**第十六届心理健康月活动安排及要求**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动** | **主题** | **时间** | **地点** | **备注** |
| 助力疫情防控——线上+线下心理咨询服务 | 助力心灵  “疫”路同行 | 线上（全天候）线下(工作日） | 线上＋线下 | 制定并执行《新冠肺炎疫情防控常态化下心理健康教育工作方案》 |
| 专家线上讲座 | 疫情防控常态化下大学生心理危机识别和干预 | 3月31日 | 图文信息中心九楼会议室 | 腾讯会议APP |
| 疫情防控常态化下学生管理队伍及辅导员的心理健康维护 | 4月27日 | 腾讯会议APP | 暂定，根据疫情防控情况适时调整 |
| 学校工作中的心育工作 | 5月18日 | 腾讯会议APP | 暂定，根据疫情防控情况适时调整 |
| 第九届校园心理剧大赛（线上） | “剧”焦心灵 绽放青春 | 报名时间 4月11日初赛：5月11日决赛：5月26日 | 心理团体活动室图书馆三楼报告厅 | 地点暂定 |
| 心理主题征文比赛 | 书香人生 放飞心灵 | 4月29日---5月26日 | 电子邮箱 | 择优放微信公众号 |
| 主题黑板报比赛 | 关爱心健康战役增心能 | 4月29日—5月20日 | 大一、大二各班级 |  |
| 心理绘画比赛 | 画笔绘生活 心灵悟人生 | 4月29日---5月23日 | 团体活动室 |  |
| 感恩母亲节+心愿墙 | 浓浓春晖情 悠悠寸草心 | 5月8日 | 本部西区食堂门口 |  |
| 心理健康打卡 | 21天美好生活打卡 | 4月29日—5月26日 | 微信群打卡 | 线上 |
| 心理素质拓展活动 | 冲破隔阂 与心交流 | 5月4日 | 体育场或操场 |  |
| 心理知识竞赛 | 心理健康伴我成长 | 4月29日---5月25日 |  | 二级学院自行组织 |
| 闭幕式暨优秀心理剧展演 | 助力心灵 疫路同行 | 5月26日 | 三楼报告厅 | 暂定、视疫情防控情况而定 |

**五、活动概况**

**（一）助力疫情防控——线上＋线下心理咨询服务**

 **活动主题：助力心灵 “疫”路同行**

**活动目的**：为配合学校疫情防控工作，切实为全校师生提供心理援助服务，做好疫情防控期间心理疏导工作，帮助师生以积极的心态应对疫情，预防与减轻因疫情所致的心理困扰，学生工作处大学生心理健康教育中心多措并举，开展线上心理援助服务，帮助全体师生在疫情防控期间更好的调整自己的身心状态，以最佳的精神风貌坚决打赢这场疫情防控攻坚战。

**活动时间：**线上（全天候）/线下(工作日）

**活动内容：**心理中心开通微信公众号后台预约功能，为全校师生提供线上心理咨询服务。我校学生可根据实际需要进行预约，在线上进行心理咨询，解决心理困扰。心理中心同时开展线下咨询服务。

**（二）专家线上讲座**

**活动目的：**帮助学生在自我认识、承受挫折、适应环境及学习、交友等方面获得更好发展，提高学生对校园生活的适应能力，关心爱护学生，培养他们活泼、合群、乐学、自主的健康人格。

**活动时间：**2022年3月31日

**活动主题：**疫情防控常态化下大学生心理危机识别和干预

**活动地点：**图文信息中心九楼会议室和腾讯会议APP

**活动对象：**二级学院党总支负责人、辅导员老师、全体在校生

**（三）第九届校园心理剧大赛**

**活动目的：**心理剧是人物内心的心理折射，是反映内心活动的一种方式。校园心理剧大赛活动通过反映大学生活的点点滴滴，让大学生从互动情境中得到体验和感悟，加深对心理健康知识的理解、掌握必要的心理调适方法、形成正确的心理健康观念，帮助大学生更好地认识自己、理解他人，学会处理生活中的心理困扰，让身心健康发展。

**活动主题：**“剧”焦心灵 绽放青春

**活动时间**：初赛2022年5月11日

 决赛2022年5月26日(暂定）

**活动对象：**各二级学院及其他团体

**参赛方式：**

1、二级学院推荐：以各二级学院为单位，派送作品参赛

2、自愿报名：院内各组织（社团协会等团体）

3、作品录制视频，命名为：心理剧＋单位＋作品名，发送至电子邮箱（3428407786@qq.com）

**报名方式：**

1、在初赛截止时间前向所在学院负责人提交完整的剧本（为word文档格式）

2、通过初赛后，各团队需要将参赛剧目、剧本、负责人信息（姓名、学院班级、邮箱地址、联系方式）、报名资料（电子稿）发送负责人（以报名表为主）

**评分标准:**

**1、剧本内容（20分）**：内容反映当事人的人格、人际关系、心理冲突、情绪情感等大众化、生活化问题，并有合理的解决问题的方法。内容流畅、有情节感、富于戏剧化。剧本是否有自己的创新，原创作品予以适当加分。

2、**表演风格（20分）**：有鲜明的人物形象，表演到位、自然、逼真，能充分投入到角色扮演中去，并体现一种成熟的舞台表演能力。表演形式新颖、不拘一格，呈现多元化的特点。

3、**舞台效果（20分）**：剧情曲折、引人入胜，富有强烈的感染力，能引起观众的共鸣，产生台上台下互动的效果。剧本风格（情节、语言等）和舞台设计（着装、配乐、独白、道具等）具有形象创新性。

4、**思想意义（20分）**：能将心理冲突和情绪等问题呈现在舞台上，从而宣泄消极情绪，消除内心压力和自卑感，增强当事人适应环境和克服危机的能力。给大学生启迪、鼓舞，促进心理健康成长。

5、**表演技巧（20分）**：形象逼真，配合默契，应变灵活，言行能很好地展现心理活动。

**参赛要求：**

1、参赛剧目内容健康积极向上，真实再现校园生活场景。剧情有起因、发展、高潮和结局，紧紧围绕学生在日常生活和学习中所遇到的心理冲突展开。剧本内容健康，积极向上，给人以启迪，作品内容力求新颖，有创意。

2、自备作品所需道具、服装、背景音乐。如有需要承办方准备物品请在报名时提出要求，将视具体情况予以解决。

3、剧本内容不限，表演时长在10-20分钟，人数不限但不宜过多。心理情景剧需要制作一份展示场景的PPT，内容不限。

4、剧本通过筛选后需提交情景剧排练指导老师的联系方式，指导老师需自己联系（相同学院的班级可联系同一位指导老师，指导老师需要配合心理健康中心监督情景剧的排练。）

**奖励办法**：团体一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名、优秀组织奖两名、最佳剧本奖一名、优秀剧本奖两名、最佳男 （女）主角奖及个人单项奖若干。证书、奖品于心理健康月结束后颁发。

**（四）心理主题征文比赛**

**活动对象:** 全体在校学生

**活动主题：**书香人生 放飞心灵

**活动目的：**早在2400年前，我国伟大的教育家孔子就提出阅读有“兴”（想象和联想）、“观”（观察力）、“群”（合群）、“怨”（发泄怨气）的功效。用书香滋养身心，带来精神的轻松愉悦，这正是身心健康的重要标志。本活动鼓励学生多读书、读好书，用心体会书籍带来的美好体验，让生活更加丰富多彩。

**征文内容**：选择自己读过的书籍，简要介绍书籍内容，并阐述此书带给自己的心灵感悟。其中涉及的故事、体验、感悟、思考需真实，符合征文主题且积极、健康、向上。

**文体形式**：文体不限（诗歌除外），新颖活泼、恰当表现文章内容。

**文字组织**：主题明确、表达流畅、叙述生动、文笔清新。

**文稿要求**：

1、格式要求：电子版，四号宋体

2、参赛者将参赛文稿于2022年4月29日-5月19日期间发送到电子邮箱（2359637526@qq.com）

3、参赛作品须为原创，不得抄袭，一旦发现立即取消参赛资格。

**奖励办法：**

根据来稿情况对于征文进行评奖，设立一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，优秀奖五名。证书、奖品于心理健康月结束后颁发。获奖文章择优发布在心理中心微信公众号上。

**（五）主题黑板报比赛**

**活动主题：**关爱心理健康 战役增加心能

**活动时间：**2022年4月21至2022年5月20日

**活动对象：**全校各大一、大二班级

**评分细则：**

**1、内容**（40分）：主题明确，整个版面不能少于两篇文章。不符要求扣5～10分。

**2、版面布局**（20分） ：长短文章有穿插变化，生动活泼。

**3、文字抄写**（10分）： 文字工整清晰，字距、行距适当，篇与篇以及板块之间要有空隙。

**4、刊头**（10分） ：紧扣板报主题、装饰图案，刊头占版面位置不超过版面的五分之一。

**5、题花、尾花、花边、标题**（20分）：内容积极健康，切合实际，围绕主题；可根据本院学生的特点与典型的心理困惑划分几个板块展示心理知识健康小常识、心理寄语、心理图片等。以班级为单位参赛，板报上注明专业、班级，各班积极配合做好评比工作。（无黑板班级可用手抄报参赛）

**评审办法：**

1、各班级在5月20日前向所在学院负责人提交参赛作品照片，由心语协会初步评选出优秀作品；

2、学生处老师对作品进行第二轮评比，选出获奖作品。

**奖励办法**：按分数高低评出一、二、三等奖和优秀奖。证书于心理健康月结束后颁发。

**（六）心理绘画比赛**

**活动目的：**通过绘画将自我的心理健康意识以形象、生动的艺术形式展现出来，让学生从漫画作品的含义中体验到心理健康，从而达到普及心理健康知识，促进学生进行自我心理教育的目的。

**活动主题:** 我的梦想

**活动时间：**2022年4月29至2022年5月20日

**活动要求：**

1、内容须切合主题，选材新颖，构思巧妙，富有新意，原创。

2、作品以班级为单位上交，于2022年5月20日-5月23日交到经管楼104活动室，能源学院及铁院参赛学生在5月23日前将手绘画照片发给所在学院负责人。

3、手绘画需在反面标注参赛者姓名、学号、班级、联系方式等，作品纸张要求不小于A4。

**活动对象:**全体在校生

**奖励办法:**一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖5名。证书、奖品于心理健康月闭幕式颁发。

**（七）感恩母亲节+心愿墙**

**活动背景：**母亲节是五月的第二个星期天，通过感恩母亲节活动，让学生对远在家中的母亲说一声“母亲节快乐”。同时开展心愿墙活动，学生们可以说出心声、写下愿望。

**活动目的:**呼吁大家关爱母亲、关心家人，鼓励大家勇敢表露心声。

**活动主题:** 浓浓春晖情 悠悠寸草心

**活动内容：**

1、横幅签名：“感恩生活从感谢母亲开始！”，鼓励大家以电话或微信等形式在当天对母亲表达感谢。

2、在现场写下自己的愿望或心声，贴在心愿版上。

**（八）心理健康打卡**

**活动主题：**21天美好生活打卡

**活动背景：**积极心理学的研究表明，记录快乐的事情有利于促进心理状态正向发展。本活动以此为基础，鼓励学生关注当下的美好，建构积极情绪体验，促进学生心理健康、快乐生活。

**活动时间及地点：**4月29日—5月26日 小打卡网络平台

**活动对象：**全体在校生

**活动形式：**扫描本活动微信群二维码，关注小打卡公众号，即可加入“安职院-21天美好生活打卡”，成员加入后可分享小程序邀请同学加入。自4月29日起，成员在微信群自愿上传照片、自由配文，打卡二十一天。活动结束之日，经“小打卡”程序后台统计完毕，心理中心对成功坚持二十一天打卡的同学发放奖品。

**（九）心理素质拓展活动**

**活动主题：**冲破隔阂 与心交流

**活动背景：**目前在校大学生较缺乏户外锻炼、缺乏团队合作精神，基于此，为丰富大学生的课余生活，缓解学习压力，增进同学互相交流与沟通，培养团队合作精神，特举办心理素质拓展活动。

**活动目的：**以游戏竞赛的形式进行素质拓展活动，在游戏中提高大学生思想素质，锻炼意志品德，提升适应能力，以达到突破自我、增进沟通、融入团队的目的，为同学们在以后的生活中更加针对性的锻炼自己，提升自我能力提供有效途径。

**活动时间及地点：**5月18日 体育场或操场

**活动对象：**全体在校生

**活动内容：**

1、赛前准备

（1）提前宣传，各二级学院组队参赛，学院限报1队，每队4名学生。

（2）准备活动所需道具以及物资，裁判由心协成员担任。

2、活动流程

参赛队的比赛顺序现场抽签决定。

（1）热身小游戏——一左二右三前四后

（2）同心协力

（3）信息传递

（4）穿越呼啦圈

（5）勇往直前

12支参赛队根据4个活动项目的名次累计得分，评出前三名。

**（十）心理知识竞赛**

**活动主题：**心理健康伴我成长

**活动目的：**丰富大学课余生活，普及心理健康知识，拓宽大学生知识面，增强大学生对心理方面的了解及关注，帮助大学生树立心理健康意识、优化心理品质，预防和缓解心理问题。

**活动时间及地点：**4月29日—5月19日 二级学院自行组织

**活动要求**：各学院要高度重视，认真组织，注重实效，做好各类活动资料（照片、视频、文字）的收集整理和存档，及时撰写活动宣传稿件及工作总结，相关材料于5月20日前交至心理健康中心。

 （十）闭幕式暨优秀心理剧展演

**活动主题：**助力心灵 “疫”路同行

**活动目的：**表彰本届活动的优秀部门和个人，进一步激发师生健康心理自我维护的意识，进一步增强大学生在疫情防控形势下的心理调试能力，培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。进一步推广本届心理健康月的经典活动，助力师生心灵的成长与绽放。

**活动时间及地点：** 5月26日 三楼报告厅（视疫情防控情况而定）