

# 山西中医药大学文件

山中医学〔2018〕5号

## 关于举办第十届 心理健康教育宣传月活动的通知

各处（室、委）、学院（部）、医院、中心：

为全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，进一步落实教育部关于《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》（教党〔2017〕62号）文件要求，加强我校心理健康教育工作，培育学生理性平和、积极向上的健康心态，促进学生健康成长，学校将于2018年5月举办第十届心理健康教育宣传月活动，现将有关事项通知如下。

### 一、活动主题

开放包容 塑造健康身心

## 二、活动内容

(一) 第十届心理健康教育宣传月活动开幕式暨心理委员培训

1. 活动目的：驻守心灵阵地，营造浓厚的心理健康教育氛围。

2. 活动内容：面向班级心理委员开展专题心理讲座培训和互动体验式活动，加强心理委员心理自助、互助能力，助力学院心理健康教育工作的开展。

(二) “徜徉心海，沐浴阳光”——心理学知识普及宣传活动

### 1. “心海同舟”——心理健康宣讲活动

(1) 活动目的：通过心理宣讲普及心理健康知识和技巧。

(2) 活动形式：心理健康宣讲员走进班级普及心理健康知识。

### 2. “心随影动”——经典心理影片赏析

(1) 活动目的：增强大学生的心理健康意识，激发大学生对常见心理现象、心理问题的兴趣，传授常见的心理调试技巧。

(2) 活动内容：播放、赏析经典的心理影片。

### 3. “心海领航”——心理健康教育培训

(1) 活动目的：普及心理健康知识，传授心理调适方法和培养学生开展心理活动的的能力。

(2) 活动内容：邀请校内外心理学教师进行心理讲座培训、

组织心理委员团体心理辅导培训。

### (三) “我心飞扬，百花齐放”——学院评比活动

#### 1. 优秀心理主题班会评比活动

(1) 活动目的：通过举办心理主题班会，形成人人关注、人人参与心理健康教育的浓郁氛围，提升大学生分析、解决日常心理问题的能力。

(2) 活动内容及要求：

①各班级从“摘下伪装的面具——悦纳自己”、“在最美的年纪遇见你——感悟亲密关系”、“我的情绪我做主——情绪管理”、“走出心理困境——学会寻求帮助”等主题中任选一个开展主题班会，亦可自定主题。

②自定主题心理班会须符合学生实际，突出心理因素的重要性，紧紧围绕大学生普遍存在的心理现象、心理问题开展活动，并能给出积极、合理的建议或解决问题的方法。

③班会形式应具有多样性，突出活动的参与性、互动性和合作性。

④各学院对活动开展情况进行整理和总结，并于5月20日前将总结材料：含纸质文件（不少于1500字）、电子文档、图片、视频（不超过10分钟）上报至大学生心理健康教育与咨询中心，电子文档发至邮箱：xlzx999@163.com，同时推荐1-2个班级参加校“优秀心理主题班会”的评选。

#### 2. “以画展心”——优美心理健康宣传板展览活动

(1) 活动目的：通过设计、制作优美的心理健康教育版面，宣传大学生心理健康知识，传授解决心理问题的技巧，启迪心灵。

(2) 活动内容：围绕本次宣传月的活动主题或大学生心理健康教育相关内容进行。

(3) 活动要求：宣传主题突出，具有教育性、指导性；手工制作，内容丰富，版面优美；各学院制作 2 块宣传板，并于 5 月 25 日上午 8 时在思贤广场前集中展出。

#### (四) “微笑向暖，阳光心灵”——微笑采集活动

1. 活动目的：传播微笑沟通、和谐共赢理念，学会微笑面对人生；培养学生积极乐观的心态，营造活泼、健康向上的文化氛围。

2. 活动内容：以班级为单位，通过心理委员收集班级内微笑；亦可个人投稿。作品可为单人或多人照，同时需附上文字说明，内容为微笑背后的故事。

#### 3. 活动要求：

(1) 作品必须主题鲜明，导向正确，内容真实可信，摄影艺术性强。

(2) 为保护知识产权，保证活动的真实性、严谨性，作品须保证合法、真实、原创、无抄袭。作品具体形式、风格不限。

(3) 作品须为电子文件，文件一律采用 JPG 格式，尺寸不小于 3600×2400 像素（手机摄影作品不小于 1024×768 像素），分辨率不小于 200 像素/英寸（手机摄影作品不小于 72 像素/英

寸)。

(4) 各班级积极组织、开展相关活动，并于5月15日前将电子文件发至邮箱：xlzx999@163.com。活动所收集优秀作品，将通过微信投票方式评选最美微笑。

### (五) 心理嘉年华——5·25 现场活动

1. **活动目的：**帮助大学生认识自己，解决心理困惑，进一步树立健康的心理观念，传递正能量，激发学生的积极情绪。

2. **活动内容：**以多项丰富多彩的现场心理活动，如心理解压、心理测试、心理知识竞猜、心理游戏等，营造良好的心理健康教育氛围。

### (六) “敞开心扉，探索前行”——第六届校园心理剧大赛

1. **活动目的：**通过校园心理剧的编排演出，激发学生的创造潜能，释放情绪压力，获得情感共鸣，探索合理解决心理问题的途径。

2. **活动内容：**各学院以大学生常见的心理现象、心理问题等为素材，创作1-2个校园心理剧剧本，组织编排、参与比赛。

### 3. 活动要求：

(1) 剧本为原创，能反映当代大学生心灵成长历程，能从不同角度反映清新的校园心理文化和当代大学生积极向上的精神风貌；

(2) 剧本内容积极向上，寓意深刻，情节完整，不含与伦理、法律相背的内容；

(3) 各学院组织、编排，于5月15日前将剧本报至心理健康教育与咨询中心；五月下旬进行心理剧比赛的初赛和复赛。

### 三、奖项设置

根据参加活动作品的数量及质量，将分别设置一等奖、二等奖、三等奖、优秀奖若干名。

### 四、活动要求

(一) 各学院要高度重视、积极配合，充分认识到心理健康教育工作对学生成长成才的重要性，通过心理健康宣传月的各项活动进一步树立维护学生心理健康的意识，提高学生的心理健康水平，提升学生的综合素质。各班级心理委员要发挥模范带头作用，保证活动的顺利完成。

(二) 各项活动要提前做好宣传和策划工作，精心准备，认真组织，确保每一位学生都能参与到各项活动中，让学生从活动中获得启发，健康成长。

(三) 此项活动列入学院年度考核中，在上报作品时，各学院一定要严格把关，确保上报作品质量。



---

山西中医药大学校长办公室

2018年4月25日印发

---