关于举办第八届大学生心理文化节的通知

各学院、各班级：

为深入贯彻落实中央和我省关于加强大学生思想政治教育的部署和要求，更好地宣传普及心理健康知识，提高大学生的幸福指数，深入实施“大学生心理健康素养提升计划”，努力营造一个充满人文色彩与和谐友爱的校园环境，在全国第22个“5·25 我爱我”心理健康节来临之际，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决定组织开展第八届大学生心理文化节，具体安排如下：

**一、 活动主题**

感悟心灵·向阳生长

**二、活动时间**

3月25日—5月25日

**三、活动安排**

详见附件1《第八届大学生心理文化节系列活动安排表》及附件2各项活动的具体子方案。

**四、 活动要求**

1、高度重视，精心组织。各学院要从培养合格人才的战略高度，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；注重加强组织领导，为有效开展大学生心理健康教育工作提供必要的保障，确保学院大学生心理健康教育工作迈上新的台阶。

2、突出主题，务求实效。各学院要根据学校要求认真组织学生参加各项活动，紧密围绕文化节主题，引导大学生感恩生活，快乐成长，培养健康人格。根据本学院学生的特点开展富有特色的活动，为大学生的成长成才提供扎实有效的服务。

3、加强宣传，营造氛围。学院在活动中认真总结近年来心理健康教育工作的好做法、好经验，充分利用微信、微博、网络等媒体全面展示本院心理健康工作的优秀成果和成功经验，推动大学生心理健康教育工作纵深发展。

附件1：《第八届大学生心理文化节》系列活动安排表

附件2：《第八届大学生心理文化节》系列活动子方案

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

2021年3月20日

附件1：

**《第八届大学生心理文化节》活动安排表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **活动项目** | **活动时间** | **活动地点** | **组织单位** |
| 1 | 21天“蝶变”训练营 | 4月7日-4月27日 | 线上 | 心理中心 |
| 2 | “陌生人，晚安”  短信计划 | 5月10日-5月16日 | 线上 | 心理中心、二院合办 |
| 3 | 解忧杂货铺 | 4月1日-4月30日 | 线上 | 心理中心 |
| 4 | “治愈系星球”  图片故事征集 | 5月1日-5月15日 | 线上 | 心理中心、一院合办 |
| 5 | 慢时光·DIY工作坊 | 4月-5月 | 精勤、精诚、精术书院 | 心理中心 |
| 6 | 心晴朗·乐成长—  团体辅导 | 3月-5月 | 心理中心 | 心理中心 |
| 7 | 心理趣味运动会 | 5月15日 | 足球场 | 心理中心、三院、生工学院、学生会心理健康部合办 |
| 8 | 心理嘉年华 | 5月27日 | 文明广场 | 心理中心、口腔医学院、护理学院、学生会心理健康部合办 |

附件2：

**《第八届大学生心理文化节》**

**系列活动子方案**

**活动一：21天“蝶变”训练营**

1. **活动背景：**

养成一个习惯需要多久？《心理控制术》的作者马尔茨博士说至少需要21天。人们把一个人的新习惯或理念的形成并得以巩固至少需要21天的现象，称之为21天效应。21天是一个起点，让我们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，通过努力一起变成更好的自己。

1. **活动目的**

大学的生活是丰富多彩的，同学们有多彩的爱好与梦想，跑步、跳舞、弹琴、自习、背英语单词......这些想法不应该只停留在想想而已。希望通过开展此次活动，鼓励同学们坚持提升自己，提高自控力与意志力，成为更好的自己。

1. **活动时间**

4月7日——4月27日

1. **活动形式及地点**

本次活动同学们在线下完成，并坚持在线上打卡

1. **参与对象**

湖北医药学院、湖北医药学院药护学院全体学生

1. **主办单位**

大学生心理健康教育中心

1. **承办单位**

朋辈心理咨询团

1. **活动流程**
2. 同学们登录“到梦空间”app，找到21天“蝶变”训练营活动，

报名参加，并加入活动QQ群118795435或681483101；

1. 同学们设定每日完成的目标（如跑1000米、背30个英语单词

等），并填写群内问卷作为记录；

1. 活动的21天期间，同学们每日完成自己所设定的目标，并在“小

打卡”小程序中打卡，打卡后将截图发送到活动QQ群中；

1. 活动结束后，工作人员统计同学们的完成情况，并发放学分和礼品。

**活动二：“陌生人，晚安”短信计划**

**一、活动背景:**

在校园中同学们经常与室友、同伴同学待在一起，你是不是已经很久没有跳出自己的圈子去认识新同学、新朋友？一句简单的晚安、一次简短的交流，这或许就可以是新的友情的开始。

**二、活动目的:**

同学、朋友是每个人宝贵的财富之一，希望通过此次活动鼓励同学们勇敢的迈出认识新同学、结交新朋友的步伐，用善意去对待陌生同学。

1. **活动时间**

5月10日——5月16日 每晚23:00

1. **活动形式及地点**

本次活动在线上开展

1. **参与对象**

湖北医药学院、湖北医药学院药护学院全体学生

1. **举办单位**

大学生心理健康教育中心、第二临床学院学生会心理健康部

1. **承办单位**

朋辈心理咨询团

**八、活动流程**

1.同学们加入活动QQ群118795435或681483101，通过填写问卷登记信息，报名参加活动；

2.工作人员统计参与同学的信息，并给每位同学分配活动伙伴；

3.活动的7天期间，参与者需要向分配的活动伙伴发送短信，同时也会收到来自同伴的晚安短信。短信内容不限，可以是分享有趣的事情、祝福等，但不能包含违法违纪内容；

4.活动结束后，同学们填写问卷上传短信记录证明，工作人员统计同学们的完成情况，并发放学分。

**活动三：解忧杂货铺**

**一、活动背景:**

良好的心理素质是正常生活、学习、工作的保障，在生活中同学们可能会因为各种原因无法抒发内心的烦恼与忧虑，这可能会使我们产生消极的情绪，阻碍我们前进的步伐。在解忧杂货铺中，老师和同学会帮助大家解决烦恼，用建议置换忧虑，用开心置换烦恼。

**二、活动目的:**

通过设置解忧杂货铺给学生提供抒发内心烦恼和忧虑的平台，帮助同学们处理在大学生活中产生的日常烦忧，摆脱不良心态，健康成长。

**三、活动时间**

4月1日——4月30日

**四、活动形式及地点**

本次活动在线上开展

**五、参与对象**

湖北医药学院、湖北医药学院药护学院全体学生

**六、举办单位**

大学生心理健康教育中心

**七、承办单位**

朋辈心理咨询团

1. **活动流程**

1.同学们加入活动QQ群118795435或681483101，并在问卷中填写自己在校园生活中的困惑与烦恼；

2.工作人员对同学们的问题进行整理之后，每天会在群内发布求助问卷链接，同学们点击链接填写自己的建议；

3.工作人员整理之后，在活动QQ群和朋辈心理咨询团官方QQ发布“解忧宝典”，供同学们参考借鉴；

4.活动结束后，工作人员统计同学们的完成情况，并发放学分。对于被采纳的优秀建议，会额外发放精美奖品。

**活动四：“治愈系星球”图片故事征集**

**一、活动背景**

教室里奋笔疾书的少年、角落里向阳而生的植物、风雨中互相搀扶的老人、风雨后五彩斑斓的彩虹......生活中处处充满着爱与成长的痕迹，是什么在激励着你前行？睁开善于发现的眼睛，打开感受美好的心灵，人物、动物、植物、风景都可以拥有治愈我们的力量，让我们用图片和故事温暖自己和他人，一起大声喊出“人间值得”！

**二、活动目的**

希望通过本次活动，鼓励同学们去寻找生活中拥有治愈力量的人物、事物与风景，并且用图片和文字把它们记录下来。点燃大学生对生命的热爱之火，共同营造充满爱与活力的大学校园。

**三、活动时间**

5月1日——5月15日

**四、活动形式及地点**

本次活动在线上开展

**五、参与对象**

湖北医药学院、湖北医药学院药护学院全体学生

**六、举办单位**

大学生心理健康教育中心

**七、承办单位**

朋辈心理咨询团、第一临床学院学生会心理健康部

**八、活动流程**

1.作品征集: 参赛同学将图片及故事作品以文档形式发送，可用文字撰写图片中的故事和感想，也可根据图片串成拥有治愈力量的故事，并署名学院班级姓名联系方式发送至朋辈官方邮箱：[2227536801@qq.com](mailto:2227536801@qq.com)。文档需至少包含一张图片，故事描述文字不少于50字，不超过800字。

2.作品评审:所有参与同学可获得学分，并且作品将在心理嘉年华现场由同学投票评选，选取投票前18名的同学（一等奖3名，二等奖6名，三等奖9名）可获得奖品。

3.获奖公示:通过朋辈心理咨询团官方QQ进行获奖结果公示，获奖作品和优秀作品还可以得到额外展示。

**活动五：慢时光·DIY工作坊**

**一、活动背景**

生活、学习忙忙碌碌，同学们可能焦虑过、烦躁过、失落过，心理中心为大家提供一个心灵的栖息地，在静谧、轻松的时光里探索不一样的自己，体会生活的美好。参与同学不需要艺术基础，只用在创作的过程中全身心投入，自然地忘却烦恼，并且通过自己的亲手创作获得乐趣与成就感。

**二、活动目的**

希望通过此次活动，给同学们提供一个动手创造、探索自己的机会，并从中感受生活的美好与创作的成就感。

1. **活动时间及地点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 | 活动地点 | 活动内容 | 活动人数 |
| 4月13日  15：00-17：00 | 精诚书院（汇雅院内） | DIY油画 | 12人 |
| 4月27日  15：00-17：00 | 精勤书院（汇诚二楼） | DIY面具 | 15人 |
| 5月13日  15：00-17：00 | 精术书院（汇德院内） | DIY植物拼贴画 | 12人 |
| 5月20日  15：00-17：00 | 精诚书院（汇雅院内） | DIY面具 | 15人 |
| 5月27日  15：00-17：00 | 精勤书院（汇诚二楼） | DIY植物拼贴画 | 12人 |
| 6月3日  15：00-17：00 | 精术书院（汇德院内） | DIY多肉盆栽 | 12人 |

**四、参与对象**

湖北医药学院、湖北医药学院药护学院全体学生

**五、举办单位**

大学生心理健康教育中心

**六、承办单位**

朋辈心理咨询团

**七、活动流程**

1.同学们加入活动QQ群118795435或681483101，填写个人信息进行报名，由于活动名额有限，工作人员会对参与者进行筛选。工作人员会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，由老师带领参加活动。在老师介绍完指导语和方法之后，同学们自己动手创作，活动后老师带领参与同学分享作品及体验。作品会在中心及书院展示，展示完毕后同学们可取回作品。

**活动六：心晴朗·乐成长——团体辅导**

1. **团体辅导是什么？**

团体辅导，又称团体心理咨询，一种以多人团体形式进行的心理咨询，是相对个体心理咨询的另一种常见的有效心理服务形式。数名有共同心理成长需求的小伙伴在领导者的带领下，一起营造尊重理解、信任接纳、安全舒适的良好氛围，围绕团体主题自由交流分享、真诚互动反馈，探索阻碍成长的模式，用新的视角看自己和困境，学习有效的人际技巧，尝试适应性的应对行为，最终促进每个成员的成长。

1. **团体辅导有什么用？**

1、找到有相似生活感受和经历的人，内心与他人产生联结共鸣，帮助你看到自己不是唯一的不幸者；

2、感到被尊重、被信任、被理解、被接纳，愿意尝试打开封闭已久的心门；

3、轻松自在，舒适自由，放下人际面具，做真实的自己；

4、更清晰地认识和理解自己及存在的困惑，看待事物的视角变得更多元；

5、接受帮助，同时也能给予帮助，重拾个人能力与能量；

6、有勇气尝试新的行为，也更能坚持和巩固新的行为；

7、对自己有更多的信心，对未来抱有更多希望，生活变得更有色彩。

**三、本学期团体辅导安排表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动时间** | **活动主题** | **带领老师** | **活动地点** | **活动人数** | **备注** |
| 3月25日  15：00-17：00 | 舞动身心·减压放松团体 | 扶长青 | 情绪宣泄室 | 20人 | 人员已定 |
| 4月1日  15：00-17：00 | 舞动身心·减压放松团体 | 扶长青 | 情绪宣泄室 | 20人 | 人员已定 |
| 4月8日  15：00-17：00 | 心沐阳光·积极自我团体 | 李培培 | 大团辅室 | 16人 |  |
| 4月15日  15：00-17：00 | 心沐阳光·积极自我团体 | 李培培 | 大团辅室 | 16人 |  |
| 4月15日  15：00-17：00 | 歌舞青春·人际关系团体 | 刘媛媛 | 情绪宣泄室 | 16人 |  |
| 4月16日  15：00-17：00 | 舞动身心·减压放松团体 | 扶长青 | 情绪宣泄室 | 20人 | 人员已定 |
| 4月22日  15：00-17：00 | 歌舞青春·人际关系团体 | 刘媛媛 | 大团辅室 | 16人 |  |
| 4月29日  15：00-17：00 | 美丽心晴·情绪管理团体 | 刘寒梅 | 情绪宣泄室 | 12人 |  |
| 5月13日  15：00-17：00 | 美丽心晴·情绪管理团体 | 刘寒梅 | 情绪宣泄室 | 12人 |  |

**四、报名方法**

同学们加入活动QQ群118795435或681483101，在问卷中填写个人信息进行

报名，由于活动名额有限及考虑到男女生比例问题，工作人员会对参与者进行筛选。工作人员会通知通过筛选的同学，并告知具体时间和地点。同学们到达指定地点后，由老师带领开展团体活动。

**活动七：心理趣味运动会**

**一、活动背景**

趣味心理运动将比赛和放松相结合，有助于引导大学生们关爱自我、团结同学，意识到同学支持的重要性，做健康向上、乐观进取的大学生，用乐观的心态和身边的力量去面对生活中可能遇到的挫折和困难。

1. **活动目的**

希望通过开展趣味心理运动项目，提高学生的心理素质，让学生体验到团结和运动的乐趣。

**三、活动时间**

5月15日（视天气情况可顺延）

**四、活动地点**

足球场

**五、参与对象**

湖北医药学院、湖北医药学院药护学院全体学生

**六、举办单位**

大学生心理健康教育中心

**七、承办单位**

朋辈心理咨询团、第三临床学院学生会心理健康部、生物工程学院心理健康部、校学生会心理健康部

**八、活动流程**

全体在校学生在各班心理委员处报名，各班心理委员报给各院心理部，由各学院心理部派出队伍参加心理趣味运动。每支参赛队伍10人，其中男生不得超过6人，每个学院最多不超过5支参赛队伍。

本次活动在足球场设置五个活动区，参赛队伍可参加每一个趣味心理运动项目。每支队伍参与的活动分数累加，总分从高到低排列，最后评选出获奖队伍10支（一等奖1名，二等奖3名，三等奖6名），获奖队伍会获得精美礼品，其他参与同学可在现场抽奖赢得礼品。

**九、活动项目**

**1.袋鼠跳**

（1）活动道具：麻袋

（2）比赛规则 ：本活动为10×25米接力赛。每组队伍分成2组，分别站在比赛场地两侧，套进自己的麻袋里。听到出发的口令后，每队第一名队员向前行进，在场地另一侧换队内第二位队员。以此类推。以最后一名队员到达终点为准，所用时间的长短决定名次。

（3）评分规则：裁判记录每组所用时间，用时短的队伍分数更高，其中第一名20分，第二名15分，第三名10分，第四名7分，第五名5分，第六名及以后者为1分。

**2.火车快开**

1. 比赛规则：每人的左脚向后抬起，后面的队员用左手扶住，右手搭在前方同伴肩上，排成一排，形成链接。裁判口令发出，每支队伍从起点向50米外的重点跳，行进队伍要求保持链接完整，以每队最后一名同学到达终点的时间为该队伍的成绩。

（2）评分规则：裁判记录每组所用时间，用时短的队伍分数更高，其中第一名20分，第二名15分，第三名10分，第四名7分，第五名5分，第六名及以后者为1分。

**3.背靠背心连心**

1. 活动道具：气球
2. 比赛规则：每支队伍分成5组，每组两人。裁判口令发出，每组两个人背靠背携带气球前进，到达25米外的对岸之后，将气球放到第二组队员的背上，以此类推，若中途气球掉落，则该组同学从起点重新开始前进，以每支队伍最后一组到达终点的成绩为准。
3. 评分规则：同上。

4.**摸石过河**

1. 活动道具：纸板
2. 比赛规则：每支队伍成员分别站在赛道的第0、5、10、15、20、25、

30、35、40、45米处。裁判口令发出后，每支队伍第一个成员手持三块纸板，用纸板充当石头垫在脚下前进，到达下一个队员所在地点之后将纸板交给他，接力前进。

1. 评分规则：同上。

5.**穿越“电网”**

1. 活动道具：“电网”
2. 比赛规则：每支队伍所有成员站在电网的右侧，裁判口令发出后，每

支队伍利用团队力量帮助所有队员穿越电网到达团队左侧。

（3）评分规则：同上。

**活动八：心理嘉年华**

**一、活动背景**

心理健康文化节活动丰富了同学们的校园生活，给同学们提供了认识新同学、坚持养成好习惯、创作艺术作品、减轻压力和放松自我的平台与机会。在本届心理健康文化节闭幕之际，开展心理嘉年华，将心理文化和活动相结合，让更多同学在线下体验心理活动的魅力。

**二、活动目的**

希望通过心理健康嘉年华，展示同学们在本次心理健康文化节的参与图片和作品，让更多的同学认识心理活动，接纳心理活动与心理咨询。

**三、活动时间**

5月27日（视天气情况可顺延）

**四、活动地点**

文明广场

**五、参与对象**

湖北医药学院、湖北医药学院药护学院全体学生

**六、举办单位**

大学生心理健康教育中心

**七、承办单位**

朋辈心理咨询团、口腔学院学生会心理健康部、护理学院学生会心理健康部、校学生会心理健康部

**八、活动流程**

本次活动在文明广场设置东西南北中五个活动区，每个活动区设置展板展示本次心理健康文化节的活动记录照片及成果，同时在每个活动区还开展一个趣味活动。

参赛的队伍在每个活动区可观赏心理活动照片，然后参加趣味活动。参与同学每观赏一组活动展示照片或参加一个活动，可在参与卡上盖一个印章，集齐5个及以上印章可在心理嘉年华现场抽奖赢得礼品。

**九、活动项目**

**1.东部活动区**

（1）21天“蝶变”训练营活动展示

（2）心理知识竞答：参与者填写工作人员事先准备好的心理知识问卷，若答对其中的六题即可在“参与卡片”获得一个印章。

**2.西部活动区**

（1）“晚安，陌生人”短信计划展示

（2）祝福陌生人：参与者在明信片上写上自己对陌生人的祝福，并随机从已有明信片中抽取一张感受他人对自己的善意和祝福，即可在“参与卡片”获得一个印章。

**3.南部活动区**

（1）解忧杂货铺活动展示

（2）烦恼帮帮帮：参与者纸箱中挑选别人的烦恼纸条，提出解决的办法。然后将自己的烦恼纸条放入纸箱，这样依次循环，互相帮忙为烦恼提出解决办法，即可在“参与卡片”获得一个印章。

**4.北部活动区**

（1）“治愈系星球”摄影故事展示及评选

（2）爱的抱抱：参与者与与穿人偶服的工作人员拥抱至少30秒即可在“参

与卡片”获得一个印章。

**5.中部活动区**

（1）团体辅导活动展示

（2）幸运抽奖：集齐5个及以上印章的同学可抽奖赢得礼品。