

兰州现代职业学院旅游航空学院

5.25 心理健康节活动方案

为深入贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》要求，牢固树立健康第一的教育理念，引导师生关注心理健康加强校园文化建设，宣传心理健康知识，增强学生相互关怀与合作的意识，并陶冶情操。为了让广大学生了解心理知识、提高自我心理保健知识，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心理品质，让同学们可以更勇敢、乐观地面对人生。

一、 活动背景

“5.25”大学生心理健月为引导大中学生关注自身的心理健康，2000年，“5.25全国大中学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，爱自己才能更好的爱他人。活动主题是大中学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”2004年，教育部、团中央、全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日定为全国大学生心理健康日。心理健康的第一条标准就是认识自我。接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信。这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受，给予爱和友谊，能与他人同心协力。

二、 领导小组

组 长：刘京祥

副组长：左玺

成 员：蒋鹤 袁宏伟 张敏 赵书艺 各班班主任（辅导员）

三、活动主题

秀出心健康，携手向未来

四、活动时间

2022年5月10日至2022年6月10日

五、活动内容及安排

（一）宿舍团体箱庭（沙盘）辅导

1. 活动目标：为了更好地促进学生适应宿舍生活，改善宿舍人际互动关系，让学生通过感悟他人的心理，促使自己心理的成长，增强宿舍成员的凝聚力和责任感，让同学们拥有更好的宿舍生活与体验。

2. 活动时间：2022年5月14日至6月3日

3. 活动形式：以宿舍为单位自愿报名参加，心理辅导站根据报名情况安排具体时间，心理老师在心理辅导站进行辅导。

4. 活动要求：参加学生以宿舍为单位于5月12日之前到心理辅导站工作室报名，也可通过线上进行报名预约，联系方式（QQ）：765506669。

（二）茶艺静心体验

1. 活动目的：为弘扬中华优秀传统文化，促进学生全面健康发展。发挥茶文化在学生人生重要成长阶段中对人性、心理和精神品质的指导作用，增强学生关爱自我的意识，从中获取积极的心理能量，修身养性，茶香慰藉心灵。

2. 活动主题：以茶疗心 清心涤尘

3. 活动时间：2022年5月16日至5月26日

4. 活动内容：茶文化是中国人精神健康中举足轻重的仪式之一，也是一种重要的心灵疗愈的仪式和路径，端起一泡茶在我们闻其香、品其味时都会不知不觉进入一种意境，放下一杯茶也让我们明了一杯清茶了却生命之苦，悟道做人，需要静心，才能沏出一杯好茶；需要专注，才能活在当下。一杯茶的安宁平和让人的心境也放下喧哗，一招一式，满感欢愉，明心见性，活在当下。

（三） 参观农林学院花艺室

1. 活动目的：随着疫情常态化学生在校学习生活压力增加，为释放同学的心理压力，解放心灵，让同学们在赏花中陶冶性情，释放压力。促进学生交际能力，扩大交际圈，认识更多朋友。加强各分院之间的交流，提高协作能力增进同学之间的友谊，密切联系师生关系，培养学生良好的兴趣爱好；提升审美能力与品位，提高学生的综合素质，丰富校园生活。

2. 活动主题：“一花一叶，一心一艺”心灵花艺活动。

3. 活动时间：2022年5月16日至5月26日

4. 活动内容：通过自然不做作的美，回归内心感受，诠释对生活的热爱。通过角落里的一簇花一棵草找到繁忙学习之外的生活，找到一种表达爱的方式，实现自我的价值，关爱自我心灵。爱自己，爱生活。

（四） 心理健康系列主题讲座

1. 活动目的：对学生中存在的一些较突出的心理健康问题进行深入分析和细致讲解，让学生了解简单的心理调节方法，掌握心理保健常识，树立生涯规划意识，帮助学生心理健康成长。

2. 讲座内容：围绕学生人际交往、职业生涯发展、情绪管理、常见心理问题与障碍等方面开展讲座，具体主题会提前预告。

3. 活动时间：2022年5月12日至6月2日

4. 活动对象：中、高职全体学生（分学段、年级）

5. 活动地点：一楼大会议室、风雨操场

6. 活动要求与奖项：

①讲座期间要求班主任跟班，参与讲座的班级提交5份优秀学习心得（稿纸手写，1000字以上）参与评奖；

②个人奖：中、高职各设一等奖3名，二等奖6名，三等奖10名。

（五） 心理健康教育主题班会设计比赛

1. 班会主题：“我爱我·心向阳”

2. 时间安排：2022年5月14日-5月24日

3. 班会内容：

①通过活动引导学生重视自我心理健康，意识到心理健康的重要性；②普及学生心理健康的标准和相关知识，培养学生的自我分辨能力；③引导学生学会求助，向学生正确宣传学院心理健康中心和旅游学院心理辅导站；④各班结合实际情况，可从人际交往、情绪情感、学业压力、生涯发展等方面自选主题，设计符合学生特点与需求、富

有专业特色的班会内容。

4. 奖项设置：

各班提交班会设计文稿（word）和实际使用的PPT、活动照片5—10张、活动视频5分钟左右参与比赛，中、高职两组分别评选出集体一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。优秀案例提交大院参加比赛。

（六）心理自画像

1. 活动目的：心理自画像作为一种新型的艺术表现形式，表达学生内心情感等活动中的心理困扰、心理感悟具有重要的作用。通过自画像更加深入的了解学生的内心世界，了解当代学生的心理健康状况，在丰富课余生活的同时，努力营造积极向上的生活环境。

2. 活动主题：“美丽心灵，快乐生活；敞开心扉，放飞梦想”

3. 活动内容：通过画自画像，使学生进一步认识自我，展示一个“全新的自我”。使学生彼此之间更加了解。要求每个同学以“自己”为题，创作一幅自画像，可以画自己，也可以画动物、植物。剖析内心潜意识中的自我。同学对“自我”不仅有了一个新的认识，而且对自己的性格缺陷也有了一定的了解，为更好的调整和完善“自我”提供了方法和依据。

3. 活动时间：2022年5月15日至6月2日

4. 比赛要求：每班最少上交3份优秀作品，纸张大小A3，内容积极向上。上交数量计入班级考核。

5. 奖项设置：个人奖中、高职各设一等奖1名，二等奖3名，三

等奖 6 名（根据初评组织情况、复评作品质量和数量综合评定）。

五、先进个人（集体）奖项设置

1. 先进个人：优秀心理委员中、高职组各 3 人，优秀社团成员中、高职组各 3 人；

2. 先进集体：中、高职组各设一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 3 名。

七、活动要求

1. 请学校各部门提高思想认识，充分认识到学校心理健康教育工作的重要性和紧迫性，高度重视心理健康月活动的组织开展，确保活动的试试效果，此项工作纳入班级工作考核。

2. 各班级根据活动安排制定，有计划、有过程、有效果的开展相关活动，努力让每一个学生在活动中受益。

兰州现代职业学院旅游航空学院学生办公室、心理辅导站

2022 年 5 月 5 日