关于举办第十二届大学生心理文化节的

通知

各学院、各班级：

为进一步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，营造和谐友爱、向上向善的校园心理健康文化氛围，培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的积极心理品质，增强心理育人合力，提升心理育人质量，经研究，决定开展第十二届大学生心理文化节活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

五育启心程·青春绽芳华

二、活动时间

2025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，各学院申请承办，经评选后，围绕“培德润心、启智慧心、健体强心、尚美舒心、劳作健心”，组织开展20天幸福日历、“世界赠与我的”摄影大赛、心晴朗·乐成长--团体辅导、心理嘉年华等活动，详见附件1。

1. **学院开展特色主题活动**

各学院结合本年度心理文化节主题和学院实际，由各二级心理辅导站自行组织开展心理健康教育活动，彰显学院特色，吸引学生广泛参与。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. **班级开展全员普及活动**

各班级要结合校、院活动安排及班级实际，开展心理班会、户外心理素质拓展等活动，覆盖全体学生，增强互助氛围，筑牢安全防线。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、校级活动承办情况、校级活动参与度与获奖情况、院班活动覆盖面和影响力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3。

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，多渠道、多形式宣传普及心理健康知识和技能，积极倡导健康心理生活方式，帮助学生培养自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，营造积极、健康、幸福、友爱的校园心理健康文化氛围。能纳入十星级文明班集体、文明寝室、五四红旗团支部、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

2025年3月

附件1：

**《第十二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** | **主办单位** | **承办单位** |
| 1 | 心理文化节启动仪式 | 3月 | 大学生心理健康教育中心 | 大学生心理健康教育中心 |
| 2 | “心晴朗·乐成长”  团体辅导 | 3月-4月 |
| 3 | 心理健康系列培训讲座 | 3月-5月 |
| 4 | 20天幸福日历 | 4月 | 护理学院心理辅导站 |
| 5 | “智育赋能·心灵成长”  主题手抄报活动 | 4月-5月 | 第五临床学院心理辅导站 |
| 6 | “悦运动·悦青春”  心理素质拓展 | 4月 | 药学院心理辅导站 |
| 7 | “世界赠与我的”摄影大赛 | 4月-5月 | 第二临床学院心理辅导站 |
| 8 | “手作疗愈·心灵绽放”  手工创作活动 | 4月-5月 | 第三临床学院心理辅导站 |
| 9 | 心理嘉年华暨  心理文化节闭幕式 | 5月 | 大学生心理健康教育中心 |

附件2：

《第十一届大学生心理文化节》

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

“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。本届心理文化节启动仪式与铸牢中华民族共同体意识宣传教育活动、春蕾社团文化节开幕仪式一同举行，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

2025年3月28日

三、活动形式及地点

在文明广场参与线下活动

四、活动内容与流程

1）心理文化节启动仪式与铸牢中华民族共同体意识宣传教育活动、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。通过组织团体心理辅导，让参与者通在老师的指导与带领下，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

2025年3月-5月

三、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。

五、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 | “减压赋能”系列团体辅导 | 扶长青 | 心理中心情绪宣泄室 |
| 4月 | 第七期“萨提亚”团体咨询成长班 | 李菊 | 心理中心团体辅导室2 |
| 4月-5月 | 感受美好，珍爱生命 | 刘媛媛 | 心理中心团体辅导室、一站式社区 |
| 4月-5月 | “未来力觉醒工坊”生涯规划 | 何嘉欢 | 心理中心团体辅导室、一站式社区 |
| 4月-5月 | 认识自我，悦纳自我 | 张秋月 | 心理中心团体辅导室、一站式社区 |

六、活动奖励

每位参与单次团体辅导的同学奖励0.1二课学分，坚持全程参与连续性团体辅导的同学奖励0.5二课学分。

活动三：心理健康系列培训讲座

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提高自助-助人-互助素养与能力。

二、活动时间

2025年3月-5月

三、讲座安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **主题** | **参与对象** | **时间** |
| 异常心理问题的识别与防护 | 辅导员、学工干部 | 3月 |
| 大学生心理危机的识别与初步处理 | 后勤保卫人员 | 4月 |
| 恋爱那些事儿 | 在校学生 | 4月 |

四、活动流程

针对同学们的讲座由朋辈心理咨询团在3-4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；针对教职工的讲座培训，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。

活动四：20天幸福日历

一、活动背景与目的

小确幸是无数瞬间和小美好的集合体，是烟火寻常却有滋有味，是波澜不惊但回味无穷。正是这些看似不起眼的“小确幸”让岁月充实美满，让平凡的生活不平凡。希望通过一个月的幸福行动日历活动，帮助学生感知平凡日常中的积极能量；通过每日微行动培养健康习惯，形成“主动创造幸福”的行为模式；以全员参与形式增强校园心理文化凝聚力，打造可持续的“幸福校园”文化氛围

二、活动时间

2025年4月

三、主办单位与承办单位

主办单位：大学生心理健康教育中心

承办单位：护理学院心理辅导站

四、活动内容与流程

1）工作人员在食堂等线下宣传点现场发放“30天幸福日历”刮刮卡，邀请参与的同学们加入活动群，并安排志愿者指导同学们刮开格子查看任务、协助同学们完成线上报名和任务提交等操作。

2）固定任务阶段：同学们领取幸福日历后，每天晚上7点，在发布的群作业中提交自己完成的任务，并附上完成当日小幸福活动的感受（注：任务类型丰富多样，如在操场散步30分钟，学生需截图自己散步的时间和公里数；摘抄一段自己喜欢的文字，需拍张上传写下摘抄内容和摘抄时的心情；和自己最好的朋友合拍一张照片，需附上照片背后的故事等）。

3）随机任务阶段：同学们自行在“幸福行动日历”刮刮卡的空白格子上填写当天让自己感到最幸福的一件事，并详细记录事件经过和内心感受。学生可自主选择完成任务的时间和形式，鼓励学生将自己填写的幸福事件与其他同学分享，互相学习和启发。

4）活动最后一天，同学们上传所有完成活动的情况。根据任务完成情况、线上平台互动情况以及活动总结反馈，评选出“幸福行动之星”、“最具创意幸福活动奖”“最佳分享奖”等奖项，发放不同分值的学分奖励。

五、活动奖励

至少完成一周任务的同学为“幸福参与之星”，奖励0.15二课学分；全程积极参与活动，按时完成所有任务的同学为“幸福行动之星”，奖励0.3二课学分。

活动五：“智育赋能·心灵成长”主题手抄报活动

一、活动背景与目的

以“启智慧心”为出发点，以知识性、创意性为核心，通过内容设计与思维表达，引导同学们通过手抄报内容创作，系统梳理心理健康知识，增强逻辑思维与问题解决能力；通过图文设计传递智慧感悟，培养理性平和、善于反思的心理品质。通过优秀作品普及心理健康知识，推动校园形成“以智育心、以心促智”的育人氛围。

二、活动时间

2025年4月-5月

三、主办单位与承办单位

主办单位：大学生心理健康教育中心

承办单位：第五临床学院心理辅导站

四、活动内容与流程

1）同学们围绕心理健康知识科普（如情绪管理、人际沟通等）、智育与心理成长关联性（如逻辑思维对心态的影响、学习压力转化方法等）、“我的智慧心语”（结合个人经历分享心理成长感悟）制作手抄报。手抄报要求：尺寸为A3纸（297mm×420mm），横竖版不限；需包含标题、文字内容（不少于300字）、插画及版面设计，突出“智育赋能·心理成长”主题；请注意原创设计，严禁抄袭。

2）若为个人参赛，请将作品文件命名为“学院+班级+姓名+作品

名称”，以电子版（扫描件或高清照片）发送至指定邮箱；若为组队参赛（不超过3人），请将作品文件命名为“队名+作品名称”，并另附一个word文档，文档命名为“队名+成员信息”，此文档内须包括小组名称、小组成员的个人信息(学院+班级+姓名)，最后将电子版（扫描件或高清照片）参赛作品及word文档以压缩包的形式一同发送至指定邮箱；

1. 承办单位组织评选优秀手抄报作品。

五、活动奖励

评选优秀奖10名，分别奖励0.3二课学分；其余参与同学奖励0.15二课学分。

活动六：“悦运动·悦青春”心理素质拓展

一、活动背景与目的

心理健康素质拓展是提升当代大学生心理适应能力的重要方式，通过组织“悦运动·悦青春”心理素质拓展活动，鼓励同学们放下手机，走出宿舍、走向操场，提高对自己的内在情感需求的关注，更好适应外部环境，打破人际壁垒，合理释放压力、放松心情、快乐生活。

二、活动时间

2025年4月

三、主办单位与承办单位

主办单位：大学生心理健康教育中心

承办单位：药学院心理辅导站

四、活动内容与流程

1. 同学们扫描后期宣传海报中的二维码报名参与；
2. 参与同学在指定时间到达足球场，在老师和志愿者的带领下

现场组队；

3）参与同学在老师和志愿者的带领参与一圈到底、旋风跑、纳卡斯巨画等趣味活动。

五、活动奖励

每位参与活动的同学奖励0.2二课学分。

活动七：“世界赠与我的”摄影大赛

1. 活动背景与目的

大学生处于身心发展的关键时期，面临着学业竞争、人际关系、未来发展等诸多挑战，心理健康问题逐渐凸显。而摄影是一种极具感染力的艺术形式，能够捕捉生活中的瞬间美好。通过组织开展“世界赠予我的”摄影大赛，引导大学生用镜头去发现生活中的积极元素，寻找世界给予的美好，增强心理抗压能力和乐观心态，为心理健康助力。

1. 活动时间

2025年4月-5月

1. 主办单位与承办单位

主办单位：大学生心理健康教育中心

承办单位：第二临床学院心理辅导站

1. 活动内容与流程
2. 参与同学以“世界赠予我的”为主题，自行拍摄自然风光、

建筑景观、人物活动等照片作品。作品须为原创，且未在其他平台公开发表过，摄影作品以jpg格式提交，并用word文档对作品配以简短文字说明，附上作品名称、作者信息及100-200字的创作心得，阐述作品背后的故事与感悟，阐述与心理健康的关联，并将文件命名为“作品名称+学院班级+作者+联系电话”；

1. 参与同学将作品及创作心得发送至指定邮箱，邮件主题注明

“学院+姓名+学号”；

1. 承办学院组织对作品进行评选。
2. 活动奖励

本次活动评选出优秀奖10名，分别奖励0.3二课学分；其余参与同学奖励0.15二课学分。

活动八：“手作疗愈•心灵绽放”手工创作活动

一、活动背景与目的

通过手工创作帮助大学生释放压力、表达情绪，在专注与创造中感受心流体验，增强自我认同感与幸福感，促进同学间的理解与支持，营造温暖互助的校园氛围，助力大学生走出心理困境，拥抱阳光生活。

二、活动时间

2025年4月-5月

三、活动安排

1）承办学院发布各个手工创作活动招募通知，同学们按通知要

求报名参与；

2)报名成功的同学按要求到达活动地点，在老师和志愿者的带领下开展手工创作活动；

3)创作结束后，小组成员一同分享创作灵感，合影留念。

四、活动奖励

参与活动的同学奖励0.1二课学分。

活动九：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，给同学们提供了培养积极心理品质和坚强意志品质的平台与机会。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

2025年5月23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游戏并展示本届心理文化节期间院班活动成果或先进经验，心理中心将在5月10日左右收集各学院游戏信息；

2）活动当天，心理中心将联合各二级学院心理辅导站在文明广场开展心理嘉年华；

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：

**第十二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 |
| 一、领导重视 | ①参与院班级活动情况 | 学院提交本学院领导参与心理健康教育活动的新闻的照片。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、分团委（副）书记或心理专干参与活动计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。 |
| 二、学工干部参与 | ②参与校级活动情况 | 学工干部应当担任评委或参与校级活动的，无故缺席扣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。 |
| 三、校级活动承办情况 | ③校级活动承办情况 | 各学院可根据本年度心理文化节主题申请承办校级活动，校本部在校生学生少于200人的学院可联合申请，单个活动联合申请学院不超过2个，每学院申请活动数量不超过1个。提交申请材料且申请材料符合要求的计10分，申请成功且圆满完成校级活动承办任务的计15或20分。其中，线下竞赛类校级活动（可评选奖项，1、2、3等奖总数不超过10名，优秀奖不超过10名）计20分，其他类型校级活动（可选择性评选优秀奖，不超过10名）计15分。满分20分。 | 校级活动要求：①参与人数大于500（特殊情况除外）；②参与人员需包含7个及以上不同学院的学生；③需在校园网和湖北高校思政网或未湖之声各发布新闻一篇，未完成一项新闻任务扣1分；④线下竞赛类校级活动不超过2个，可颁发纸质证书；其他类型不超过4个，原则上不颁发纸质证书；⑤若活动设置评选奖项，过程需公平公正、公开透明，且所有奖项不可由单一学院获得；⑥所有校级活动具体流程由学院与心理中心共同商定。 |
| 四、校级活动参与度和获奖情况 | ④校级活动参与度 | 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10分，第5-8的学院计9分，其他计8分。满分10分。 | 以各校级活动二课学分名单为准进行计算。学生数量为各学院在本部的非毕业班、非实习班学生总数。 |
| ⑤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。 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 五、院班活动覆盖面和影响力 | ⑥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20%的学院此项得满分；对覆盖率未达到20%的学院进行排名，覆盖面排名第1-4的学院计14分，第5-8的学院计13分，其他计12分。满分15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。 |
| ⑦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。以各二级心理辅导站提交的活动新闻或照片为依据，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15分，第5-8的学院计14分，其他计13分。满分15分。 | 覆盖面计算基数为各学院所有班级总数，包含实习班级、毕业班级。 |
| ⑧院班活动影响力 | 鼓励各学院宣传推广本学院心理健康教育工作先进经验和院班优秀活动，在校园网发布一篇新闻计1分，在湖北高校思政网等省级宣传平台上发布一篇新闻或在未湖之声发表一篇推文计3分，在国家级权威宣传平台发布一篇新闻或湖北医药学院官方微信公众号上发布一篇推文计5分。满分10分，其中校园网新闻不超过5分。 | 同一内容或活动新闻、推文在同一类型平台只计分一次，推文要求为展示本学院或班级心理健康成果而非活动招募。请注意宣传文稿质量。 |
| ⑨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。满意度测评得分大于等于95分的学院计5分，小于95分且大于等于90分的学院计4分，其他计3分。满分5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。