**1.第十四届心理健康月系列活动方案**

**与心灵相约，与健康同行心理健康月实施方案**

2024年是中华人民共和国成立75周年，也是学校“双转关键年”。为进一步提高我校大学生心理健康教育工作实效性，充分调动各教学单位开展心理健康教育的积极性和主动性，立足我校学科专业特色，多渠道、多形式开展心理健康教育，提升学生心理健康素养，助力学生健康成长成才，特制定本方案。

**一、指导思想**

**二、活动主题**

共同呵护心灵，守护幸福人生

**三、活动时间：2024年5月7日-5月25日**

**四、活动对象：全校学生**

**五、活动内容**

**1.开展三二五善爱我生日会活动。**本着关爱女生的原则，旨在让大家在参与中展示自我，普及相关心理知识。

**2.举办第四期晓心期刊征稿活动。**旨在引导大学生书写自己身边最扣人心弦的故事，发现并感受生活中的美。

**3.开展心理健康月“抑郁症”讲座。**本次讲座对22、2级心委进行培训，旨在教育引导大学生多去关心，察觉身边同学的异常情绪，给予关心与支持。

**4.举行心理健康月开幕式活动。**以“共同呵护心灵，守护幸福人生”为主题，提升学生心里素养，助力学生健康成长成才。

**5.开展心理健康月心灵寄语活动。**以寄存书写书信的方式，写下当下的一些事情与感触，展现不同时间段的心理状态、让同学们理解人生的各个阶段的情感感受和处理事情的应变都是不一样的。

**6.开展心理健康月寻找生活之美活动。**本次活动旨在帮助同学们发现生活中的美好，记录生活中的珍贵回忆，感受生活中的温暖与小确幸

**7.开展心理健康月爱没有方向，你就是导航活动。**活动旨在鼓励同学们大声的说出自己的爱，表达自己的情感

**8.开展心理健康月解忧杂货铺活动。**本次活动让同学们借助明信片写信的方式来表达自己的心理烦恼并展示，邀请其他同学回答，帮助同学们更清晰的表达自己的情感。

**9.开展心理健康月套圈活动。**活动旨在同学们在游戏中收获体验快乐，重温快乐时光，展现各位同学们健康向上、充满活力的精神面貌。

**10.开展心理健康月做自己的花、向阳而生活动。**旨在让同学们分享爱收获爱时得到“双向治愈”，以乐观的态度面对生活。

**11.开展心理健康月“人际关系-双向奔赴”讲座活动。**旨在让同学们了解如何正确处理人际关系。

**12.开展心理健康月丢掉烦恼活动。**旨在让同学们以丢纸团的方式丢掉自己的烦恼，获得快乐的体验感

**13.开展心理健康月寻宝活动。**借助玫瑰花去缓解同学们的压力，去培养发现生活中美好的积极状态，提高对自然的热爱。

**14.开展心理健康月创意手工DIY活动。**旨在让同学们在洋溢笑脸的同时，舒缓神经、放松自己。

**15.开展心理健康月“恋爱心理学”讲座活动。通**过此次讲座。旨在让同学们了解如何去正确的恋爱，以及如何让处理恋爱中两个人之间的矛盾。

**16.开展心理健康月5.25寻宝活动。**旨在让同学们通过此次活动感受轻松的氛围，提升自我认知与心理素质。

**17.开展心理健康月闭幕式活动。**对本学期的心理健康工作进行总结，为未来心理健康工作提供了思路。

**18.开展心理健康月心理游园会活动。**活动旨在鼓励学生积极参加各项活动，力争在全校范围内营造出“人人心理健康、处处青春洋溢、彼此关爱心灵、共享快乐生活”的和谐氛围。

**六、活动要求**

**1.高度重视，认真开展。**各教学单位应立足自身工作实际，充分发挥学科专业特色、心理辅导站建设等优势，认真开展心理健康月相关活动，心理中心后续将对活动开展进行指导与监督。

**2.加强宣传，营造氛围。**各教学单位在活动开展过程中要通过海报、微信公众号、QQ等渠道进行广泛宣传，调动学生参与的积极性。活动结束后进行二次宣传，巩固活动效果，扩大活动的影响力。

**3.及时总结，展示成果。**各教学单位在活动过程中注意收集整理能够反映活动效果的相关图文资料，且在5月25日之前及时将活动通讯稿（含活动图片）提交至心理中心。学校将结合各教学单位心理健康教育开展情况综合评选“优秀学部”和“优秀心理专干”。

 学生工作部

心理健康教育与咨询中心

 2024年6月26日