

附件：

2021年“3.20 咱爱您”心理健康教育周 和“5.25 我爱我”心理健康教育月系列活动方案

一、活动宗旨

在疫情防控常态化管理的背景下，为引导同学主动寻找内心和身边资源，激发自身心理能量，提升适应能力和应变能力。以自尊自信、和平理性、积极向上的健康心态主动应对当下的学习和生活。大学生心理健康指导中心于“3.20”心理健康周之际，将举办以“感谢有你，温暖同行”为主题的心理健康教育系列活动。

二、时间安排

2021年3月-5月

三、活动内容：（根据疫情，适时调整）

（一）心理健康知识竞赛

内容：宣传普及心理健康知识，增强学生的心理健康意识，促进身心健康发展。

形式：PU平台报名，线上完成

参加人员：在校学生

时间：2021年3月-4月

主办单位：大学生心理健康指导中心、大学生心理协会

（二）心理健康手抄报

内容：作品需与心理健康知识有关，突出主题，图文并茂，必须原创。作品完成后，备注姓名、班级等信息交给各班心理委员，由心理委员统一交至心理中心，届时将选取部分优秀作品通过线上与线下两种途径进行展示。

参加人员：在校学生

形式：PU 平台报名

时间：2021 年 3 月-5 月

主办单位：大学生心理健康指导中心、大学生心理协会

（三）解忧信箱

内容：心理中心和各宿舍楼为大家设立了“解忧信箱”。在这里，同学们可以记录心情，吐露秘密，诉说心事，朋辈咨询员和心理中心的老师们会为大家答疑解惑，提供支持。

参加人员：在校学生

时间：2021 年 3 月-5 月

主办单位：大学生心理健康指导中心、大学生心理协会

（四）心随指动，与爱同行

内容：录制手语操视频，自选曲目为《感恩的心》、《相亲相爱一家人》或者《真心英雄》。

参加人员：在校学生

形式：PU 平台报名

时间：2021 年 3 月-5 月

主办单位：大学生心理健康指导中心、大学生心理协会

（五）心理微课堂

内容：在校园内进行心理调查，或就学生关注的某一个话题进行采访，然后由老师从心理学专业角度进行分析与讲解，普及心理知识。

参加人员：在校学生、教职工等

时间：2021 年 3 月-5 月

主办单位：大学生心理健康指导中心、大学生心理协会

（六）心理健康讲座

内容：心理委员职责、心理健康、心理咨询、心理危机干预等相关知识的宣传、普及与教育。

形式：线下讲座

指导者：大学生心理健康指导中心的专职心理咨询师

参加人员：心理辅导员、班主任、二级学院心理部学生干部、各班级心理委员、大学生心理协会会员、宿管人员

时间：2021 年 4 月-5 月

主办单位：大学生心理健康指导中心、大学生心理协会

（七）团体辅导

内容：为提升大学生心理健康品质，提升大学生在人际交往中认识自我、探索自我、改善人际关系的能力，增强大学生心理健康教育的趣味性，将围绕自我认知、人际交往、压力管理等主题进行系列团体辅导活动。

形式：线下开展

参加人员：在校学生、辅导员、班主任

时间：2021年4月-5月

主办单位：大学生心理健康指导中心、大学生心理协会

（八）致曾经的自己

内容：一路走来，我们时常感念他人的“滴水之恩”，以行动回报之。但是在感谢别人的同时，也请不要忘记感谢那个在任何时候都没有放弃的自己，相信自己的无限潜能，任何时候，告诉自己，你可以...

回顾过往经历，写一封信，感谢曾经的自己、感悟过去生活带来的成长，同时展望未来，留下自己的期许。

形式：PU平台报名

参加人员：在校学生

时间：2021年5月

主办单位：大学生心理健康指导中心、大学生心理协会

（九）心理健康主题班会

内容：以积极心理学为导向，通过主题班会的形式广泛宣传科学的心理健康知识。

参考主题：我的大学我做主、培育阳光心态、缓解学业压力、做情绪的主人、拥抱自我拥抱自信、学会心理调节、学会爱自己等，各班级可结合自身实际情况进行自拟。

参加人员：在校学生、辅导员、班主任

时间：2021年5月

主办单位：大学生心理健康指导中心

承办单位：各二级学院

四、活动要求：

（一）各二级学院要高度重视本次“3.20 咱爱您”心理健康教育周和“5.25 我爱我”心理健康教育月系列活动，深刻领会本次教育月活动的意义，动员全体同学参与，结合本院系实际开展线上线下、多种形式的心理健康教育活动，注重活动实效。

（二）积极宣传，扩大覆盖。加强对活动开展的宣传报道工作，特别是微信公众号、QQ群等宣传阵地，大力宣传本院系心理健康教育活动情况。

（三）各负责单位要认真负责、善始善终。活动要宣传到位、组织严密、及时总结，上报活动相关图文材料。

五、大学生心理健康教育系列活动总结与表彰

学生工作处在“3.20 咱爱您”心理健康教育周和“5.25 我爱我”心理健康教育月活动结束后,将根据各有关单位开展的情况进行总结与表彰。