山东水利职业学院

第十六届心理健康教育月活动通知

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，认真贯彻落实《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10 号）和《山东省教育厅山东省卫生健康委员会印发<关于加快推进全省大中小学心理健康教育体系建设的意见>的通知》（鲁教思字〔2021〕1 号）精神，加强疫情期间对学生的人文关怀和心理疏导，帮助做好心理调适，着力培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，全面提升我院心理育人工作成效，经研究，决定举办第十六届心理健康教育月活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

“疫”路同心 温暖守护 健康成长

二、活动宗旨

以加强积极心理品质培育和压力分类疏解为主线，根据当前疫情防控形势，采取线上线下相结合的形式，面向全体学生组织开展内容丰富、形式多样的心理健康宣传教育活动，增强学生疫情期间心理健康意识，普及心理健康知识，提升心理健康素养，促进学生健康成长。

三、活动时间

2022年5月

四、活动内容

（一）宣传教育活动

1.心理健康游园活动

心理健康游园活动是“大学生心理健康教育月”的重要组成部分。内容包括：心理知识宣传、现场心理测试和现场心理咨询等。让同学们了解自我，增长心理健康知识。届时将有心理咨询老师现场咨询，解答同学们提出的问题。心理健康中心牵头组织，各系部心理工作站配合开展。

2.心理健康知识宣传

通过校园网、微信公众号、微博等新媒体平台及海报、横幅、宣传册等线上线下结合的方式，广泛宣传普及心理健康知识，提高学生心理健康意识，营造良好的心理健康教育氛围。心理健康中心牵头组织，各系部心理工作站配合开展。

3.心理健康知识竞赛

采用线上的形式开展大学生心理健康知识测试，测试内容围绕着人际关系、心理健康标准、情绪管理、恋爱心理、适应心理、学习心理、挫折心理等方面进行。心理健康中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

4.心理健康教育微课和短视频征集评选活动

为进一步加强我院心理健康教育课程资源建设，提升我院青年教师的教育教学水平，我院开展心理健康教育微课和短视频征集评选活动。可参考教育部印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》选取知识点，也可侧重于疫情防控期间以及复学复课后学生心理需求，设计和制作微课。具体要求见附件2-3。心理健康中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

5.心理健康讲座及视频

拟安排3-4场心理健康知识讲座。通过专题讲座引导学生树立积极发展的理念，学会正向思维方式，强化学生积极体验和积极行为，进而提升学生的心理素质。心理健康中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

（二）文化体育活动

6.“光影感悟”心理电影放映及评析

通过心理电影的播放和针对性的点评，让同学们在放松心情的同时学到心理健康知识，进一步认识和挖掘内心空间，完善自我人格。心理健康中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

7.“成长体验”趣味心理运动会

将心理健康教育与运动结合，旨在让参加者在活动过程中挑战自我，激发个人潜能；通过趣味运动会活动，宣泄情绪；同时在与其他参与者合作的过程中，增强团体成员之间的凝聚力和责任感，使成员学会沟通、协作的各项技能，提高青年学生心理素质水平。心理健康中心牵头组织。

8.“透析情境力量 绽放心灵色彩”心理情境剧大赛

将心理健康教育与文学或戏剧结合，通过心理情景剧演出，展现青年学生追求梦想、努力进取等精神，引导学生将理论知识与生活实际相结合，帮助学生学会自我感悟，实现个人成长。心理健康中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

9.“妙语绘心”心理健康主题脱口秀大赛

围绕“自我认识”“压力应对”“人际沟通”“亲密关系”“生命意义”“个人成长”“心理科普”等心理健康相关主题，以脱口秀的形式展现，引导学生将理论知识与生活实际相结合，帮助学生学会自我感悟，实现个人成长。心理健康中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

10.“画解心情”心理健康主题宣传海报设计大赛

通过富有想象力及艺术感染力的绘画作品传递心理正能量。让学生在活动中认识情绪、理解情绪，合理宣泄情绪，探寻正确的情绪表达方式。心理健康中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

（三）咨询辅导活动

组织开展2022年春季学期心理健康测评，帮助学生了解自身心理健康水平，提高学生自助或求助意识。针对普查结果，各系部心理工作站对问题学生先进行心理约谈，根据约谈结果再进行有针对性的指导与咨询服务。通过个体咨询、团体辅导等方式，主动关心心理健康方面存在问题的学生，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。对疑似精神障碍或严重心理疾病学生开通绿色转介通道，帮助他们及时就医。

要求：健全学生心理档案；充分发挥宿舍心理联络员、班级心理委员和班主任、辅导员的重要作用，及时反馈学生心理健康状况；对问题学生及时提供必要的心理咨询（辅导）服务。各系部心理工作站负责落实。

（四）疏压解困活动

注重关心帮助学习遭遇困难、学业表现不佳的学生，各系部心理工作站要及时给予个别指导，鼓励同学间开展朋辈帮扶，帮助学生纾解心理压力、提振学习信心。重点关注临近毕业仍未获得用人单位录用意向的学生，积极提供就业托底帮助，缓解就业焦虑。重点关注家庭经济困难学生，通过精准资助，把解决实际问题与解决心理问题结合起来。及时了解学生在人际交往、恋爱情感、集体生活、亲子关系、家庭变故中所遇到的困难和问题，有针对性地开展个别谈话、团体辅导等，在心理疏导、身心成长、积极品质培养等方面给予学生更多关怀和帮助。

要求：做好助困帮扶活动记录。各系部心理工作站负责落实。

五、工作要求

（一）高度重视，加强领导

各系部要高度重视心理健康教育月活动的组织开展,结合持续进行的心理健康教育“六个一”活动，全面统筹规划各项工作,明确责任分工，围绕活动方案扎实推进心理健康教育系列活动的开展，充分发挥心理健康教育四级网络防御体系的作用，调动师生参与的积极性、主动性和创造性，确保各项活动取得实效。

（二）创新载体，注重长效

结合疫情常态化防控形势，积极拓展心理健康教育活动载体，创新方式方法，不断增强活动吸引力、感染力。各系部可根据专业特点积极打造精品特色活动，丰富拓展心理健康教育资源。

（三）加强宣传，注重推广

注重发挥各类媒体作用，加大宣传力度，扩大活动影响力。要注重长效机制建设，建立健全心理健康教育工作机制，推动形成共同维护学生健康成长的工作格局。各系部心理健康活动月开展情况、经验做法等请于5月30日前报送种道汉办公邮箱。

附件：1.第十六届“心理健康教育系列活动”时间安排表

2.2022年心理健康教育微课评选展示活动方案

3.2022年心理健康校园短视频创编征集活动方案

4.“成长体验”趣味心理运动会活动方案

5.“透析情境力量 绽放心灵色彩”心理情境剧活动方案

6.“妙语绘心”心理健康主题脱口秀大赛活动方案

7.“画解心情”心理健康主题宣传海报设计大赛活动方案

学生工作处

2022年5月3日

附件1

第十六届心理健康教育月活动时间安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **活动内容** | | **时 间** | **地 点** |
| 全体在校生心理健康普查 | | 4月20日—4月27日 | 线上 |
| 心理咨询（辅导）服务 | | 贯穿全年 | 8301 |
| 疏压解困活动 | | 贯穿全年 | 8301 |
| 心理健康游园活动 | | 5月9日 16：00 | 德胜园 |
| 心理健康知识竞赛 | | 5月16日—5月20日 | 线上 |
| 心理健康讲座及视频 | 疫情下的心理调适——北京大学  黄薛冰 | 5月12日 16：00 | 各系部负责协调组织 |
| 积极心态提升心理免疫力——清华大学 彭凯平 | 5月19日 16：00 | 各系部负责协调组织 |
| 疫情期间，如何掌控自己的情绪——注册督导师 陈佩华 | 5月26日16：00 | 各系部负责协调组织 |
| 叙事疗法视角下的自我关照——南京师范大学 曹加平 | 6月3日16:00 | 各系部负责协调组织 |
| “光影感悟”心理电影放映 | 肖申克的救赎 | 5月13日 19：00 | 各系部负责协调组织 |
| 海上钢琴师 | 5月20日 19：00 | 各系部负责协调组织 |
| 夺 冠 | 5月26日 19：00 | 各系部负责协调组织 |
| 风雨哈佛路 | 6月3日 19：00 | 各系部负责协调组织 |
| “成长体验”趣味心理运动会 | | 暂定5月25日下午16:00 | 各系部 |
| “透析情境力量 绽放心灵色彩”心理情境剧大赛 | | 暂定5月27日下午16:00 | 线上 |
| “妙语绘心”心理健康主题脱口秀大赛 | | 暂定6月7日 | 线上 |
| “画解心情”心理健康主题宣传海报设计大赛 | | 暂定6月7日 | 线上 |

未尽事宜，另行通知。