 | 外国语学院 |