

赣南师范大学科技学院学生工作办公室（通知）

学工[2023]25号

关于开展5·25心理健康教育月系列活动的通知

各系：

为深入贯彻落实党的二十大报告中关于“重视心理健康和精神卫生”的精神，进一步落实江西省教育厅《全省高校“万师润万心”心理健康大行动实施方案》的工作要求，着力提升学生心理健康教育的针对性和实效性，促进学生养成自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，经研究决定开展2023年“5·25”大学生心理健康教育系列活动。

一、活动主题

关注心理健康，塑造阳光心灵

二、活动目的

通过举办丰富多彩的心理文化活动，引导和帮助学生不断提升心理调适能力，积极应对压力和挫折，关注觉察自我和他人的情绪及变化，以理性平和、积极阳光的心态面对学习生活，健康成长、茁壮成长。

三、活动时间

2023年5月22日—6月10日

四、活动对象

全院在校师生

五、活动内容和安排

项目一 心理健康知识宣传展、“科院人心里话”活动

通过 525 “吾爱我”心理健康教育主题月和生命教育宣教等系列活动，面向青年学生广泛传播心理健康知识，让青年学生正确认识心理健康教育，养成科学的心理卫生习惯，积极主动参与心理健康教育活动。

活动地点：柚子林

活动对象：全院师生

活动奖励：现场随机发放心理科普册、小玩具等

项目二 组织开展“关注心理健康，塑造阳光心灵”心理健康教育主题班会

以主题班会为载体，形式多样为广大学生提供生活、学习、人际、情绪情感等方面的心理引导，帮助广大学生解答生活中的困惑，远离情感的烦恼，消除情绪的困扰，释放学习的压力，营造良好的关注心理关爱自我的校园氛围。

项目三 阳光心理团体辅导训练营

5-7 月份，心理健康教育教师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，帮助学生正确认知自我、有效管理压力、培养积极品质、发展正向资源、提升心

理效能。此活动接受全校学生的自由申请，每个团体招募 12 人。每个团体心理辅导每周一次，连续进行六周。

团体心理辅导主题：

主题一：寻找自我放松身心

主题二：爱情花开人际和谐

项目四 沙盘游戏体验营，心理治疗师咨询开放日

关于人格成长、情绪困扰、学业发展、人际交往、压力应对等心理困惑，通过心理咨询帮助个人素质和助人能力。咨询开放日将安排第三人民医院心理科副主任医师现场心理咨询、心理测评和测评结果解答，并向广大学生发放相关宣传材料。

活动地点：一教 111、110（心理咨询与健康教育中心）

活动对象：全院师生

项目五 “阳光欢乐嘉年华” ——心理健康知识现场答题

通过答题形式，普及心理健康知识，提升学生心理健康意识，积极主动了解及化解心理危机。

活动地点：教工食堂门

活动时间：5 月 25 日-5 月 27 日

活动对象：全院师生

活动奖励：现场随机发放心理科普册、小玩具等

项目六 阳光心灵大讲堂

为进一步建立健全心理健康教育“院、系、班、寝”四级工作网络体系；通过开展心理健康教育专兼职教师案例督导，举办辅导员、班主任培训班和学生骨干、心理委员培训班等，努力提升学工干部队伍的心理学专业素养和心理咨询辅导技能，统筹推进学院心理健康教育工作水平。

第一讲：压力管理与自我关怀

时间：2023年5月27日下午15:00

地点：图书馆科报厅

对象：辅导员及学生干部（班长、团支书）

第二讲：班级心理委员职责及工作方法

时间：2023年5月26日下午15:00

地点：一教112

对象：全体班级心理委员、心联会委员

六、工作要求

1. **高度重视，加强领导。**各系要积极组织学生参加学院心理健康月活动，并根据此方案，结合实际，制定本系心理健康教育活动安排，努力扩大覆盖面，提高参与率，大力培育学生心理健康意识，切实增强学生身心健康素质，此契机进一步加强和改进心理健康教育工作。

2.精心组织，营造氛围。各系要加强活动宣传力度，利用网站、宣传栏和微信平台等媒介，积极宣传心理健康知识和心理卫生常识，及时对活动开展情况进行宣传报道，营造良好的舆论氛围。

3.突出主题，务求实效。各系要紧紧围绕活动主题，深入调查研究，排查大学生心理健康问题，引导学生关注自身心理健康，提高心理调适能力，促进全面健康发展。活动结束后进行总结，并将总结及活动照片于6月15日前报送学工办赖泳老师处。

学生工作办公室

2023年5月24日