

关于举办“5·25”大学生心理健康节系列 活动方案

为贯彻落实辽宁省教育厅《关于举办辽宁省高校“5·25”大学生心理健康节系列活动的通知》（辽教办[2021]125号）文件精神，引导学生培养理性平和的健康心态，以实际行动积极弘扬正能量，举办“5.25”大学生心理健康节系列活动，特制定本方案。

一、活动主题

七彩生命 绽放青春。

二、活动内容

（一）加强心理健康教育宣传。

通过学校微信平台等方式，线上宣传普及心理健康知识，宣传积极乐观的生命价值观，介绍应对挫折的方法，营造积极向上的心理文化氛围。

（二）开展“七彩生命 绽放青春”专题生命价值观教育。

1. “赤子心向党”影视沙龙。

组织影视沙龙，组织学生在多媒体教室观看红色经典电影。通过观看如《建国大业》、《建党伟业》、《建军大业》等红色电影，引导学生树立正确的价值观。

2. “橙实心感恩”公益实践。

开展关爱老人或儿童公益实践，带领学生到老年人中心送温暖，陪伴老人，引导学生在实践奉献中学会感恩，增强大学生担当意识和社会责任感。（受疫情影响，封校期间暂不进行）

3. “黄金心时代”心理讲座。

由学校专职心理教师以校区为单位，开展挫折教育和幸福教育专题讲座，引导学生更好地解读生命的意义，确立人生价值目标，把握大学黄金时期，努力学习，全面发展，做担当民族复兴大任的时代新人。（此项活动由心理咨询中心老师安排，事件拟定在本周三下午，具体事宜由心理资讯中心和学生处负责，东西两校区各一场，西校区（博学楼 A325 报告厅）人数控制在 200 人左右，东校区多媒体教室人数控制在 100 人左右）

4. “绿化心人生”心理征文。

举办叙事生命成长故事征文比赛。

征文要求：

（1）征文主题：“绿化心人生”

（2）征文内容：叙事生命成长故事，生命体验感受丰厚，表达积极人生态度。

（3）字数 1500-2000 字

(4) 本次征文比赛设一等奖 10 人、二等奖 20 人、三等奖 30 人，颁发校级荣誉证书。一等奖学生作品上报省级展示。（作品上报时间截至 5 月 28 日）

5. “青春心绽放”主题演讲。

举办“青春心绽放”主题演讲比赛。

演讲要求：

(1) 演讲主题：“青春心绽放”

(2) 演讲内容：结合成长经历和青春梦想发表演讲，表达热爱生命，追逐梦想，绽放七彩青春。

(3) 本次演讲比赛由心理咨询中心组织，各系至少推荐 2 名学生参赛，评选出一等奖 3 人、二等奖 5 人、三等奖 6 人，颁发校级荣誉证书。一等奖学生演讲稿上报省级展示。

（演讲比赛时间拟定在本周，具体时间和地点另行通知）

6. “蓝台心演绎”心理情景剧。

将心理情景剧比赛作为重点开展活动。各系在系里举办心理情景剧比赛，每系一个剧目，参加全校心理情景剧大赛，设立一等奖 1 个、二等奖 3 个、三等奖 3 个，颁发校级奖状。一等奖作品代表学校参加省里开展的高校校园心理情景剧比赛。（心理情景剧校赛时间拟定在本周进行，具体时间和地点另行通知）

心理情景剧要求以大学生学习生活实际为题材，自编、自导、自演，创作心理情景剧，在角色扮演中体验内心世界，实现自我成长，展现当代青年学生奋发进取的精神风貌。

7. “紫悦心成长”团体辅导。

开展以人际关系为主题的心理沙盘团体辅导活动，以4-8人为一组预约咨询，带领学生体验团体沙盘。通过团体心理沙盘互动，促使学生在团体中自我觉察、自我体验、自我调节，促进学生健康成长。（此项活动由心理咨询中心负责实施）

8. 增强心理咨询干预实效

完善心理咨询中心工作，健全学生心理危机预警防控体系，主动关心、关注存在心理隐患或问题的学生，及时提供心理咨询或必要的心理干预，提高学生心理健康水平。（此项工作由心理咨询中心负责）

三、活动要求

（一）高度重视，精心组织。

各系要高度重视本次大学生心理健康节系列活动，精心组织安排学生积极参加，认真创作编排符合题材要求的心理情景剧等活动，评选出优秀作品。

（二）加大宣传，营造氛围。

加强心理健康教育宣传，通过微信平台等媒体，宣传普及心理健康知识，营造良好的校园心理文化氛围。

（三）注重实效，突显特色。

本次系列活动要突出学生主体作用，创新教育活动的内容和形式，加强生命挫折教育，提高吸引力和感染力，增强教育活动的科学性和实效性。

（四）认真总结，突出成效。

心理咨询中心在心理健康节系列活动结束后，认真做本次生命价值观教育系列活动总结，突出特色与成效。