

西北农林科技大学生命科学学院文件

生命〔2016〕2号

关于开展2016年大学生心理健康教育 系列活动的通知

各学生班:

心理健康教育工作是高校德育工作的重要组成部分。为了加强我校大学生的心理健康教育，增强广大学生的心理健康意识，形成正确的心理健康观念，树立正确的世界观、人生观和价值观，创造美好人生，创建和谐健康的校园环境。经研究决定，本学期将在全院范围内开展大学生心理健康主题教育活动，现将有关事项通知如下：

一、活动主题

悦纳自己，拥抱阳光

二、活动宗旨

在广大学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，通过形式多样的教育活动普及心理健康知识，在宣传普及心理健康知识的同时，为学生搭建起锻炼心理素质、提高心理承受能力的平台，全方位地加强心理健康教育。

三、活动时间

2016年4月1日至6月31日

四、活动内容

（一）“你与自己相处的好吗？”——心理健康调查

1、活动目的：根据大学生常见心理问题，对其心理状态做初步调查，及时掌握学生心理状况变化，以便有针对性地开展活动与引导。

2、活动对象：生命学院全体学生

3、活动时间：2016年4月初

4、活动内容：对学院全体学生进行统一线上问卷调查

5、活动准备：

（1）由心理辅导员以及各班心理联络员收集并制定调查问卷。

（2）由心理联络员组织各班同学答题，并回收问卷。

（二）“呵护心灵，放飞青春”——团组织生活

1、活动目的：使学生在轻松愉悦的氛围中，增强心理健康教育，增进同学之间的感情，缓解学生压力。

- 2、活动对象：生命学院大一、大二各班级
- 3、活动时间：2016年4月初
- 4、活动内容：观看有关心理教育的视频，组织心理小游戏，播放心灵音乐。
- 5、活动准备：由各班班干部搜寻与之相关的资料，准备活动内容。

（三）“传递心声，驿动心灵”——心理健康讲座

1、活动目的：提高同学们心理的自我关注意识，增强同学们对心理健康问题的重视，使同学们初步了解心理健康的基本知识。同时在一定程度上解决同学们在生活学习方面的困扰。

- 2、活动对象：生命学院全体学生
- 3、活动时间：2016年4月
- 4、活动内容：邀请心理咨询师的老师到场进行心理健康知识讲座，并现场解决个别同学的心理困惑。

（四）“聆听，心底的呐喊声”——心灵音乐会

- 1、活动目的：在音乐故事中体会青春
- 2、活动对象：生命学院全体学生
- 3、活动时间：2016年4月初
- 4、活动内容：熄灯音乐会的形式，放松心灵，闭上双眼用心聆听音乐中的故事，以达到舒缓压力的效果。

（五）“悦纳自己，拥抱阳光”——横幅签名

1、活动目的：利用活动仪式感，号召同学们积极关注心理健康，营造和谐向上的校园氛围。

2、活动对象：学校全体学生

3、活动时间：2016年5月25日

4、活动内容：在西雕处拉上横幅，让过往的同学在横幅上签名。

5、活动准备：由阳光团工委制做横幅并制定横幅主题。

（六）“原来，生命如此精彩”——随心拍展示

1、活动目的：鼓励同学们回归生机勃勃的大自然中，发现最简单的自然之美，体会生命的力量。置身于蓝天白云、青草绿树之中，或将看到的笑脸随手记录，投稿，快乐传递。

2、活动对象：生命学院全体学生

3、活动时间：2016年4月1日至5月31日。

4、活动内容：

（1）通过心理联络员向各班同学宣传，广泛鼓励同学们注意身边的自然之美。

（2）拍摄的照片以“班级-姓名-照片主题”命名发给心理联络员，每周都会对优秀作品在微信、易班推送进行展示。

（3）要求照片内容积极向上，主题鲜明，可以抓住人心。

（七）“心里有苦，找我来诉”——积极引导健康心态

1、活动目的：给学院不愿意去心理咨询中心的学生提供“咨询”渠道。

2、活动对象：生命学院全体学生

3、活动时间：2016年4月1日至6月31日

4、活动内容：学院将设置心理咨询电子邮箱，有想要解决心理困扰的同学可以将自己的小秘密发送到邮箱中，由心理专干负责整理，结合党团活动室“心理解压小组”，根据学生反映情况严重程度，选择朋辈互助或转介心理专干，同时，在线上推送相关减压方式和小技巧。

5、注意事项：相关工作人员注意保密。

6、心灵邮箱：nwsuaf-smxzb@163.com

（八）“真诚关爱，温暖你我”——朋辈指导与培训

1、活动目的：锻炼学生干部工作能力，帮助老师完成心理教育工作。

2、活动对象：各班级心理联络员、班长、团支书及各寝室长

3、活动时间：每月一次

4、活动内容：由心理专干为大家讲述如何疏导同学们的心理压力，并学会如何注意身边同学的举动、如何排查有心理障碍的同学等基本技能，在线上同步更新。同时，可开展“模拟心理咨询”的形式，让同学们站在心理咨询师的角
度，对其分析和疏导，并让专业心理咨询师作为评委，并对

表现出色的同学给予奖励。

（九）“心灵小憩，整装出发”——线上开设心理健康知识专栏

1、活动目的：进一步普及心理健康知识，提高大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在校园里掀起关注心理健康的热潮，使学生在悦纳自我、开发潜能、优化人格、全面发展上，获得成长的动力与快乐的人生，同时让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

2、活动对象：生命学院全体学生

3、活动时间：2016年4月1日至6月31日

4、活动内容：利用新媒体的微信、易班平台，由生活部同学负责。

（1）每周一“问”：问题包含恋爱，学业等等各方面，重点是给出选项，更容易吸引大家的兴趣。结合党团活动室“心理解压小组”，形成线上线下一起讨论的局面，促进交流，助人自助。

（2）每月一“测”：每个月发布一个关于心理、性格等方面的趣味问卷测试。在测试中，让大家有一个自我思考与认知的过程。

（3）每季一“汤”：根据近三个月来的“问”与“测”中大家讨论和测试的结果，发布内容合适的鸡汤，引起同学

们的共鸣。

(4) 推送微信小故事：通过暖心语音或文字，使学生不仅更轻松愉悦地阅读微信，还能从故事中学习与心理有关的知识，缓解学生压力与烦恼。向广大学生征稿，包括案例或者身边的小故事，或者从心理学的书中摘录。

(十) “影随心生，心随影动” ——心理影片赏析

1、活动目的：通过集体观影，分析影片涉及的心理健康教育内容，让大家对心理健康教育有所体悟。

2、活动对象：生命学院全体学生

3、活动时间：2016年4月底与5月中旬

4、活动要求：分班组织学生观看心理方面的影片，使学生在轻松愉悦的氛围中，增强心理健康教育，增进同学之间的感情。观影后，每班至少交三篇观后感至各班心理联络员处，由心理联络员统一交至心理专干处，对于新视角、观点会及时在新媒体平台予以反馈。

(十一) “我的故事，你的成长” ——心理情景剧

1、活动目的：通过心理情景剧将学生日常容易发生的心理冲突和情绪体验再现，让观众在剧中人物的转变里学会正确解压方式。

2、活动对象：生命学院全体学生

3、活动时间：2016年5月底

4、活动要求：以班级为单位设计心理情景剧，要求展

现同学的平常生活状况、学习状况和人际交往状况等，通过拍摄情景剧增进宿舍、班级的感情，也可将宿舍矛盾体现出来，让相关老师提供解决思路与建议。心理情景剧由专业老师、学生代表打分评奖，在线上展播。

五、参与方式

详情请见易班、微信推送内容，即时线上报名。

六、活动要求

（一）提高认识，加强领导，认真组织

各班级充分认识活动的重要意义，将此次心理健康主题教育活动与进一步深化大学生思想政治教育工作相结合，与创建和谐文明校园相结合，根据班级特点开展心理健康宣传教育活动。

（二）正面宣传，强化意识，营造氛围

各班级要充分利用校园媒体（横幅、海报、板报、广播、电视、校园网络、易班、微信、微博等），营造良好的舆论氛围，以正面宣传为主，强化心理健康意识的形成，同时注意收集典型的事例。

（三）遵循心理健康教育的规律，注重活动的科学性

各班级不仅要积极组织学生参加学院组织的活动，而且要根据自己的特点有针对性地开展本班的特色活动。同时，在策划中要注意遵循心理健康教育的规律，强调活动的针对性和科学性。

(此页无正文)

2016年4月8日

抄送：学生工作处

生命科学学院党政综合办公室

2016年4月8日印发
