

“彩绘青春，拥抱心灵”

第十三届 5·25 心理健康宣传月活动方案

为了深入贯彻党的十九大精神和全国高校思想政治工作会议精神，进一步把贯彻落实《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》引向深入，大力促进心理育人，培育学生理性平和、积极向上的健康心态，全面普及和传播心理健康知识，努力营造充满人文关怀与和谐美丽的校园环境，学校决定举办第十三届 5·25 大学生心理健康宣传月。宣传月活动方案制定如下：

一、活动主题

彩绘青春，拥抱心灵

二、活动目的

每年的 5 月 25 日是全国大学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提示大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。大学生对心理健康的概念很模糊，甚至有误解，不到了药物治疗的程度，就不承认自己存在心理障碍。我校一年一度的心理健康宣传月活动是围绕 5.25 大学生心理健康日而展开的一系列活动，通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动，大力宣传心理健康知识，提升我校大学生心理健康素质，打造心理健康教育的平台，营造人人参与和关注心理健康、重视心理健康的校园文化氛围，全方位提升我校心理健康教育水平。

三、时间总体安排

2019 年 4 月 18 日——6 月 1 日

四、活动月前期宣传

- 1、海报宣传:通过在南北区公布栏和主教大厅张贴五月相关活动的消息进行宣传,海报内容针对活动月举办的各项活动进行设计,充分做好前期的宣传工作。
- 3、媒体宣传:联系校园广播台,适时发出活动相关广播。
- 4、网络宣传:通过在微博、微信、qq等方面发布消息,加大活动宣传力度。

五、宣传月活动内容

活动一——“彩绘青春 阳光心态”彩虹跑

一、活动主题

彩绘青春 拥抱心灵

二、活动简介

“彩虹跑”(Rainbow Run)被称为“地球上最快乐的5公里赛跑”,彩虹跑活动理念发想于印度的“洒红节”,除了继承其快乐传播的精髓还为其注入了当地本土的特色,焕发着新鲜事物的力量。全程共分为五个彩色站,依次为起点-红-黄-蓝-紫-绿-终点,每一个颜色的彩色站,每个站点除了水以外,可放置俏皮卡通人物,搞怪留影墙,小型音乐庆祝会等精彩环节,工作人员向参与者撒播彩粉,以示祝福。一路上音乐相随,一路上惊喜不断。缤纷色彩的快乐体验,为每一位参与者无限精彩的未来喝彩。

三、活动时间

5月上旬

活动二——“彩绘青春,触动心灵”第六届校园情景剧大赛

一、活动主题

彩绘青春,触动心灵

二、活动简介

校园心理情景剧是一种以现实生活为模型的团体心理辅导方式，不仅为学生们营造一种心理自助的氛围，还提供了同伴心理互助平台。在表演过程中，表演者能从中体验心理上的细微变化，发现问题本质，明确症结所在，找到解决方法，领悟其中的道理。同时学生观众也能从中受益。

三、活动对象

全体学生

四、时间地点安排

初赛：4月1日-15日

半决赛时间：4月下旬

半赛地点：新传演播厅

决赛时间：5月23日晚7:00

决赛地点：千人学术报告厅

活动三——第五届十佳心理委员风采大赛

一、活动主题

“将工作做到位，将责任尽到心”

二、活动简介

为更好地发挥我校四级心理健康工作机制的作用，加强班级心理委员队伍和制度建设，激发班级心理委员开展工作的积极性和主动性，从心理委员队伍评选出“十佳心理委员”，展示其风采，并以点带面，扎实打造四级心理健康防御体系的平台，全方位提升我校心理健康教育水平。

三、评比对象

大二、大三心理委员

四、时间地点安排

半决赛时间：5月上旬

半赛地点： 另行通知

决赛时间： 5月30日晚7:00

决赛地点： B03学术报告厅

活动四——“心理嘉年华”

一、活动主题

青春你好，轻歌漫步

二、活动简介

青春是涂鸦板，因为它有无限多的可能性。本次活动分为中心舞池区和环绕式游戏摆台区，设有入口、服务台以及开场舞台，游戏全场用小彩灯增加氛围，设立特有区域为参加舞会的同学打扮，舞池区设立不同类别人群特质分类，使大家在参加舞会结交陌生人的同时选择性的避免性格冲突。泡泡机增加氛围，门口一侧可放置留言签名板，供签名留念。举办这次活动，让同学们在舞会中与趣味心理游戏中，放下手机，打破尴尬，主动与外界沟通；展示自己，消除自卑；远离代码，回归团队，在有趣又不失温暖的氛围下，体会到现实世界团队合作的快乐。

三、活动时间

2019年5月10日

四、活动地点

北区操场

活动五——“心灵之约”大讲堂

在五月期间会邀请校外知名心理专家来我校讲授，具体的时间地点另行通知。

活动六——“温暖你，拥抱你”朋辈团体心理辅导

一、活动主题

温暖你，拥抱你

二、活动目的

团体辅导是一个借助成员之间的互动而获得自我发展、自我成长的过程。对于人格健全的大学生，团体辅导有助于他们深化自我认识，完善自我，使自己的潜能得到更大的发展，预防心理问题。对于人格欠缺的大学生，团体辅导可以帮助他们认识自己的问题，通过与团体成员的互动，减轻症状，培养适应能力，

三、活动时间

5月1日——31日

活动七——“心灵初体验”大学生心理咨询室开放日

一、活动主题

心灵初体验

二、活动目的

走进心理咨询室，走进心理学，走进心灵深处，通过心理健康中心的开放日活动，减少心理咨询室在学生心中的神秘感和恐惧感，让学生以开放的心态面对自己的心理困惑，让学生有心理困难愿意来心理咨询室坐坐，用科学的方法解决心理问题，从而让心理咨询中心更好的为学生服务。

三、活动时间

5月1日——31日

活动八——各学院自行开展一项 525 大学生心理健康活动

为了缓解同学们学习上和生活上的种种压力，尤其是在校生考研压力较大，为同学们营造一个快乐温馨学习和生活氛围，请各学院以“释放压力，放飞梦想”为主题开展一项学生心理健康教育活动，引领学生关注自我心理健康意识，使其

心理问题防患于未然。

八、活动要求

1、请各学院高度重视，根据活动主题和活动的时间安排，加强领导，认真组织，积极配合，做好筹备工作，为活动的顺利举办和圆满结束奠定良好的基础。

2、各学院要统一思想，认真组织，大力宣传开展心理健康教育活动的的重要意义，引导广大学生积极参加相关活动，扩大学生的参与面，做到心理健康教育工作深入人心。

3、宣传月活动结束后，各学院在6月10日之前上交各学院自行开展心理健康活动总结及相关报道于漆晓琴老师处（厚德楼320室）。

学工部大学生心理健康教育与咨询中心

二〇一九年四月十六日