关于举办第十一届大学生心理文化节的

通知

各学院、各班级：

为贯彻落实教育部等十七部门《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》（教体艺〔2023〕1号）文件精神，深入实施时代新人铸魂工程，全面加强和改进学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，增强心理健康素质，大力营造和谐友爱、向上向善的校园氛围，经研究，决定开展第十一届心理健康文化节活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

五育并举润心田·沐浴阳光乐成长

二、活动时间

2024年3月-5月

三、活动安排

**（一）校级开展系列精品活动**

由大学生心理健康教育中心牵头开展心理健康教育校级精品活动，以心理健康工作骨干力量、心理关注对象、心理健康活跃群体等为对象，开展系列讲座、21天“蝶变”心理素质训练营、心理主题班会大赛、心理健康科普作品创作大赛、心晴朗·乐成长--团体辅导、心理嘉年华等活动，详见附件1。

1. **学院开展特色活动**

各学院结合实际，由各二级心理辅导站自行组织开展具有本学院特色的、学生广泛参与的心理健康教育活动。覆盖面不得少于本学院学生的30%，可根据情况授予参与学生二课学分0.1分，获奖学生据实授予二课学分，但获奖比例不得高于参与学生数的30%，活动方案报心理中心备案后组织实施。同时，要结合心理测评、危机排查等情况，开展谈心谈话、宿舍走访等心理健康关心关爱活动。

1. **班级开展普及活动**

各班级要结合校、院活动安排及班级实际，开展覆盖全员的心理班会、户外心理素质拓展等活动。覆盖面不得少于本班级学生的90%，可根据情况授予参与学生二课学分0.1分，获奖学生据实授予二课学分，但获奖比例不得高于参与学生数的30%。班级活动方案报二级心理辅导站审批同意后组织实施。

1. **开展心理文化节优秀组织单位评选**

大学生心理健康教育中心将从学院领导的重视参与情况、校级活动参与度与获奖情况、学院和班级活动覆盖面和影响力、学生满意度等方面衡量各学院组织、开展心理健康教育活动的成效，评选心理文化节优秀组织单位，并予以表彰。评选规则详见附件5。

四、活动要求

**（一）高度重视，加强领导。**

各学院要从“为党育人 为国育才”和“保障学生心理安全”的维度，充分认识加强和改进大学生心理健康教育工作的重要意义，不断加强对学院心理健康教育工作的领导，为有效开展大学生心理健康教育工作提供必要的保障，确保学院二级心理辅导站高质量发展。

**（二）精心组织，务求实效。**

各学院要广泛调动学生参与活动的积极性、主动性，把统一组织活动与学生自主开展活动结合起来，扩大活动的覆盖面和受益面，进一步增强学生积极心理健康素质，塑造积极心态，引导学生学会珍爱生命、珍惜美好生活。能纳入十星级文明班集体、文明寝室、五四红旗团支部、辅导员专项奖励、年度考核等评先评优的，要优先纳入、坚决落实。

**（三）加强宣传，广泛动员。**

各学院、各班级要以全媒体、融媒体形式大力宣传心理健康教育知识和活动，在学院、班级营造“关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康”的浓厚氛围，力争达到“人人关注心理健康，人人拥有健康心理”的目标。

湖北医药学院 湖北医药学院药护学院

大学生心理健康教育中心 大学生心理健康教育中心

2024年3月21日

附件1：

《第十一届大学生心理文化节》

校级精品活动安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **活动项目** | **活动时间** | **参与对象** |
| 1 | 心理文化节启动仪式 | 3月 | 全校师生 |
| 2 | 心理健康系列讲座 | 3月-5月 | 全校师生 |
| 3 | 心晴朗·乐成长--团体辅导 | 3月-5月 | 全校学生自愿参与 |
| 4 | 21天“蝶变”心理素质训练营 | 4月 | 全校学生自愿参与 |
| 5 | 心理主题班会大赛 | 4月-5月 | 辅导员与学生组队参与 |
| 6 | 心理健康科普作品  创作大赛 | 4月-5月 | 全校学生自愿参与 |
| 7 | 心理嘉年华暨  心理文化节闭幕式 | 5月 | 全校学生自愿参与 |

附件2：

《第十一届大学生心理文化节》

系校级精品活动子方案

**活动一：心理文化节启动仪式**

一、活动背景与目的

本届心理文化节启动仪式与民族文化节、春蕾社团文化节开幕仪式一同举行。“五十六个民族，五十六枝花，五十六族兄弟姐妹是一家”，民族文化对个体心理成长的影响源远流长。通过民族、社团与心理文化活动，帮助大学生筑牢中华民族共同体意识，增强国家认同与民族自豪感，健康成长为祖国未来合格的接班人。

二、活动时间

2024年3月29日（视天气等情况可能有所调整）

三、参与对象

全体在校学生自愿参与

四、活动形式及地点

在文明广场参与线下活动

五、活动流程

1）心理文化节启动仪式与民族文化节暨春蕾社团文化节开幕仪式一同举办，现场包括民族文化展示区、社团文化展示区和心理文化展示区，参与同学可在相关摊位领取卡片；

2）同学们携带卡片至各活动摊位打卡，并获得相应的印章；

3）同学们可凭借卡片印章证明，前往相关摊位登记，兑换相应的学分。

活动二：心理健康系列讲座

一、活动背景与目的

心理健康知识讲座是宣传普及心理健康知识的重要方式。在心理文化节期间开展心理健康系列讲座，邀请心理专家走进老师和同学们，在分享、互动中传播心理健康知识，帮助我校学生与教职工学会自助-助人-互助。

二、活动时间

2024年3月-5月

三、讲座安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **主题** | **参与对象** | **时间** |
| 爱情心理学 | 在校学生 | 3月 |
| 教师的自我关爱 | 辅导员、班主任、研究生导师 | 3月 |
| 大学生心理危机的识别与初步处理 | 后勤、保卫、宿管等人员 | 4月 |
| 人际沟通 | 在校学生 | 5月 |

四、活动流程

针对同学们的讲座由朋辈心理咨询团在3-5月发布报名通知，同学们可根据通知要求报名，报名成功后在指定时间和地点参与心理健康讲座；针对教职工的讲座，由学工部（处）、大学生心理健康教育中心发布通知，相关老师按要求参与。

六、活动奖励

每位报名成功并参与心理健康讲座的同学奖励0.1学分。

活动三：“心晴朗·乐成长”团体辅导

一、活动背景与目的

团体辅导，又称团体心理咨询，是相对个体心理咨询的另一种常见的有效心理服务形式。在团体心理咨询中，参与者通常会在专业心理咨询师的指导下，探讨个人的感受、想法和行为，学习新的应对策略和技巧，用新的视角看待自己和困境，最终促进每个成员的成长。

二、活动时间

2024年3月-5月

三、参与对象

全体在校学生自愿参与

四、活动形式及地点

在心理中心参与线下活动

五、活动流程

1）朋辈心理咨询团会在3-5月发布报名通知，同学们根据通知要求报名参与活动。由于活动名额有限，工作人员会对参与者进行筛选，然后通知通过筛选的同学，并告知具体时间和地点。

2）参与同学按时到达活动地点，由老师带领开展团体辅导。

六、团体辅导安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **活动时间** | **活动主题** | **带领老师** | **活动地点** |
| 3月-4月 | 基于萨提亚模式的自我成长 | 李菊 | 心理中心团体辅导室2 |
| 3月-4月 | 减压赋能——遇见更好的自己 | 扶长青 | 心理中心情绪宣泄室 |
| 3月-4月 | 连接你我，心“艺”相通 | 刘媛媛 | 心理中心团体辅导室、精勤社区 |
| 4月-5月 | 艺创作，润心灵 | 何嘉欢 | 心理中心情绪宣泄室、精诚社区 |
| 4月-5月 | 认识自我，悦纳自我 | 张秋月 | 心理中心团体辅导室、精术社区 |

七、活动奖励

每位参与单次团体辅导的同学奖励0.1学分，坚持全程参与连续性团体辅导的同学奖励0.3学分。

活动四：21天“蝶变”心理素质训练营

一、活动背景与目的

人在心理学研究中，把一个人的开始坚持新习惯或理念并得以巩固至少需要21天的现象称为21天效应，这对同学们养成良好习惯或者培养兴趣爱好大有裨益。跑步、跳舞、看书、背单词......这些想法不应该只停留在想想而已。“不积跬步，无以至千里”，破茧成蝶的路上需要耐心与毅力。21天是一个起点，可以通过坚持磨炼自己的意志力，通过行动让想法不再停留在想想而已，通过努力一起成长为更好的自己。

二、活动时间

2024年4月8日-2024年4月30日

三、参与对象

全体在校学生自愿参与

四、活动形式及地点

同学们在线下自行完成，并坚持在线上打卡。

五、活动流程

1）朋辈心理咨询团在4月初发布报名通知，同学们按照要求报名参与；

2）参与的同学需设定每日完成的目标（如跑1000米、背30个英语单词等），并填写问卷作为记录和凭证；

1. 活动的21天期间，同学们需每日完成自己所设定的目标，并在“小打卡”小程序中上传照片并打卡。每周日（4月14日、4月21日）在QQ空间发布本周打卡内容和感想，并在活动结束后将所有打卡内容与总体感想发布在QQ空间；
2. 活动结束后，朋辈心理咨询团工作人员统计同学们的打卡情况和空间说说明框，并发放活动奖励。

六、活动奖励

全程参与本次活动打卡21天并完成说说发布任务的同学奖励0.2学分。

活动五：心理主题班会大赛

一、活动背景与目的

主题心理班会是渗透心理健康教育理念、以心理健康教育为主要内容的班会，有利于建设良好的班级环境，以及学生和班级的长远发展。为贯彻落实教育部等十七部门《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》（教体艺〔2023〕1号）文件精神，通过组织心理主题班会大赛，以赛促学，以赛促做，帮助辅导员学习策划、组织和实施主题心理班会，同时提高辅导员开展班会与讲授心理健康知识的能力。

二、参与对象

全体专职辅导员

备注：心理班会策划案（详见附录3）和课件等材料可由辅导员老师与其所带班级心理委员（最多不超过3名）组队共同完成，辅导员老师作为参赛选手参加比赛。

三、比赛流程

**1）初赛：心理班会“说课”**

初赛采用“说课”形式，由辅导员围绕所选主题讲述心理班会的设计与实施思路，具体内容包含但不限于心理班会的主题、背景与意义、内容和流程等。由各二级学院按照分组（详见下表）联合承办，主要考察辅导员结合本班学生实际情况及心理健康知识设计班会的能力，初赛打分表及结果需要在4月12日17:00之前提交给心理中心。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **组别** | **学院分组安排** | **推荐指标** |
| 1 | **第一临床学院**  人文社会科学学院 药学院 第五临床学院 | 2名 |
| 2 | **护理学院** 第三临床学院 全科医学院 口腔医学院 | 2名 |
| 3 | **公共卫生与健康学院** 第二临床学院 第四临床学院  生物医学工程学院 基础医学院 | 2名 |

**备注**：各参赛单位分为3组，每组第一个学院为总牵头单位，评委由学生工作部（处）副处级以上干部、各组二级学院书记或分管学生工作领导担任。

**2）决赛：心理班会的实地开展**

决赛采用“讲课”形式，进入决赛的6名辅导员在所带班级实地开展心理班会，学生工作部（处）组织评委观摩班会并打分，评委由学生工作部（处）副处级以上干部、非参赛选手所在学院书记或分管学生工作领导等担任。

四、比赛时间和地点

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **比赛环节** | **比赛项目** | **时间** | **地点** | **参赛人员** | **组织形式** | **备注** |
| 初赛 | 心理班会“说课” | 4月12日之前 | 各组自行安排 | 全体专职辅导员 | 各学院联合承办 | 5分钟/人 |
| 决赛 | 心理班会的实地开展 | 4月下旬  具体时间另行通知 | 另行  通知 | 进入决赛的辅导员 | 学工部（处）  组织 | 30分钟/人 |

五、计分方法

1. 评委计分

初赛及决赛均采取百分制，由评委现场评审，评分细则请见附件4。

1. 选手计分

①初赛选手计分方法：取所有评委打分的平均分，该分数为选手的初赛得分，各组得分排名前2名的选手进入决赛。

②决赛选手计分方法：在评委中去掉一个最高分、一个最低分后取平均分，该分数为选手的最终得分。

六、奖项设置及激励机制

决赛设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，颁发荣誉证书。

获奖教师所获奖励将计入心理文化节优秀组织单位、辅导员专项奖励等评先评优。另外，获奖教师将优先获得2024年秋季学期《大学生心理健康教育课程》带课机会。

获奖辅导员老师所属团队中的学生成员奖励0.2学分，其他老师团队中的学生成员奖励0.1学分。

**七、其他要求**

1）各学院要重视心理健康教育工作，支持辅导员提高相关能力，以赛促学、以赛促做，提升学工干部能力作风。要安排好参加比赛辅导员的工作，鼓励积极参与（2021年及以后入职的辅导员必须参与）。如因特殊原因无法参赛的，须提交申请附相关说明或证明，由所在学院同意后，报学生工作部（处）审批。

2）辅导员老师需要根据所带班级情况，在5月10日前开展一次主题心理班会。各学院心理辅导站收集本学院心理班会相关资料和照片，与心理文化节优秀组织单位评选材料一起提交。

活动六：心理健康科普作品创作大赛

一、活动背景与目的

关注心理健康，懂得心理健康，重视心理健康。通过组织心理健康科普作品创作大赛让同学们关注心理健康，在创作的过程中的学习和了解心理健康知识，最后筛选优秀的作品宣传传播，帮助同学们懂得心理健康、重视心理健康。

二、活动时间

2024年4月1日-2024年5月10日

三、参与对象

全体在校学生自愿参与

四、活动流程

1）朋辈心理咨询团在4月初发布活动通知，同学们按照要求加入活动QQ群报名参与；

2）参赛同学在情绪调节与压力管理、积极室友关系的塑造、亲密关系的建立与维系、计划设定与时间管理四个主题中任选一个，自行围绕主题创作心理健康科普文章，文章需要贴合心理健康的主题、积极向上、图文结合。并且，作品鼓励原创，若有借鉴和参考文献，需在文章最后标明来源；

3）朋辈心理咨询团在4月20日左右发布作品收集通知，参赛同学按要求上传作品；

4）工作人员组织老师和同学们对作品进行评选。

五、活动奖励

评选一二三等奖各1、2、3名，分别奖励0.4、0.3、0.2学分，其他作品符合要求的同学奖励0.1学分。

活动七：心理嘉年华

一、活动背景与目的

心理文化节活动与德育、智育、体育、美育、劳育等形式结合，丰富了同学们的校园生活，给同学们提供了增强意志力、发挥想象力、学习心理健康知识、减轻压力和放松自我的平台与机会。在心理文化节闭幕之际，开展心理嘉年华，让更多同学走出宿舍、放下手机，在活动中、游戏中、沟通中沐浴阳光、快乐成长。

二、活动时间

2024年5月25日（视天气等情况可能有所调整）

三、参与对象

全体在校学生自愿参与

四、活动形式及地点

在文明广场参与线下活动

五、活动流程

1）各二级学院心理辅导站准备2-3项适合在文明广场举办的心理健康教育活动，并在5月7日之前将活动方案发送给陈盈同学（QQ：3424980348），请注意将邮件命名为“嘉年华活动方案+学院”；

2）活动当天，心理中心联合各二级学院心理辅导站在文明广场举办心理嘉年华；

1. 同学们在活动时间到达文明广场，在指定摊位处领取心理嘉年华明信片；
2. 同学们携带明信片至各活动摊位参与游戏，每参与一项游戏即可在卡片上获得一个印章；
3. 同学们可凭借明信片印章证明，前往相关摊位登记，兑换相应的学分。

附件3：

**主题心理班会策划案**

**姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**学院：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**联系电话：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班会主题： | |  | | | | |
| 班会主题类型：  A.珍爱生命与生命教育 B.提升宿舍、班级的凝聚力  C.情绪与压力管理 D.自我探索与规划 | | | | | | |
| 策划团队成员 | 姓名 | | 角色 | 分工 | | 班级 |
|  | | 辅导员老师 |  | | \ |
|  | | 团队成员 |  | |  |
|  | | 团队成员 |  | |  |
|  | | 团队成员 |  | |  |
| 班会时长 |  | | | 班会地点 |  | |
| 参与班级 |  | | | | | |
| 1. 班会背景、目的与意义 | | | | | | |
| 1. 班会中所用到的心理学理论与知识 | | | | | | |
| 1. 班会的具体内容和流程（需包含热身阶段、主题活动阶段和结束阶段） | | | | | | |
| 1. 班会所需材料和物资及其他准备工作 | | | | | | |

附件4：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **比赛环节** | **比赛**  **项目** | **评分要点** | **分值** |
| 初赛 | 心理班会“说课” | 1、班会主题：主题鲜明，与心理健康联系紧密； | 20 |
| 2、班会背景、目的与意义：条理清晰，贴合本班学生实际情况，能够展示出对于班会设计的总体思考； | 30 |
| 1. 班会内容和流程设计：具有趣味性，能够结合恰当的心理学理论与知识点，引导学生有所获； | 40 |
| 4、其他：语言亲切自然、具有感染力、时间控制合理等； | 10 |
| 决赛 | 心理班会的实地开展 | 1.班会课件：课件贴合主题、制作精美、内容充实；无不恰当的文字及图片； | 25 |
| 2.教师班会开展情况：班会具有趣味性、各环节衔接流畅；讲授恰当的心理学理论与知识点，或通过游戏、互动帮助学生有所领悟和收获； | 30 |
| 3.班会氛围及学生参与情况：学生与教师配合良好，积极参与、积极互动； | 30 |
| 4.教师素质：语言亲切自然；感情真挚，感染力强；具备较强的掌控能力； | 10 |
| 5.时间合理：各环节时间安排合理；班会整体时间控制合理； | 5 |

**心理主题班会大赛评分细则**

附件5：

**第十一届心理文化节优秀组织单位评选计分规则**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 一级指标 | 二级指标 | 考核办法 | 备注 |
| 领导重视 | 参与院班级活动情况 | 学院提交本学院领导参与心理健康教育活动的新闻。心理中心对领导重视参与情况进行统计。学院分党委书记或副书记参与活动计5分/人次，学院学办主任或分团委（副）书记参与活动计2分/人次。满分15分。 | 新闻须发布在校园网，新闻中须写明参与的领导，并配图。以新闻内容对该项计分。 |
| 学工干部参与 | 参与校级活动情况 | 学工干部应当担任评委或参与校级活动的，缺席扣1分/人次，迟到、早退扣0.5分/人次。满分5分。 | 相关校级活动组织签到，以签到情况对该项计分。 |
| 校级活动参与度和获奖情况 | 参与度 | 对各学院学生参与校级活动的情况进行统计。学院参与度=校级活动学生占比/学生数占比，排名第1-4的学院计20分，第5-8的学院计19分，其他计18分。满分20分。 | 各校级活动均统计学生参与信息，以此对该项计分。 |
| 获奖情况 | 在校级活动中，获一、二、三等奖的学院分别计2、1.5、1分。满分5分。 | 以心理中心公布的获奖信息为准。 |
| 学院和班级活动覆盖面和影响力 | 学院活动覆盖面 | 根据二课学分授予情况统计各学院特色活动的学生参与情况。覆盖面大于等于30  %的学院此项得满分；对覆盖率未达到30%的学院进行排名，覆盖面排名第1-4的学院计19分，第5-8的学院计18分，其他计17分。满分20分。 | 覆盖面计算基数为各学院在本部的非毕业班、非实习班学生总数。 |
| 班级活动开展率 | 每个班级至少开展1次覆盖全员的心理班会或心理健康教育活动。以提交至各二级心理辅导站的活动方案和活动照片为依据，以开展活动的班级占全院班级总数比例计算，排名第1-4的学院计20分，第5-8的学院计19分，其他计18分。满分20分。 | 覆盖面计算基数为各学院所有班级总数。 |
| 学生满意度 | 心理中心组织学生对本届心理文化节期间学院心理健康教育活动开展情况进行满意度测评。满意度测评排名第1-4的学院计15分，第5-8的学院计14分，其他计 13分。满分15分。 | 以心理中心组织的满意度测评数据对该项计分。 |

备注：心理文化节优秀组织单位评选材料预计在5月10日左右提交，具体时间另行通知。