



黄冈师范学院
HUANGGANG NORMAL UNIVERSITY

心理育人节系列之

“嗨，大学你好”

——第二届新生心理健康节活动方案

主办方：学工部大学生心理健康教育与咨询中心

承办方：校自律委员会心理咨询部、大学生心理协会

二〇一九年十月八日

“嗨，大学你好”

第二届新生心理健康节活动时间一览表

序号	主 题	活动类别	时间	活动对象
1	“心灵之约”大讲坛 主题一:新生心理健康教育讲座 主题二:心理委员培训讲座 主题三:“阳光使者”寝室长心理健康培训	专业知识讲座	时间待定	2019 级学生
2	“大学季，心起航”心理主题班会策划大赛	专业技能活动	10 月 8 日 —11 月 30 日	全体学生
3	“阳光伙伴”新生心理委员训练营	专业技能活动	时间待定	全体新生心理委员
4	“心理嘉年华，青春圆舞曲”	心理体验活动	10 月 25 日	全体学生
5	“遇见更好的自己”心理健康专场活动	心理体验活动	10 月 31 日	全体学生
6	“温暖你，拥抱你”新生入学适应朋辈团体心理辅导	专业技术心理辅导	10 月 20 日 —11 月 30 日	全体学生

活动方案

一、活动目的

10月10日是世界精神卫生日，契合世界精神卫生日提出关注心理健康，且10月后的第25日左右为大学生心理危机的高发时期，根据学工部工作计划安排，将于10月——11月在全校组织开展心理育人节系列之第二届“嗨，大学你好”新生心理健康节，开展集专业理论知识、专业技能养成，心理体验感受于一体的一系列心理健康活动，旨在为进一步推动我校心理健康教育工作，提升大学生心理健康素质，引导学生重视自身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。

二、活动主题

嗨，大学你好

三、组织单位

主办：学工部大学生心理健康教育与咨询中心

承办：校自律委员会心理咨询部、大学生心理协会

四、时间总体安排

2019年10月10日—11月30日

五、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海报宣传，海报内容针对活动周举办的各项活动进行设计，充分做好前期的宣传工作。

2、媒体宣传：联系校园广播台，适时发出活动相关广播。

3、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。

六、活动月具体方案设计

活动一：“心灵之约”大讲坛

主题一：新生心理健康教育讲座

主题二：心理委员培训讲座

主题三：“阳光使者”寝室长心理健康培训

（时间地点另行通知）

活动二——“大学季，心起航”心理主题班会策划大赛

一、活动主题：“大学季，心起航”

二、活动时间：10月8日——11月30日

第一阶段 大赛初赛：10月15日（时间暂定）

第二阶段 大赛决赛：11月6日（时间暂定）

第三阶段 选其大赛前五名心理主题班会的设计方案在全校新生班级心理主题班会得以推广。

三、活动要求：

1、主题鲜明、新颖，具有较强的时代性。班会主题可紧扣我校心理健康教育活动主题（“适应发展”、“情绪管理”、“人际沟通”、“珍爱生命”四个方面），如：人际沟通方面的“班级人际沟通”、“寝室人际沟通”等。适应发展方面的“学习适应”、“环境适应”等。选其一视角深入探讨解决新生群体的入学适应中的困难，不可泛泛而谈，题目自定。

2、心理主题班会设计方案应包括：班级基本情况、班会主题、班会目的、实施步骤（请每位参赛选手 PPT 详细展示实施步骤，使得

在心理班会中有具体的可操作行）、方案说明、注意事项及预期效果分析等七大内容，在此基础上还可以进行特色创新。要求活动方案体现教育性、创造性和趣味性相结合的原则，有切实可行的推广性和操作性。

3、参赛选手主要采用 ppt 的形式，辅以视频或其他道具进行方案展示，限时 8 分钟。

4、请各院认真组织，选送一名最优作品参赛。

5、所有参赛选手初赛后将会有 10 名选手晋级决赛。

四、评审标准：

主题（20 分）：切合“大学季，心起航”的主题，能够清晰、准确地表达主题并具有教育启示意义。

内容（30 分）：作品内容健康积极向上，充实而丰富，结构合理、逻辑顺畅、过渡恰当，具有层次性和连贯性，整体风格统一协调。

效果（20 分）：能够推动班级成员的互动和彼此学习交流的氛围形成。

创意（20 分）：立意新颖，构思独特，设计巧妙，具有想象力和表现力。

表现（10 分）：现场表现大方得体，声音清晰，ppt 或视频等运用灵活，能充分展示方案的实施状况。

五、作品报送：

1、参赛作品（每一份作品应包括方案 word 文档和申报表）以学院为单位 10 月 15 日前将设计方案（A4 规格）和申报表（见附件）直接报送至：学工部大学生心理健康教育与咨询中心办公室（厚德楼 320 室），联系人：漆晓琴，联系电话：15377132380；电子档交至邮箱 475925673@qq.com；

六、奖项设置：

一等奖 2 名，二等奖 3 名，三等奖 5 名，优秀奖若干。

活动三——“阳光伙伴”新生心理委员训练营

一、活动目的

心理素质拓展训练是一种以心理学为背景的体验式的学习方式，让学生主动在素质拓展活动中去体验自己的心理感受、更深层次的了解自己本身，并且在参与体验的过程中，让学生的心理素质得到锻炼，强自我力量，培养团队协作能力。通过新生心理委员在训练营的学习获得，在自己班级的心理活动中也效仿开展，增强班级凝聚力，树立良好的班风、学风。

二、活动对象

新生心理委员

三、活动时间

时间另行通知

四、活动地点

南区操场

五、活动简介

- 1、大型团体破冰
- 2、杯子舞——培养团队协作精神
- 3、旱地龙舟——团队合作，队友信任，加强人际关系能力
- 4、生命云梯——培养感恩的心
- 5、神笔马良——发挥个人智慧，体验个人在团队中的位置及作用

通过活动的开展培养个人自信心、人际交往能力，团队合作能力，增强人与人的信任，培养积极心态。

活动四——“心理嘉年华，青春圆舞曲”

一、活动主题

大学你好，青春漫步

二、活动时间

2019年10月25日

三、活动地点

南区操场

四、活动对象

全体学生

五、活动目的

青春是涂鸦板，现如今在网络信息爆炸时代，大学生更喜欢代码沟通，虚拟沟通的交流方式，网络不良信息的爆炸，虚伪的交往模式更容易让刚刚成人的大学生群体产生不良的心理问题。本次心理健康活动旨在通过青春舞会的方式提供大学生人际交往的平台，营造在现实社会中人际交往的快乐，放下手机，走出寝室。同时也通过心理嘉年华的方式打开心理神秘的大门，让同学们走进心理学，关注自身心理健康，营造重视自身心理健康的人文氛围。

A区：青春圆舞曲，舞会专场

第一项：街舞社作为开场

第二项：主持人宣传开场，吉他社唱歌带动气氛。

（节目类型：歌曲）

第三项：礼模队走秀

（节目类型：走秀）

第四项：舞蹈老师现场教学，交谊舞类型。与此同时下场带动宣布舞会正式开始。邀请部分观众上台尝试简单动作（即邀请跳舞）。

（节目类型：舞蹈、互动）

第五项：主持人与观众做中场休息，进行游戏环节。

第六项：主持人学生歌手为大家演唱。

（节目类型：歌曲）

第七项：主持人宣布互动舞蹈环节开始，由舞蹈老师进行现场教学，并请上舞团带动氛围，所有观众上台共同舞蹈。

（节目类型：舞蹈、互动）

第八项：点歌机环节正式开始，观众上台演唱

（节目类型：唱歌、互动）

第九项：活动结束、

B 区：心理嘉年华

各种心理小游戏，让嘉年华精彩纷呈。

1、猜猜你的心

2. 一路高歌

3. 手口不一

4. 背上留言

5. 把握力度

6. 偷天换井

活动五——“遇见更好的自己” 心理健康专场活动

活动目的：通过户外心理游戏能有针对性地指导解决人们存在的自我意识、学习潜能、情绪调控、沟通交往、生存意志、心灵成长等方面的困惑，有效地帮助解决集体建设中面对的如环境适应、成功激励、合作竞争、感恩责任、创新拓展等难题。

活动主题：“遇见更好的自己”

活动时间：2019 年 10 月 31 日

活动地点：东坡文化广场

活动内容：

- 一、现场心理咨询————树洞，倾诉你的烦恼
- 二、彩绘宣泄
- 三、“21 天不抱怨紫手环”活动
- 四、现场心理辅导
- 五、心理游园会

一、现场心理咨询————树洞，倾诉你的烦恼

让同学们现场体验心理咨询，消除心理咨询室的神秘感，让不敢走进心理咨询室的同学也敢于用科学的方法的帮助自己。

二、彩绘宣泄

1、彩绘版绘画宣泄，同学们可以尽情想象，随意发泄，在所提供的彩绘墙上随意绘画，展示自己，发泄自己内心的不愉快，也可以分享出自己愉悦的事物。

2、发泄娃娃或沙包。发泄小人，沙袋等可以发泄的物品，对于讨厌的人或是事物，可以击打发泄小人和沙袋来释放自己。

3、气球宣泄池。把自己的烦恼用小纸条写好放入气球，在气球

池内踩爆气球，与烦恼拜拜，给自己一个抛弃烦恼的仪式感。

三、“21 天不抱怨紫手环” 活动

1、活动目的：

通过紫手环活动帮同学们养成不抱怨的习惯。希望通过紫手环活动让更多同学养成不抱怨的好习惯，能更好的面对以后的问题，更好的踏入社会，创造一个更平安喜乐的宁静社会。

2、活动主题：

21 天不抱怨

3、活动口号

抱怨不如改变

4、活动内容

邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上 21 天为止。

四、烦恼垃圾桶

设置一个“烦恼箱”，请过往同学把烦恼的事情都写下来，然后投入“烦恼箱”，有仪式感的将烦恼丢掉。有利于同学们发泄消极的情感，积极面对生活。

五、心愿墙——你的心愿我来达成

有愿望的同学可以留下自己的愿望，或者帮助他人实现心愿。在爱心便利贴上写下自己的愿望（现实一些的愿望，如：我想要有人给我唱一首歌）和自己能够帮助别人完成的事情，以及自己的联系方式。在帮助别人完成愿望的同时也可以收获到一定的回报。工作人员作为爱的使者联系写心愿的同学与愿意帮助的同学促使心愿的达成。种下心愿，传播爱心。

卡片填写实例

我的愿望：有人能为我画一幅素描画。

我能够做的事：我可以帮助别人做一个手工等等。

作为回报：将在平安夜送他（她）一个大大的苹果。

六、心理游园会

1、压力小黑箱

2、信任的力量

3、坚持我能行

4、寻宝图

5、心口不一

活动六——“温暖你，拥抱你”新生入学适应朋辈团体心理辅导

一、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，

二、活动时间

2019年10月20日——11月30日

三、活动地点

团体辅导室

四、活动对象

全体学生

五、活动简介

1、由心理健康咨询中心的老师给朋辈团体心理辅导员进行培训。

2、由朋辈团体心理辅导员给全校 19 个院系分别开展一场主题为“新生入学适应”、“人际关系训练营”、“学习管理”、“情绪管理”“人生规划及时间管理训练营”等主题的朋辈团体心理辅导。

学工部大学生心理健康教育与咨询中心

二〇一九年十月八日