关于举办第十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和心理健康教育工作要求，宣传普及心理健康知识，提高大学生心理健康素养，努力营造和谐友爱、积极阳光的校园氛围，决定组织开展第十届大学生心理文化节，相关事宜通知如下：

一、活动主题

善爱你我·悦享华年

二、活动时间

2023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，开展心理健康知识竞赛暨心理文化节开幕式、心理健康教育中心开放日、系列讲座、21天“蝶变”心理素质训练营、心理主题班会策划及实施、心晴朗·乐成长--团体辅导、心理嘉年华等活动，详见附件。

1. **学院开展特色活动**

各学院要结合实际，由各二级心理辅导站自行组织开展至少1项具有本学院特色的、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50%，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健康知识普及、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，评选心理健康教育活动优秀组织单位，并予以表彰。评选规则详见附件。

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、各班级要按要求认真组织、积极参与各项活动，紧密围绕文化节主题，引导大学生培养积极心态和健康人格。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

2023年3月21日

附件1：

《第十届大学生心理文化节》活动安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **活动项目** | **活动时间** | **参与对象** |
| 1 | 心理健康知识竞赛暨  心理文化节开幕式 | 3月 | 全校师生 |
| 2 | 心理健康教育中心开放日 | 4月 | 全校师生 |
| 3 | 心理健康系列讲座 | 4月-5月 | 全校学生及部分教职工 |
| 4 | 21天“蝶变”心理素质训练营 | 4月7日-27日 | 全校学生自愿参与 |
| 5 | 心理主题班会策划与实施 | 4月-5月 | 辅导员与学生组队参与 |
| 6 | 心晴朗·乐成长--团体辅导 | 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25日 | 全校学生自愿参与 |

附件2：

《第十届大学生心理文化节》系列活动子方案

**活动一：心理健康知识竞赛**

一、活动背景与目的

心理健康是保持良好生活、学习和工作状态的基础。为鼓励师生学习心理健康知识，培养积极心理品质，形成“人人关注心理健康，人人拥有健康心理”的校园氛围。大学生心理健康教育中心决定在“心理文化节”期间在全校范围内开展心理健康知识竞赛。

二、活动时间

2023年3月6日-2023年3月31日

三、参与对象

全体学生、教职工均可自愿参加

四、报名方式

1.学生报名方式：学生在学院内部自由组队，每3人一队，加入大赛QQ群，在群内填写问卷报名。

2.教职工报名方式：教职工完成心理健康知识竞赛试题并登记姓名即视为报名并参与成功。

五、比赛流程

（一）初赛

参赛学生自行学习心理健康知识竞赛题库，在3月9日晚19:00--22:00期间完成初赛试题。大学生心理健康教育中心对试卷进行批改，每学院排名第一的队伍进入复赛。

参赛教职工自行学习心理健康知识竞赛题库，在3月20日24:00之前完成初赛试题。

（二）复赛

通过初赛选拔的学生队伍在大学生心理健康教育中心的组织下进行复赛，得分排名前6的队伍进入决赛。

（三）决赛

第一轮：抢答题

进入决赛的6支队伍按键抢答题目，答对积分，答错不积分。若第一次抢答的队伍答错，则再开放一次抢答机会。以此类推，直到有参赛队伍答出正确答案。

第二轮：情景题

参赛队伍抽签选择情景题，并派出一位同学作答。作答时间为2分钟，包含思考时间。作答完毕后，现场评委打分和点评。

第三轮：心理健康知识宣讲

参赛队伍抽签选择上场顺序，围绕“大学生如何培养自身的积极心理素质”为主题进行心理健康知识宣讲。宣讲完毕后，现场评委打分。

三轮比赛得分相加得到每支参赛队伍的总得分，分数排名第一的队伍为一等奖，排名第二和第三的队伍为二等奖，排名第四至第六的队伍为三等奖。

六、活动奖励

初赛：对所有完成初赛的同学给予0.1分的二课学分奖励，对总分排名前20的教职工给予生活用品礼包奖励。

复赛：对参加复赛但未进入决赛的队伍授予优秀奖，并对每位同学给予0.4分的二课学分奖励。

决赛：对一二三等奖获奖团队成员分别给予0.8、0.7、0.6分的二课学分奖励，并颁发获奖证书。

学生获奖及师生参与情况纳入优秀组织单位评选。

活动二：心理中心开放日

一、活动背景与目的

我校大学生心理健康教育中心是湖北省首批心理健康教育示范中心，占地700余平方米，拥有心理咨询室、情绪宣泄室、音乐放松室、减压放松室等多个功能区。在心理中心开放日期间，让老师、同学们走进心理中心，在游戏中体验中心环境与功能，拉近与心理中心的距离。

二、活动对象及时间安排

活动对象：2020、2021、2022年级各班级、全体学工干部、兼职辅导员、班主任

活动时间：2023年4月（各学院、班级具体参观时间另行通知）

2023年4月24日-28日（针对学工干部、辅导员、班主任）

三、活动流程

（一）学生参观：

1）同学们根据安排在规定时间内到达心理中心；

2）同学们在工作人员的带领下，前往朋辈辅导室、团体辅导室、音乐放松室、情绪宣泄室和心理咨询室等功能区参观体验；

3）完成参观体验的同学在心理中心接待大厅扫码登记相关信息；

4）工作人员对同学们的参与情况进行统计，给予相应的奖励。

（二）学工干部、兼职辅导员、班主任参观

1）学工干部、兼职辅导员、班主任在活动时间到达心理中心，在接待大厅前台签到；

2）老师们前往心理咨询室、音乐放松室、情绪宣泄室、教师减压中心等功能区参观体验（4月24日参观安排讲解工作人员，其余时间请自行参观体验）。

四、活动奖励

完成所有参观活动的同学奖励0.1学分。师生参与情况纳入优秀组织单位评选。

活动三：心理健康讲座

一、活动背景与目的

心理健康知识讲座是宣传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，邀请心理专家走进学生，分享心理健康知识，帮助同学们学会自助-助人-互助。

二、活动时间

2023年4月-5月

三、参与对象

全体在校学生自愿参与

四、讲座安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **主题** | **老师** | **参与对象** | **时间** |
| 情绪管理与心理健康 | 王娟 | 在校学生 | 4月 |
| 与压力共存，与健康同行 | 扶长青 | 在校学生 | 4月 |
| 大学生恋爱与成长 | 张秋月 | 在校学生 | 5月19日 |
| 大学生心理危机的识别与初步处理 | 陈端颖 | 后勤、保卫、宿管等人员 | 4月 |

五、活动流程

朋辈心理咨询团在4-5月发布报名通知，同学们可在到梦空间报名，报名成功后在指定时间和地点参与心理健康讲座。

六、活动奖励

每位参与心理健康讲座的同学奖励0.1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天的现象称为21天效应。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、看书、背英语单词......这些想法不应该只停留在想想而已。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，通过努力一起变成更好的自己。

二、活动时间

2023年4月7日-2023年4月27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。每周日将本周打卡内容和感想发送至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完成情况，并发放活动奖励。

六、活动奖励

全程参与本次活动并打卡21天的同学可奖励0.1学分，因天气等不可抵抗力因素打卡缺勤次数少于2次的同学可奖励0.05学分，其他未按要求完成打卡的同学不得分。

活动五：主题心理班会策划与实施

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，可运用团体辅导、角色扮演、心理剧、心理活动体验等方法达到不同的班会目的，有利于建设良好的班级环境，以及学生和班级的长远发展。通过组织主题心理班会策划大赛，以赛促学，帮助心理委员学习策划、组织和实施主题心理班会，同时推广和实施优秀的心理班会方案，丰富心理健康教育的模式，帮助学生塑造健康的心理品质。

二、活动时间

2023年4月-5月

三、参与对象

辅导员与所带班级心理委员或学生组队参与

四、活动形式及地点

参赛团队在线下策划、组织和开展主题心理班会，并提交策划案和相关材料。

五、活动流程

1）辅导员与所带班级心理委员或学生组队参加主题班会策划大赛，每队不超过5人；

2）每支参与队伍在候选主题中选择一个，按照附件4中的模板和要求撰写主题心理班会策划案。各学院心理辅导站收集本学院策划案和PPT等相关材料，并在4月30日24:00之前发送到指定邮箱（2227536801@qq.com），请注意将邮件命名为“心理班会策划+姓名+学院”；

3）心理中心组织相关老师对策划案进行评比。

4）辅导员根据所带班级情况，在4-5月期间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，在5月20日24:00之前发送到指定邮箱（2227536801@qq.com），请注意将邮件命名为“心理班会+学院”。

六、活动奖励

本次主题心理班会策划大赛会评选出一、二、三等奖各1、2、3名。获奖教师所获奖励将计入辅导员专项奖励等评先评优。一、二、三等奖获奖团队的学生分别奖励0.8、0.6、0.4学分，其他参与的同学奖励0.1学分。

获奖情况纳入优秀组织单位评选。

活动六：“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。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。

二、活动时间

2023年4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4-5月发布报名通知，同学们报名参与活动。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

1）学生团体辅导安排

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动时间** | **活动主题** | **带领老师** | **活动地点** | **活动人数** | **备注** |
| 4月16日  16：30-18：30 | 基于萨提亚模式的自我成长 | 李菊 | 心理中心团体辅导室 | 12人 | 需连续5周周四下午参与 |
| 4月23日  15：00-17：00 | 放飞情绪·积极赋能 | 扶长青 | 心理中心情绪宣泄室 | 12人 |  |
| 4月23日  15：00-17：00 | 人际交往与提升 | 刘媛媛 | 心理中心团体辅导室 | 12人 |  |
| 5月11日  15：00-17：00 | 减压赋能 | 何嘉欢 | 心理中心情绪宣泄室 | 12人 |  |
| 5月18日  15：00-17：00 | 自我认知与探索 | 张秋月 | 心理中心团体辅导室 | 12人 |  |

1. 辅导员团体辅导培训

心理中心将在5月对辅导员进行团体辅导相关的培训，具体培训时间、地点和要求另行通知。

八、活动奖励

每位参与单次团体辅导的同学奖励0.1学分，坚持全程参与李菊老师所带领的团体辅导的同学奖励0.3学分。

活动七：心理嘉年华

一、活动背景与目的

心理文化节活动丰富了同学们的校园生活，给同学们提供了学习心理健康知识、养成良好习惯、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，让更多同学在线下体验心理活动的魅力。

二、活动时间

2023年5月25日

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，完成所有摊位打卡的，可参与抽奖活动，并奖励0.1学分。

五、活动流程

1）各二级学院心理辅导站准备一项适合在文明广场举办的心理健康教育活动，并在5月7日之前提交活动方案至指定邮箱（2227536801@qq.com），请注意将邮件命名为“嘉年华活动方案+学院”；

2）5月25日当天，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，在朋辈心理咨询团摊位处领取心理嘉年华参与卡片；
2. 同学们携带参与卡片至各活动摊位参与活动，每参与一项活动即可在卡片上获得一个印章；
3. 完成所有摊位打卡的同学可凭借卡片印章证明，前往抽奖区登记、抽奖，并兑换相应的奖品。

附件3：

**第十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 |
| 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资料和照片。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，学院学办主任参与活动计2分/人次。满分15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。 |
| 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。 |
| 获奖情况 | 在校级活动中，获一、二、三等奖和优秀奖的学院分别计2、1.5、1、0.5分。满分5分。 |
| 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。 |
| 班级活动开展率 | 每个班级至少开展1次覆盖全员的心理健康教育活动（班会不算）。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。 |
| 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。 |

附件4：

**主题心理班会策划案**

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班会名称： | |  | | | | |
| 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 |
|  | | 主策划人（辅导员老师） |  | | \ |
|  | | 团队成员 |  | |  |
|  | | 团队成员 |  | |  |
|  | | 团队成员 |  | |  |
|  | | 团队成员 |  | |  |
| 班会时长： |  | | | 班会地点： |  | |
| 参与班级： |  | | | 联系电话： |  | |
| 一、班会背景 | | | | | | |
| 1. 班会的目的和意义 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |