

关于开展第十四届 5·25 心理健康宣传月活动的通知

各学院：

2020 年因受新冠肺炎疫情的影响，大学生在学习、生活、就业等方面会产生不同程度的心理波动，为进一步推进我校“心理育人”工程建设，充分发挥心理健康活动中的育人功能，积极引导我校学生在特殊时期正确认识逆境与挫折，把疫情变成教材，共同完成逆境教育、信念教育、感恩教育，构建正确的人生观、价值观、世界观，培养学生坚忍不拔、从容不迫、爱国爱民的奋斗精神。经研究，学工部大学生心理健康教育与咨询中心决定五月开展第十四届 5·25 大学生心理健康宣传月活动。宣传月活动方案制定如下：

一、活动主题

“逆境携行 你我同心”

二、活动时间

2020 年 5 月 1 日至 5 月 30 日

三、活动对象

全体学生

四、活动目的

通过一系列心理健康主题教育活动的开展，倡导我校大学生在学习、生活、情感、就业等多方面遭遇挫折与挑战时，能正确认识逆境和挫折，及时调整负性情绪，心怀感恩之心，相互给予

关爱和支持，以自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态主动应对当下学习和生活。用成长的足迹，架起通向幸福的桥梁。

五、活动内容

活动一 ——有趣生活，等你来“侃”！——黄师心理微主播大赛

一、活动目的

为大学生们营造一个良好的关注心理健康、重视心理健康的氛围，提供一个畅所欲言、无所不“侃”的直播平台。语言是心灵的窗户，通过语言，展现自我，普及建设和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，带领大家一起学习知识，健康心理。

二、活动对象

全体学生

三、活动时间安排

5月1号——5号 各学院准备直播样片

5月6号——8号 直播样片评审 微信平台投票+评委评选

5月8日公布评审结果，评审结果前十位准备开播

5月9日——31日 直播时间

四、活动形式

（一）参赛内容以直播的方式进行。

（二）参赛作品内容形式不限，要求作品内容积极向上，传递正能量，促进大学生身心健康，鼓励展示与学院专业特点相关

且有趣的话题，下列为示例：

地理与旅游学院

1. 顺着网线来看平常忽视的旅游景点
2. 品茶，观茶，辨茶，好好喝茶

新闻与传播学院

1. 新手入门播音腔，在家“八百标兵奔北坡”
2. 专业教学，“vlog”和“plog”

数学与统计学院

1. 让大学生抠脑的数学哪有这么难
2. 学会“数学”去撬“计算机”墙脚不要太简单

（三）5月6日上午10:00之前上交直播简介（录制视频形式）至漆晓琴老师处（475925673@qq.com），直播简介时长控制在3分钟左右，内容包括：对直播内容的简介讲解、表现自己对这次活动的看法、表达自己选择这个话题的构思等。

（四）各学院上交的作品必须是已经进行过筛选后的作品，交上来的优质直播简介不少于1个，建议1—2个。

活动二——黄冈师范学院辅导员团体心理辅导

一、活动主题

“逆境携行 你我同心”

二、活动目的

2020年，一场突如其来的新冠疫情扰乱了我们的生活，

每个人都成为这场“战疫”的亲历者。疫情下的每位教师，在消化着疫情带给自身的影响的同时，还要恪尽职守为广大学子贯通学习的渠道、营造良好氛围、注入积极的能量、维护健康的心态。为从心理层面支持到教师这个群体，为广大教师创造专业、有益、有温度的纾压空间，维护心理健康，以更好的状态为复学做准备，大学生心理健康教育与咨询中心与湖北省高校心理健康专家服务队联合为我校教师定制“黄冈师范学院教师团体心理辅导”专场活动。

三、活动时间及师资队伍

（一）专家队伍

湖北省高校心理健康专家服务队成员

（二）团体时间

团体将于 2020 年 5 月开展，具体时间报名截止后再行通知。

时长：活动按单次性团体设计，每次 1 2 0 分钟。

四、活动形式

以 zoom 网络视频的形式进行。

五、活动主题

本次团体分为四个主题，从不同的层面给学校教师提供心理帮助。

团体主题 1：安心团体

团体主题 2：减压团体

团体主题 3：时间管理团体

团体主题 4：案例研讨团体

活动三——“温暖你，拥抱你”心理主题班会策划大赛

一、活动主题

温暖你，拥抱你

二、活动目的

心理主题班会是一种极具特色的团体心理辅导方式，是以学生心理健康成长为主题的班会活动。目前正处于新冠肺炎疫情这一特殊时期，现实就是一本教科书，希望通过班级心理主题班会积极引导能正确认识逆境和挫折，及时调整负性情绪，心怀感恩之心，相互给予关爱和支持，以积极向上的健康心态主动应对当下学习和生活。

三、活动时间

5月1日——5月30日

四、活动对象

全校所有班级

五、活动要求

（一）心理主题班会可选择以下备选主题，也可以自行拟定。自行拟定班会主题需紧扣特殊时期大学生心理特点，有针对深入探讨大学生在疫情期间心理深层次的困惑，进行积极地引导与干预。

班会主题 1：疫情下情绪管理与大学生心理健康

班会主题 2：疫情下时间管理与大学生心理健康

班会主题 3：疫情下亲子关系沟通与大学生心理健康

班会主题 4：疫情下有效学习方法与大学生心理健康

班会主题 5：爱与感恩教育

班会主题 6：逆境和挫折教育

（二）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、实施步骤及预期效果分析等内容，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。

（三）特殊时期心理主题班会需由班主任主持，心理委员辅助开展。

（四）班会结束需要进行资料存档。

活动四——“青春正当下”心理嘉年华

一、活动主题

青春正当下

二、活动目的

作为大学生的我们，现处于疫情的特殊时期，我们一直居家生活与学习，为了适当调节大家心情，525 心理健康月将开展心理嘉年华线上活动让同学们在欢快的气氛中感受生活的美好。这次活动我们将采取“闯关式”，将会有一个个关卡等着我们来闯！还有让你重回赛场的小关卡哦！

三、活动时间与地点

自 2020 年 5 月 1 日起，采取线上平台参与方式。

四、活动对象

全体学生

五、活动安排

本次活动我们采取“闯关”模式，有七个闯关关卡，三个让你重回赛场的小关卡！

第一关：“小当家的自我修养”

当你日渐长大，父母日益衰老，你将成为“当家”。作为“小当家”，家务技能必不可少。在闯关第一天，拍一张自己做家务的照片，想做什么都可以哦！洗碗、洗衣服、扫地……加油做一个勤劳的“小当家”吧！

第二关：疫情无情，美食有情

做一碗面条，何尝不是一种柔情？盐，醋，糖是食物的调味品，也是我们需要品尝的生活的酸甜苦辣，翻炒是情感的升温，在闲暇时间里，去洗手做羹汤，照顾好自己的胃，也在平凡的一天活得热气腾腾。（拍照或录制制做过程都可以哦！）

第三关：居家的“节奏感”

你今天运动了没？在家中进行体育锻炼能增强体能，提高自身免疫力，也是自我防护重要环节。大家拍照或录制自己锻炼过程中的美好时光，大家一起加油，努力不要长胖啊！（例如跳绳，一分钟跳 120 下即可晋级）

第四关：“传来纸笺”

大声说出你的所想吧，一年后的我，你还好吗，是否变成了我想象中的模样？以未来 1 年后的自己为时间轴，要求每位同学给未来的自己写一封信，设想一年后年后心与心的对话。（一定要书信形式哦，三百字以上，写上日期、姓名、手机号）

第五关：“心随手动”

做一千纸鹤，愿岁月温暖无恙；折一朵玫瑰，愿我们地久天长！同学们将纸剪或折成各种各样的图案，如窗花、门笺、墙花、灯花、千纸鹤、玫瑰、花等。

第六关：“春意盎然·遇见生机”

古代，文人墨客吟诗作画，将春天铭刻；如今，你可以用手中的设备记录春暖花开。希望同学们在居家学习之余能在近处散心赏景，舒缓身心，亲近花草树木和大自然，用镜头发现美好，用照片赢取丰厚奖励！照片内容具体以自然风景为主，需包含 3-5 张照片形成组图（照片需要是同一系列内容，注意表明顺序），并配以 10 字以内的标题和 100 字以内的文字描述。

第七关：“Love yourself——你最珍贵”

“我有社交恐惧症。

我有点胖。

我总是不能做好一些事情。

.....”

不知从什么时候开始，人们对自己的评价渐渐负面。比起寻

找自己身上的闪光点，大家似乎更容易陷入不断回忆曾经尴尬、犯错的瞬间、反复质疑自己、责怪自己不那么完美的一面的怪圈。

参加活动的同学需每天写一句赞美自己的话或自己身上的优点，（20 字以上）在微信平台每天坚持打卡并截图交给相应负责人。

“重回赛场”小关卡：

1. “心艺相通”

可以选择一首自己喜欢的歌曲、舞蹈、快板、相声、戏剧、绘画…并且展示自己喜欢的部分。

2.青春五月，为你写诗

发挥自己的文学功底吧，可以自己写一首微型诗。（不限字数）

例如：青雾浮起，

荷花袅娜绽放

月下踟蹰

躁动的心欲往何方

3.居家“阅”己图书

不知道不能上学的你们在家都做些啥呢，是每天“timi”“timi”还是在家爆肝学习呢？但不论是努力学习还是无线上分，长时间的在家难免会有些单调，那不妨来看一本好书，一篇好文章吧~推荐一本正在看的书籍，并自己附上一段 50~100 字左右的推荐

理由，要正能量呦！

六、活动要求

1、加强宣传，营造氛围。

各学院要高度重视心理健康教育工作，结合本院实际，突出主题、展现特色，坚持活动的普遍性原则，广泛发动学生参与，扩大活动的影响力与覆盖面，全面营造心理健康教育的良好氛围。

2、统筹推进，确保实效。

各学院要开拓工作思路，结合新冠肺炎疫情形势，充分运用新媒体技术，向大学生倡导健康生活理念、传播抗疫精神，培养学生的逆境教育、挫折教育、感恩教育等。

3、总结经验，突出长效。

各学院要通过心理健康教育系列活动的举办，推动工作探索与创新，认真总结经验，加强沟通交流，不断提高水平。在活动中探索加强大学生心理健康教育的长效机制，把行之有效的专题活动转化为促进学生成长的长效工作。

大学生心理/健康教育与咨询中心

2020年4月28日