山东水利职业学院

第十七届“心理健康教育系列活动”方案

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，扎实推进学院心理健康教育提升行动，进一步加强人文关怀和心理疏导，提升学生心理健康意识，根据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》精神要求，结合学院工作实际，拟开展第十七届“心理健康教育系列活动”。现就有关事项通知如下：

一、活动主题

珍爱生命 拥抱阳光 心向未来

二、活动时间

2023年11月14日至12月17日

三、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“心理健康教育系列活动”的重要组成部分。主要由心理知识宣传、现场心理测试和现场心理咨询等组成，旨在让同学们了解自我，增长心理健康知识。届时将有心理健康教育教师现场咨询，解答同学们提出的问题。

心理健康发展中心牵头组织。

2.心理健康知识宣传

通过网站、微信公众号及海报、横幅、宣传册、宣传板等线上线下相结合的方式，宣传心理健康知识及日常心理健康防护常识，推广现代文明理念，广泛传播乐观豁达、积极向上的生活态度，提升心理保健意识。

心理健康发展中心负责组织。

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竞赛。竞赛内容包含人际关系、心理健康标准、情绪管理、恋爱心理、适应心理、学习心理和挫折心理等方面知识。

心理健康发展中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

4.心理健康讲座及视频

拟举办3-4场心理健康专题讲座，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。

心理健康发展中心负责组织。

（二）文体活动

1.秋冬的心事·高校心理健康优秀作品征集令

本次作品征集类型为组图。包括：心理漫画（长图漫画需要剪裁后上传），心灵艺术插画，心理特色校园活动、感动心灵的笑容等相关摄影艺术照片，“秋冬的心事”园艺贴画（利用落叶、枯树枝等大自然的材料，进行修剪、黏贴等工艺的艺术创作贴画作品）等相关手工艺术作品照片。

作品要求：格式为JPEG，画面清晰，图片内容必须为原创，创作所使用的素材也均无版权问题，提交材料时需附标题、作者、组图简介等信息。

心理健康发展中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

2.心理健康主题宣传作品评选展示

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。作品要求：（1）内容积极向上，结构完整合理，富有想象力及感染力；（2）能够有效宣传大学生心理健康知识，推广心理健康服务渠道，降低心理问题污名化；（3）传递正能量，树立心理健康教育的积极形象。（4）参赛作品类型以心理健康教育宣传片、宣传手册、文创产品等为主，也可包含其他类型的创意性作品。

作品要求：须原创，严禁抄袭或大幅借鉴、侵害他人版权，提交作品时需附标题、作者、简介等信息。

心理健康发展中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

3.“画解心情”心理健康主题绘画设计大赛

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。

作品要求：手绘或电脑制作均可，手绘作品通过拍照、扫描等方式报送，仅提交电子版（JPG 格式，要求内容完整、像素清晰），以“系部-姓名-作品名称”命名，每个作品的作者限 2 人以内。 参赛作品须原创，严禁抄袭或大幅借鉴、侵害他人版权。

心理健康发展中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

4.“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。

心理健康发展中心负责组织。

（三）学习研讨活动

1.辅导员、班主任学习研讨

围绕“危机学生的识别方法与干预技能”“辅导员、班主任的心理辅导技能培训”等主题，结合《辅导员应对大学生心理危机工作手册》，组织开展辅导员、班主任学习研讨活动。

心理健康发展中心牵头组织。

2.心理委员、宿舍心理信息员的教育培训

通过“高校心理委员工作平台”，开展2022、2023级心理委员、宿舍心理信息员的教育培训工作。本次培训共分14个专题，涉及心理委员的角色与定位、影响大学生心理诱发因素、心理健康的标准、常见心理问题的症状及识别、大学生心理危机的预防和干预、心理委员的会谈技巧、学习问题的应对、恋爱问题的应对、如何面对宿舍关系、职业生涯规划和就业问题、情绪问题、压力管理、网络专题和家庭关系的应对等内容。课程考核通过者，可获得相应的心理委员培训证书。

心理健康发展中心牵头组织，各系部心理工作站具体落实。

（四）咨询辅导活动

1.谈心谈话活动

围绕“家庭基本情况”“宿舍关系”“学业近况”“生理状态”“生活状况”“性格特征”等方面，班主任、辅导员面向班级学生开展面对面交流，及时掌握学生心理状态、思想动态，给予相应的学业、生活、就业指导。

要求：班主任每月与每生至少开展一次谈心谈话，并做好记录。各系部心理工作站负责落实。

2.心理咨询（辅导）服务

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，根据约谈结果再提供相应的咨询辅导服务。通过个体咨询、团体辅导等方式，主动关心心理问题学生，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；充分发挥宿舍心理信息员、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。

（五）疏压解困活动

坚持把解决心理问题与解决现实问题相结合，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。对经济困难学生，在通过精准资助的同时，开展心理健康教育，培养学生自立、自强、感恩、诚信等积极品质。对学业困难学生，在提供学业指导的同时，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。对亲子关系困难学生，在教导学生正确对待家庭的同时，通过家校互联、家庭亲子咨询等形式，引导家长正确教育孩子，提高家庭正向支持作用。对就业困难学生，在提供就业帮扶的同时，开展择业就业心理咨询或辅导，帮助学生改善不良就业心理，强化自我认知，合理调整预期。

要求：做好助困帮扶活动记录。各系部心理工作站负责落实。

四、活动要求

**1.高度重视，精心组织。**各系部要高度重视本次活动，要把开展好心理健康教育系列活动作为维护广大青年学生身心健康和校园和谐稳定的重要抓手。加强组织领导，科学筹划设计，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工作网络的作用，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。

**2.创新载体，注重长效。**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。各系部可结合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。

**3.加强宣传，注重长效。**要加大宣传力度，扩大活动影响力。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，助力全环境立德树人体系建设。

学生工作处

2023年11月14日

附件1：

第十七届“心理健康教育系列活动”时间安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **活动内容** | | **时 间** | **地 点** |
| 咨询辅导活动 | | 贯穿全年 | 心理健康发展中心 |
| 疏压解困活动 | | 贯穿全年 | 心理健康发展中心 |
| 心理健康游园活动 | | 11月23日16：00 | 德胜园 |
| 心理健康知识竞赛 | | 11月20日—22日 | 线上 |
| 心理健康讲座及视频 | 大学生适应性讲座 | 11月23日19：00 | 各系部负责协调组织 |
| 《与你谈情又谈爱》清华大学 樊富珉教授 | 11月30日19：00 | 各系部负责协调组织 |
| 大学生压力管理 | 12月7日19：00 | 各系部负责协调组织 |
| 大学生心理危机识别与预防 | 12月14日19：00 | 各系部负责协调组织 |
| “光影感悟”心理电影放映 | 海蒂和爷爷 | 11月19日19：00 | 各系部负责协调组织 |
| 遗愿清单 | 11月26日19：00 | 各系部负责协调组织 |
| 寻梦环游记 | 12月3日19：00 | 各系部负责协调组织 |
| 心灵捕手 | 12月10日19：00 | 各系部负责协调组织 |
| 秋冬的心事·高校心理健康优秀作品征集令 | | 12月1日前 | 各系部 |
| 心理健康主题宣传作品评选展示 | | 12月1日前 | 各系部 |
| “画解心情”心理健康主题绘画设计大赛 | | 12月1日前 | 各系部 |
| 辅导员、班主任心理健康工作学习研讨活动 | | 另行通知 | 各系部 |
| 心理委员、宿舍心理信息员的教育培训 | | 活动始终 | 各系部 |

未尽事宜，另行通知。