**关于开展2017年“5·25”大学生心理健康宣传月系列活动的通知**

各二级学院、系：

为贯彻落实中共中央国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》、教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》等文件精神，促进我校心理健康教育工作，提高我校大学生心的心理素质，丰富校园文化生活，大学生心理健康教育与咨询中心决定在全校范围内组织开展2017年“5·25”大学生心理健康宣传月活动，具体安排如下：

1. **活动背景及目的：**

 “5.25”取其谐音“我爱我”，如今已经发展为“全国大学生心理健康日”目的是呼吁大学生关注自己的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为提高我校大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我校掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

**二、活动主题**

我爱我 悦纳我

**三、活动时间**

5月16日——6月16日

**四、主要活动内容**

详见各项活动的具体方案。

**五、活动要求**

1、精心组织，高度重视。各学院要高度重视本届大学生心理健康宣传月活动，根据活动要求及学院实际情况合理安排、统筹规划。

2、加强宣传，广泛动员。各院系要通过各种形式大力宣传开展心理健康教育活动的重要意义，组织发动广大师生积极参与到活动中来，营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的浓厚氛围。

3、各院系要以心理健康宣传月为契机，以加强学生心理工作队伍建设和心理安全排查为重点，积极开展院系特色的心理健康活动，加强日常谈话，特别重视新生和毕业生群体的心理状况，做好重点对象的追踪访谈及重症转介等工作。

4、工作联系人：

彭 丹 0851-88416123 13885155181

陈玉莲 0851-88416123 15985119835

钱沅希 0851-88416123 15180747933

彭 彪 0851-88416124 18798095560

大学生心理健康教育与咨询中心

 二○一七年五月十六日

附：各项活动方案

**贵州医科大学2017年“5.25”大学生心理健康知识宣传月系列活动**

**时间安排表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **活动时间** | **活动名称** | **活动对象** | **负责部门** |
| 1 | 5月25日 | 户外心理游园活动 | 全体在校学生 | 宣传教育办公室 |
| 2 | 5月25日 | 专家现场心理咨询、现场心理测验 | 全体在校学生 | 咨询办公室 |
| 3 | 5月16日—6月16日 | “温心之声”心理热线接线员招募及培训 | 全体在校学生 | 咨询办公室 |
| 4 | 5月25日—5月31日 | 心理健康知识图片展 | 全体在校学生 | 宣传教育办公室 |
| 5 | 5月16日-5月28日 | “微笑捕手”原创摄影比赛 | 全体在校学生 | 宣传教育办公室 |
| 6 | 6月7日 | 心理辅导员咨询技巧培训及专家心理讲座 | 全校心理辅导员、全体在校学生  | 咨询办公室 |
| 7 | 6月12日 | 心理图书推介会 | 全体在校学生 | 宣传教育办公室 |
| 8 | 5月22日 | 舞动身心工作坊 | 全体在校学生 | 宣传教育办公室 |
| 9 | 5月18日-6月15日 | “成为你自己”系列视频展播 | 全体在校学生 | 宣传教育办公室 |
| 10 | 6月6日 | 考研分享会 | 全体在校学生 | 宣传教育办公室 |
| 11 | 6月4日 | 留守儿童心理关爱活动 | 全体心协成员 | 宣传教育办公室 |
| 12 | 5月7日 | 大学生夜跑活动 | 全体在校学生 | 咨询办公室 |
| 13 | 5月16日-6月16日 | 各二级学院、系（部）开展心理健康教育特色活动 | 全体在校学生 | 各二级学院、系（部） |

**系列活动之一：**

**5.25大型心理游园活动**

**一、活动目的：**在广大学生中营造关注心理健康、重视心理健康的氛围，促进学生心理健康发展。

**二、活动对象：**全体在校学生

**三、活动时间：**5月25日下午15:30—17:30

**四、活动地点：**大学城校区喷泉广场

**五、活动内容**

 （一）心理健康知识宣传

1、制作心理健康知识展板当天摆放于活动区域：内容包括“大学生心理健康教育与咨询中心简介”、“5·25倡议书”、“什么是心理咨询”、“大学生心理健康标准”、“大学生常见的心理问题”等。

2、在校园内挂有关心理健康的横幅：内容如“5·25大学生心理健康日”、“关注心理健康 促进自身成长”等。

（二）户外心理游园活动

将在5月25日当天由大学生心理健康协会负责组织实施，主要内容有“纸上存活”“心心相印背夹球”、“集体造句”等丰富学生业余文化生活，增强心理健康水平的活动。

（三）现场心理咨询和心理测量活动

 1、届时将邀请专业心理咨询师前往现场为同学们解答心理健康方面的问题，如情绪调节、人际交往技巧、环境生活适应问题等内容。

2、由大学生心理健康教育与咨询中心提供心理测试量表（如性格测试、职业兴趣测试等），让同学们对自己的性格、兴趣爱好、自身心理状况有个初步的了解，提高心理承受能力。

1. “温心之声”心理热线接线员招募

为了更好的向广大同学提供咨询服务，帮助同学进行自我调适，解决学习生活中的困惑、困难和问题，“温心之声”心理热线将在5.25现场活动当天面向全校各专业学生招募热线接线员。

 **六、活动负责部门：**宣传教育办公室、咨询办公室

  **七、活动组织部门：**大学生心理健康协会、“温心之声”

**八、人员组织要求**

 为确保当天活动的顺利进行，请各院系部提前通知有关辅导员老师组织学生前往，名额分配如下：

基础医学院30人 药学院15人

公共卫生学院10人 护理学院15人

医学人文学院10人 医药卫生管理学院10人

医学检验学院10人 医学影像学院10人

 外国语学院10人 口腔医学院10人

 运动与健康学院10人 法医学院0人

 麻醉学院10人 生物与工程学院10人

 食品安全学院10人 大健康学院 10人

**系列活动之二：**

**“微笑捕手”原创摄影比赛**

**一、活动目的：** 旨在激发学生发现美、欣赏美的心理感受能力，让之珍惜美好青春，积极健康成长，特开展“微笑捕手”原创摄影比赛，面向全校师生征集健康阳光的微笑照片，让大家在活动中懂得用微笑去面对生活中的挫折与不愉快，笑对生活，笑对学习，笑对朋友，让我们的校园生活更加得美好和谐。

**二、活动对象：**全体在校学生

 **三、活动时间：**5月16日—5月20日收稿，5月21日—5月28日评选获选照片。

  **四、投稿说明：**在活动期间内各院系均可投稿到指定邮箱**2436053033@qq.com**，邮件标题注明年级+院系+专业+姓名。

 **五、投稿要求**

 （1）各二级学院、系（部）需上交至少2幅摄影作品；

（2）摄影作品的创作背景要紧紧围绕“微笑”这一主线。拍摄个人（可以是创作者本人或是其他人）或集体的笑容，反映积极、乐观、快乐、阳光的精神面貌；

（3）参赛作品须为原创，如发生侵犯他人著作权、肖像权、名誉权等行为后果自负；

（4）上交照片只需电子版，注明作者姓名、院系部和联系方式，照片需配以简短文字说明（时间、地点、人物、事情）；

（5）作品大小不超过3M ，JPG格式；

 **六、获选作品安排**

5月21日-5月24日对提交的作品进行初选，**经初选合格的作品在5月25日户外游园活动现场由所有参与活动的同学进行投票，**所有获选作品均可获精美礼品及证书。

 **七、负责部门：**宣传教育办公室

**系列活动之三：**

**心理专家进校园**­

 **一、活动目的：**邀请校内外心理专家开展专业技能培训及讲座，帮助我校心理辅导员及朋辈心理辅导员提高对学生常见心理问题的识别能力，学习与学生有效沟通的技巧。

**二、活动对象：**全校心理辅导员、大学生心理健康教育与咨询中心全体人员、朋辈心理辅导员

**三、活动时间：**6月7日下午15：00-17：00（暂定）

**四、活动地点：**道德讲堂（暂定）

**五、活动要求：**各院系部按照通知要求准时参会

**六、负责部门：**咨询办公室

**系列活动之四：**

**心理图书推介会**

1. **活动目的：**通过推荐心理图书，拓展心理健康教育途径。使同学们了解心理图书，通过阅读心理图书了解自我，接纳自我，提高大学生心理素质，活跃校园文化。
2. **活动对象：**全体在校学生
3. **活动形式：**介绍心理图书；赠送心理图书；有奖问答

**四、活动时间：**6月12日下午18:30-20:00

**五、活动地点：**1401教室（暂定）

**六、负责部门：**宣传教育办公室

**系列活动之五：**

**舞动身心工作坊**

 **一、活动目的：以动作的过程作为媒介，运用舞蹈活动过程或即兴动作促进个体情绪、情感、身体、心灵、认知和人际等层面的整合。**通过对身体和动作有更多觉察，打开了解自我、与他人和世界沟通的又一通道，激发艺术潜能，丰富生命体验。

 **二、活动时间**：2016年5月22日下午18:30-20:00

 **三、活动形式：**舞动释放、体验练习、讨论分享

**四、活动地点：大学生心理健康教育与咨询中心团辅室**

**五、活动对象：**想要进行身心探索、激发潜能的学生。

**六、活动人数：**30人

**七、工作坊带领者：**陈凡莹（资深心理咨询师）

 **八、负责部门：宣传教育办公室**

**系列活动之六：**

**“成为你自己”系列视频展播**

1. **活动目的：**通过观看视频，让同学们深入认识自我，全面接纳自我，关注心灵成长。提高学生心理素质，提升幸福感，丰富生命体验。
2. **活动对象：**全体在校学生
3. **播放内容：**武志红《成为你自己》
4. **活动时间：** 5月18日（周四）晚19:00-20:00

 6月1日 （周四）晚19:00-20:00

 6月8日（周四） 晚19:00-20:00

 6月15日（周四）晚19:00-20:00

**四、活动地点：**新校区7206教室

**五、负责部门：**宣传教育办公室

**六、组织部门：**大学生心理健康协会

**系列活动之七：**

**考研分享会**

**一、活动目的：**通过考研分享会，为有志考研的同学提供经验指导和备考期间心理状态的有效调整策略，增强同学的考研信心，加强考研学生的心理建设。

 **二、活动对象：**全体在校学生

 **三、活动形式：**讲座；分享

 **四、分享人：**心理学专业的优秀研究生

 **五、活动时间：**6月6日下午18:30-20:00

 **六、活动地点：**1401教室（暂定）

 **七、负责部门：**宣传教育办公室

**系列活动之八：**

**留守儿童心理关爱活动**

**一、活动主题：**关注留守儿童，共享快乐阳光

**二、活动目的：**

 通过志愿活动和大学生的榜样作用，提高留守儿童心理素质、开发潜能、培养健康品质、预防心理疾病、促进人格健全发展。让心协学生发挥专业所长，增强留守儿童在学习、生活、人际交往和自我意识等方面的适应、自我调节、适当求助、健康成长的能力，促进学生全面健康成长。

1. **活动时间：**

 6月4日（星期六）9:00-12：00

1. **活动地点：**待定
2. **负责部门：**宣传教育办公室
3. **组织部门：**大学生心理健康志愿者协会

**系列活动之九：**

**大学生夜跑活动**

**一、活动主题：**心灵之音，跑出青春

**二、活动目的：**

 为贵医校内学子拥有良好的身体素质和心理素质，鼓励同学们离开“醉翁亭”，走出寝室，去运动场抛热腔，撒热血，珍惜现在并倾听您的心灵之音，开展本次夜跑活动。

**三、活动时间：**

 5月7日（星期日） 19:30－21:00

 **四、活动地点：**体育馆门口露天广场

 **五、活动对象：**全体在校学生

**六、负责部门：**咨询办公室

**七、组织部门：**“温心之声”心理热线

**系列活动之十：**

**心理健康教育特色活动评选**

1. **活动目的：**为激发各院系心理健康教育工作的积极性，展示各院系心理健康教育工作的风采，营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的浓厚氛围。
2. **活动形式：**各二级院系开展特色活动

**三、活动时间：**

 5月16日-6月16日

1. **活动安排：**

（1）5月16日-5月22日，各二级院系提交**525心理健康宣传月实施方案。**电子版发送至105569599@qq.com,纸质版交至大学生心理健康教育与咨询中心宣传教育办公室；

 （2）5月16日-6月16日，各二级院系开展心理健康教育特色活动；

 （3）6月19日前，各二级院系提交心理健康教育活动总结及支撑材料。电子版发送至105569599@qq.com,纸质版交至大学生心理健康教育与咨询中心宣传教育办公室。

**五、负责部门：**宣传教育办公室