

第十四届

“5.25 大学生心理健康节” 系列活动方案

一、活动背景

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”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。2020年初，全国爆发了大面积的新冠肺炎，疫情肆虐了整个华夏大地。虽然现在疫情已经好转，但是抗击疫情的斗争还未结束，如今的人们仍面临着感染的风险，特别是频繁出现的无症状感染者更是让人防不胜防。经历疫情的洗礼，同学们的心情势必会受到一定影响，个别同学还可能出现心理抑郁、生活作息不健康等问题。

二、活动目的

在这个特殊时期，同学们在家待了很长时间，难免会产生焦虑，抑郁情绪等问题。为了让疫情期间刚刚返校的全院同学，调整心情，重新适应学习生活，克服每天因游戏相伴而虚度光阴，帮助同学们回归正常学习状态，促进身心健康发展，树立积极向上的学习和生活态度，遵守校纪校规，构建和谐的阳光校园。

三、活动主题

“调整心态 阳光生活”

四、组织单位

党委学生工作部 团委

大学生心理互助协会

五、活动安排

1、参与人员：2018，2019 级学生

2、活动项目：

线上心理健康知识讲座；

心理健康主题美文征集活动；

心理健康漫画征集活动；

心理健康微视频征集活动。

4、活动时间：

6 月 1 日——6 月 15 日。

组织各院系心理委员观看线上心理健康知识讲座

6 月 1 日——6 月 15 日。

征集美文，漫画，微视频

六、活动内容

（一）线上心理健康知识讲座

1、线上活动期间，各班心理委员，配合本班学生开展心理健康主题教育活动，将以不同主题面向不同需求的学生提供针对性的团体辅导服务，重点讲解同学们比较关注的疫情热点话题，列举主题如下：

主题一：疫情防护手册宣传

主题二：疫情中的原生家庭与自我成长

主题三：全民国家安全教育

主题四：聚力同心，战疫同行

主题五：我爱我，从‘心’开始

活动对象：学院 18、19 级学生

时间安排：6 月 1 日——6 月 10 日

（二）健康心理 从我做起

疫情期间，做好隔离人人有责，做好宣传你我有份，拥有健康的生活，作为大学生的我们有责任表达疫情期间我们的感受和思考以及个人的行动，做一名抗击疫情的合格大学生。

1. 心理健康主题美文征集活动

作品要求内容健康，积极向上，真情实感，严禁抄袭、下载，字数在 800—1000 字左右（诗歌除外），作品要求 A4 纸张打印，在封面上注明所在院系、班级、姓名、联系电话，由各班心理委员收齐后于 6 月 10 日前统一交于大学生心理互助协会。（每班推选不少于 1 篇）

2、心理健康主题漫画征集活动

作品要求主题鲜明、思想积极、内容丰富、形式多样；版面制作均使用手绘图，不能有任何剪贴；版面自由设计，同时具备知识性、趣味性等；作品大小统一为 A3 单面版式，在作品背面注明所在院系、班级、姓名、联系电话，由各班心理委员收齐后于 6 月 10 日前统一交至大学生心理互助协会。（每班推选不少于 1 篇）

3、心理健康主题微视频

(1) 活动目的

通过心理微视频让同学们了解疫情中，我们都在做什么，想什么，大学生应该如何保持健康心理。

(三) 优秀心理委员评选

为了进一步提升学院心理健康教育工作，发挥大学生心理互助协会和班级心理委员的作用，增强心协成员和心理委员在广大学生中的阳光健康、积极助人的形象，鼓励更多的同学加入和谐校园、和谐班级的建设，决定开展学院优秀心理委员评选活动，具体评选办法如下：

1、参评对象：大学生心理互助协会全体成员。

2、参评条件：

(1) 参加大学生心理互助协会年满一年、担任班级心理委员工作满一年，心理健康，工作积极；

(2) 了解本班同学的心理动态，积极关注周围同学的心理健康状况；

(3) 主动参与心理健康知识的学习和活动，不断地提升自己，完善自己；

(4) 在本次心理健康月活动中成绩优秀、有突出贡献。

七、奖项设置

1、心理健康主题美文征集活动

设一等奖 3 名，二等奖 5 名，三等奖 7 名。颁发奖品和证书。

2、心理健康主题漫画征集活动

设一等奖 3 名、二等奖 5 名、三等奖 7 名。颁发奖品和证书。

3、优秀心理委员评选

设“优秀心理委员”12 名。颁发奖品和证书。

4、优秀工作者

每一个部门两名优秀工作者。（注：一名会员不能同时获得两个名额）

八、活动要求

心理健康教育是大学生思想政治教育工作的重要组成部分，以“5.25 大学生心理健康日”和心理健康月为契机，全面开展心理健康教育活动是加强学院内涵建设的重要途径之一。由于活动处于疫情期间，因此，参与活动的工作人员要全程佩戴口罩，人与人间隔一米，做好个人防护，此外工作人员注重工作细节，确保各项活动安全、有序进行。

党委学生工作部 团委

大学生心理互助协会

2020 年 6 月 1 日