

四川科技职业学院文件

川科学发〔2022〕38号

关于开展2022年“5·25 我爱我”学生 心理健康教育月系列活动的通知

各二级学院：

为坚持立德树人为导向，以积极心理为指导，促进学生健康发展为根本。党委学生工作部决定开展“5·25 我爱我”学生心理健康教育月系列活动，将心理健康教育有机融入学校活动和特色文化建设中，启迪学生树立积极乐观的心态，提高学生心理调适能力的同时培育健康向上的校园心育文化，实现活动育人、文化育人。现将有关事宜通知如下：

一、活动主题

“5·25让健康从心开始”

二、主办单位

主办单位：党委学生工作部（学生处）

校团委

承办单位：各二级学院

大学生心理健康指导中心

三、活动时间

2022年5月8日-2022年5月25日

四、活动内容

（一）团体辅导活动

1. 活动对象：全校学生
2. 活动主题：“发现我，认识我”
3. 活动时间：5月8日、5月15日、5月22日、5月25日
4. 活动地点：西区2教317、东区12教306

（二）心理健康手抄报、画报活动

1. 活动对象：全校学生
2. 活动时间：5月9日-5月16日

3. 活动内容：各班心理委员在班级内部征集心理健康手抄报及画报，各班至少送一份至心理健康指导中心进行评选，优秀作品将在心理健康月成果展中进行展示。

（三）分享你的治愈瞬间

1. 活动对象：全校学生
2. 活动时间：5月10日-5月15日
3. 活动地点：线上QQ群（738217533）

4. 活动内容：征集生活中“戳”到你的治愈瞬间，分享该瞬间的图片并配上一段描述性的文字，让大家看到生活中美好的点点滴滴，永保内心的感动与对生活的热爱。征集到的有效文稿将

在心理健康指导中心微信公众号发起投票。

（四）心理知识竞赛活动

1. 活动对象：全校师生

2. 活动时间：5月16日-5月18日

3. 活动地点：线上QQ群（742092645）

4. 活动内容：采用线上竞答模式，趣味性的科普心理学相关知识，增强大家的心理知识储备。

（五）心理电影鉴赏

1. 活动对象：全校师生

2. 活动时间：5月20日

3. 活动地点：东区12教201，东区12教203

4. 活动内容：通过到梦空间平台报名，参与观看经典的自我探索心理电影《吮手指的人》。观影结束后每人需提交一篇 800字以上的观后感至心理健康指导中心邮箱（ckx1zx@163.com），优秀作品将在心理健康月成果展中进行展示。

（六）心理健康知识讲座

1. 活动对象：各班班长

2. 活动主题：“走进心灵”

3. 活动时间：5月16日-5月19日

4. 活动地点：国际演播厅

5. 活动内容：针对各班班长，开展“走进心灵”主题讲座，介绍心理正常与心理异常的诊断标准以及常用的危机干预手段

等，让各班班长认真履职，传播心理健康知识，为师生办实事。

（七）心理健康教育主题班会

1. 活动对象：全体学生

2. 活动时间：5月22日-5月24日

3. 活动内容：各班心理委员以班级为单位开展“5.25 让健康从心开始”心理健康教育主题班会，播放心理健康指导中心拍摄的宣传片《心理咨询，一场人与人的相遇》，提交相关图文资料和150字左右的总结至心理发展协会QQ号。

（八）心理健康月成果展

1. 活动对象：全校师生

2. 活动时间：5月25日

3. 活动地点：东区13教-14教中间，西区2教-3教中间

4. 活动内容：

（1）设置宣传栏，通过展板、海报、手抄报、画报、美文、照片等形式向全体师生展示心理健康月的活动成果。

（2）开展棋类游戏、知识问答、掷飞镖、抽积木等游园活动。

（3）抽“盲盒”。现场准备了精美的信纸和卡片，大家可将自己的经历感悟或对陌生人的鼓励、肯定、安慰等投放到“盲盒”中，并换取一个“盲盒”中其他人留下的卡片以作纪念。通过交换卡片的方式，感受不同人、不同角度立场的自我感悟，让爱传递。

（4）朋辈咨询。可现场预约心理咨询服务。

（5）心灵树洞。通过心理健康指导中心微信公众号的“树洞”功能，匿名诉说自己的困惑或者悄悄话。

五、活动要求

（一）高度重视，精心组织，形成全员参与、学生受益的良好氛围。

各二级学院要高度重视心理健康月的举办，结合学院文化特点，充分发挥心理社团、心理委员及广大学生的主体作用，扎实开展心理健康月系列活动。在活动中要做到有计划、有落实、有总结。

（二）加强宣传，营造氛围。

各二级学院要充分利用校园媒体（海报、微信、QQ等）宣传心理知识，营造关爱学生心理健康的良好氛围，要注意收集活动开展的文字和影像资料。

（三）彰显实践特色，打造主题鲜明、寓教于乐品牌活动。

各二级学院要加强大学生心理健康教育工作与学生就业创业、学生素质教育等各项工作的融合渗透，积极创新活动形式与内容，努力打造具有自身特色的精品活动，使之能够长期、连续开展，充分发挥教育功能。

（此页无正文）



党委学生工作部 （学生处）

2022 年 5 月 7 日印发
