**2021年“525”大学生心理健康宣传月**

**系列活动方案**

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，全面贯彻落实全国、全省高校思想政治工作会议精神，大力促进心理育人，促进心理健康知识在大学生群体的普及，培养学生理性平和、积极向上的健康心态，现制定本方案。

一、活动时间

4月25日-5月25日

二、活动内容

**（一）“心理云课堂”直播讲座**

1.活动主题：生如夏花之绚烂——追求生命的意义

2.活动时间：4月25日-4月29日

3.承办单位：心理咨询中心

4.具体要求：各学院组织学生线下集中观看直播，并在直播结束后将2-3张学生观看直播的现场照片发送到邮箱xyxyxlzx@163.com。

**（二）寝室心理微故事视频征集大赛**

1.活动主题：美丽心灵，感悟成长

2.活动时间：4月25日-5月14日

3.承办单位：体育学院

4.具体要求：（1）内容需以寝室关系为主题，真实反映寝室的人际关系，勇于暴露存在的寝室问题，可以是寝室出现矛盾时寝室成员处理化解矛盾的方式方法和解决问题的心路历程，也可以是寝室创造积极心态的展现。视频要刻画和表达相关同学所思所想和真情实感，作品应具有正面引导性、同伴示范性和教育启发性。（2）视频标准：高清，时长3-8分钟。

**（三）涂鸦设计活动**

1.活动主题：多姿多彩，我眼中的青春校园

2.活动时间：4月26日-5月13日

3.活动地点：机电工程学院大楼

4.承办单位：机电工程学院

5.具体要求：（1）内容健康、积极向上，版面布局合理、美观；（2）作品必须为原创，且需附15字以内的作品简介。

**（四）经济管理学院心理健康主题活动**

1.活动主题：春风十里，反诈有你

2.活动时间：5月8日

 3.活动地点：经济管理学院文A多1

4.承办单位：经济管理学院

5.具体要求：（1）观看“诈骗常用手段”视频；（2）案例分享：刷单、工作兼职、网络平台、淘宝客服电话等诈骗案例分享。

**（五）“生命教育”主题班会**

1.活动主题：关注生命，热爱生命

2.活动时间：5月10日-5月14日

3.活动地点：本班教室

4.承办单位：公共卫生与健康学院

5.具体要求：内容要求紧紧围绕大学生学习生活问题及对社会热点问题的认知，如浪费生命、漠视生命、自伤自杀等，应着重于唤醒大学生内在对生命的正确认知并作出积极的承诺。

**（六）外国语学院525心理健康主题活动**

1.活动主题：心语心愿，幸福常伴

2.活动时间：5月11日

3.活动地点：外国语学院大厅和走廊

4.承办单位：外国语学院

5.活动内容：

（1）你好，妈妈：照片征集

（2）爱的抱抱：工作人员穿玩偶服和同学拥抱、合影

（3）游园会活动：圆桌派、心灵作品展、旧物博物馆

**（七）心理素质拓展活动**

1.活动主题：重温百年党史，锻造健全人格

2.活动时间：5月16日

3.活动地点：梦想广场

4.承办单位：中兴通讯信息学院

5.具体要求：（1）体验：参加者投入一项活动，并以观察、表达和行动的形式进行。这种初始的体验是整个过程的基础；（2）分享和交流：参加者要与其他体验过或观察过相同活动的人分享他们的感受或观察结果，并把这些分享的东西结合起来；（3）整合：从经历中总结出原则或归纳提取出精华，以帮助参加者进一步定义和认清体验中得出的成果；（4）应用：如何将这些体验应用在日常的学习和生活中。

**（八）文学与传媒学院525心理健康系列活动**

1.活动主题：阳光心理，健康成长

2.活动时间：5月17日-5月25日

3.活动地点：文学与传媒学院一楼大厅

4.承办单位：文学与传媒学院

5.活动内容：

（1）许愿墙：将自己的小心愿或小目标写在卡片上，并将许愿卡悬挂在“许愿墙”上。

（2）家长幸福课堂：各班级开展线上家长会、家庭教育讲座等，与家长共同探讨孩子的心理健康问题。

（3）寝室心理文化——我爱我“家”：制作展现寝室文化的小视频，并附一张照片。

**（九）建筑工程学院525心理健康主题活动**

1.活动主题：嘿！拥抱我！

2.活动时间：5月18日

3.活动地点：建行门口

4.承办单位：建筑工程学院

5.活动内容：

（1）美文美诗赏析：观赏心理征文以及三行诗的优秀作品，并对展示的作品进行投票。

（2）心理知识问答：随机回答5条有关心理知识的问题，答对三条可领取小礼品。

（3）爱的拥抱：同学们与玩偶人拥抱并合影。

（4）心灵寄语：在横幅上签名；在便利贴上写上心灵的寄语，贴在白板上。

**（十）手绘曼陀罗的小课堂**

1.活动主题：关爱心理健康，释放心理烦恼

2.活动时间：5月18日

3.活动地点：文D203

4.承办单位：数学与计算机学院

5.活动要求：（1）活动内容：介绍曼陀罗的来源及相关小知识，让学生自由选色填涂曼陀罗画，命名和分享绘画体会。（2）注重引领学生体验过程。

**（十一）“大学生心理危机的识别及应对机制”培训**

1.活动主题：大学生心理危机的识别及应对机制

2.活动时间：5月19日-5月24日

3.承办单位：心理咨询中心

4.活动要求：（1）辅导员、班主任线上完成大学生心理危机的识别及应对机制的专题学习。（2）线上学习网址：https://online.enetedu.com/xyc。

**（十二）525心理游园会**

1.活动主题：拥抱阳光，放飞心灵

2.活动时间：5月25日

3.活动地点：建行门口

4.承办单位：文学与传媒学院、艺术学院、机电工程学院、新能源科学与工程学院、自律委心理部

5.活动内容：

（1）作品展示：摄影、心理漫画、心理手抄报

（2）现场活动：

①衍纸曼陀罗：制作衍纸曼陀罗作品的现场教学。

②贴鼻子：参与者蒙上双眼，原地转五圈后，走向指定的位置，把鼻子贴到人脸上。

③正话反说：主持人说一个词语，参与者要反着说一遍，说错或者2秒内没讲出正确结果的人即被淘汰。

④心理健康知识竞答：参与者吹动兵乓球，根据球所落纸杯的编号，决定需在纸箱里抽取关于心理健康知识问答的题目数量。

⑤趾压板跳绳挑战：脱鞋在趾压板上跳绳（中途可间断），1分钟完成一定次数获胜。

 学生就业与事务处

 二〇二一年四月二十五日