

湖南信息学院

湘信院通〔2022〕48号

关于开展湖南信息学院第十六届 “‘5·25’大学生心理健康月”活动的通知

各处室部委（中心）、二级学院：

为进一步增强我校学生身心健康素质，培养学生积极向上的阳光心态，提升我校心理育人实践工作效果，根据《关于开展湖南省高校“5·25”大学生心理健康日主题教育活动》（湘高心研会〔2022〕4号）的通知精神，经研究决定，开展“湖南信息学院第十六届‘5·25’大学生心理健康月”活动。通知如下：

一、活动主题

强心健体 心向未来

二、活动目的

1. 打造多元化心理健康教育实践活动，融合思政教育、体育教育、艺术教育等多学科知识，为广大师生带来更常态化、生态化、专业化的心理健康教育实践活动。

2. 致力于促进构建和谐友爱健康的校园，营造关注心灵成长的校园文化氛围。

3. 通过举办丰富多彩的心理文化活动，激发每个大学生内在的成长动力，培育自爱自尊、自信自强、理性平和的积极心态，

实现健康幸福的人生。

4. 引导学生掌握有效的心理调适方法，以应对学习、生活中遇到的困难，培养“德智体美劳”全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、活动时间

2022年5月4日至6月8日。

四、活动安排

详见附件。

五、活动要求

1. 高度重视，专人专项。各学院高度重视本次心理健康月活动，书记动员全员，有计划、有目的、有组织开展各项活动，心理专干负责协调组织，各项活动专人专项负责，切实保障各项活动的顺利开展。

2. 精心组织，人人参与。各项活动提前策划，工作细致到位，创新工作思路，提高工作质量。在实施过程中充分调动学生积极性，把握全员育人的理念，鼓励人人参与。

3. 加大宣传，营造氛围。充分利用自媒体、网络、广播、电视、板报、条幅、海报、朋友圈等宣传方式，多种形式多重角度及时宣传并报道活动的开展情况。

4. 总结分析，不断革新。活动结束后及时总结经验，对活动效果进行检验，不断提高活动的有效性和创新性。在6月12日前将活动照片、影像资料、活动记录、活动总结等材料交至学工处心理健康教育中心。

六、组织保障

设立“‘5·25’大学生心理健康月”组委会，名单如下：

主任：姜佐澧

副主任：黄涛、况守忠、史珺宇、黎善江、罗容波、刘毅、
刘锟、李永兰、丁德林、丁雪

成员：心理健康教育中心全体教师、二级学院心理专干

附件：湖南信息学院第十六届“‘5·25’大学生心理健康月”
活动安排

湖南信息学院

2022年5月4日

附件

湖南信息学院第十六届“‘5·25’大学生心理健康月”活动安排

序号	名称	类别	目的	要求	时间	承办部门
1	“绽放生命 温暖同行”四校联合电子海报大赛	文创设计类	1. 鼓励学生关注美、发现美、创造美，并通过电子海报创作抒写心情，驱散疫情阴霾； 2. 通过优秀海报展览，宣传“同心抗疫”期间自助、互助以及心理成长相关的心理健康知识。	1. 电子海报应为原创作品，禁止抄袭模板或使用侵权素材； 2. 内容积极向上，需紧扣活动主题“绽放生命 温暖同行”，以“同心抗疫”期间的自助互助以及心理成长、心理健康教育知识为主体； 3. 投稿作品文件命名为[院系+班级+姓名+联系方式+作品名称]，并需附200字左右作品解说word文档，命名为[院系+班级+姓名+联系方式+作品名称+解说]； 4. 作品版式不限，但需保证清晰，文件JPG格式，文件大小不小于2M； 5. 学生可以个人参赛，也可以团体参赛，团体参赛团队人数上限为4人； 6. 作品于2022年5月9日前发送至邮箱： 3281903282@qq.com ； 7. 心理中心组织评选出一等奖，二等奖，三等奖，授予校级荣誉。	4月12日-5月9日	心理健康教育中心、各二级学院、校团委
2	“唱真心，舞神韵，演自我”校园心理情景剧大赛	表演艺术类	1. 将心理剧疗法带入校园，希望帮助学生更好的表达自己、宣泄情绪、澄清问题、发现潜能； 2. 通过情景剧这种艺术形式，提高学生的心理健康意识，积极引导学生，创建良好、和谐的校园氛围。	1. 剧本要求原创，富有新意，内容积极向上，紧紧围绕大学生现实生活中的热点问题、学生中普遍存在的心理困惑进行创作，应着重反映角色内在的心理冲突和心理调适过程； 2. 心理情景剧表演时间应控制在10-15分钟，参赛时所需道具由各学院自行准备，每剧组学生参与人数不超过20人； 3. 各学院做好情景剧初选工作，于4月15日前评选出优秀作品送心理中心参与校级评比，以压缩包形式提交活动登记表及推选作品剧本，初赛由各二级学院自行安排进行评比，复赛和决赛由心理健康教育中心统一安排评比； 4. “唱真心，舞神韵，演自我”校园心理情景剧大赛决赛暨颁奖晚会邀请我校领导及学生代表出席颁奖； 5. 评委现场打分，评选出一等奖，二等奖，三等奖，授予校级荣誉；全校选送一个剧目参加第六届全国高校心理情景剧大赛。	5月10日（暂定）	心理健康教育中心、各二级学院、校团委

3	“强心健体 以手绘心”绘画团体心理辅导	心灵探索类	引导学生关注内心世界，增加人际互动，减轻心理压力，探索内在自我，获得心理成长，创建舒心的校园氛围。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由心理健康中心设计并举办一场主题为“心理绘画”的体验式团体心理辅导活动，面向全校学生招募体验者，让同学们通过创作画作更深入地了解自己的内心，并在绘画过程中收获快乐与疗愈。 2. 团体心理辅导将在我中心团体辅导室进行，届时中心将提前一周发布团辅活动通知，体验名额有限，请各二级学院协助做好宣传与组织工作。 	5月17日下午	心理健康教育中心、各二级学院
4	“强心健体 声临其境”配音大赛	表演艺术类	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生通过声、台、形、表元素表达自我的所思、成长感悟； 2. 鼓励学生积极关注自身内心体验，及时释放压力、宣泄情绪； 3. 丰富校园生活，形成良好的校园文化氛围。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 作品必须与心理健康相关，感情饱满，态度真挚，内容健康，音频清晰。诗歌、朗诵题材不以参赛，外语配音作品应有中文字幕，否则作品不合格； 2. 配音作品字幕中要明确写出“作品名称+作者姓名+作品梗概”，作品时长应控制在3-5分钟，采用MP4、AVI、WMV、MPG等网络通用格式，分辨率不得低于720x576P（标清），视频尺寸大小4:3或16:9，画面清晰，音质无损； 3. 参赛选手可单人参赛，也可团队参赛（限制1-4人）； 4. 初赛由各二级学院负责遴选作品，推选5份优秀作品参加决赛，并以压缩包形式于5月20日23:00前发送至邮箱623965640@qq.com。压缩包应包括①统计表格（命名方式：xx学院配音大赛参赛作品汇总表，表格模板见附件）；②配音作品（命名方式：学院+编号+姓名/组名），心理中心组织评选出一等奖，二等奖，三等奖，授予校级荣誉。注：需保证作品为本人配音，一经查出造假，取消比赛资格。 	5月3日-5月25日	心理健康教育中心、各二级学院
5	“强心健体 点亮青春”名师大讲堂	知识普及类	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过主题培训让辅导员、朋辈队伍掌握更多专业心理学专业知识； 2. 提升我校心理活动的多样性、创新性、影响力，确保心理育人实效，助力我校打造心理健康教育品牌。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本次名师大讲堂活动，邀请省内外心理学名师或表演类名师，面向心理健康教师、心理专干、辅导员及心理委员/朋辈辅导员开展有关心理活动开展、心理情景剧创作与编排的主题讲座； 2. 讲座将由心理健康教育中心统筹安排，各二级学院协调组织。届时，请各学院做好参与人员的通知与考勤工作。 	5月3日、24日（暂定）	心理健康教育中心、各二级学院

6	“强心健体 放飞心灵”身心活力周	体育运动类	1. 普及心理健康知识，提高广大同学的身心健康意识； 2. 培养大学生良好的身心素质，促进大学生身心和谐发展。	1. 各二级学院根据自身特色制定“5.25”身心活力周活动方案，在规定时间内开展贴合活动主题“强心健体 放飞心灵”的团体式体育活动（二级学院可合作开展）； 2. 活动开始前制作活动海报通过既有平台充分宣传，活动现场需要邀请心理中心教师、心理专干老师共同参与； 3. 活动结束后注意收集该项活动佐证材料，包括宣传材料、参与名单、现场照片与总结材料等。	5月16-22日	心理健康教育中心、各二级学院、校团委
7	“强心健体 未来有我”优秀心理健康教育主题班会评选	知识普及类	发挥朋辈互助力量，增强学生分享、传播心理知识的内在动力，促进心理知识向实践技能的转化，进而提高班级集体凝聚力，提升班级心理文化建设。	1. “心理知识我来讲，心理活动我来做”。各二级学院发动本院朋辈队伍的互助力量，号召班级心委/朋辈辅导员/校院两级心理发展部成员参与到本次的优秀心理健康教育主题班会评选中来； 2. 每一个行政班级组织开展一次； 3. 各参赛选手可从以下主题中选择或自行拟定班会主题，并于本班开展班会活动：我的大学我做主、培育阳光心态、缓解学业压力、做情绪的主人、拥抱自我拥抱自信、珍爱生命、做内心强大的人。班会开展过程中注意保留照片或视频等佐证材料； 4. 班会主题需贴合活动主题“强心健体 未来有我”，各二级学院报送优秀学生2名参与校级评选，演讲展示班会策划案、班会开展情况、班会开展效果等内容，展示时间5-8分钟（评分细则见附件）； 5. 评委现场打分，评选出一等奖，二等奖，三等奖，授予校级荣誉。	5月31日下午	心理健康教育中心、各二级学院、校团委
8	“强心健体 守护成长”心灵小园丁评选	榜样力量类	1、发现身边有着积极正能量，且热心关爱他人、守护他人心理健康的朋辈支持者，为全校学生树立阳光的心理典范； 2、发挥榜样力量，营造朋辈之间相互关爱、相互照顾的和谐氛围，促进学生健康、和谐成长。	1. “心灵小园丁”评选活动要求参评学生心态阳光，传播健康理念，在心理助人方面表现突出，帮助同伴解决心理困惑，树立勇敢、顽强、坚韧以及幸福的世界观和人生观； 2. 参评学生为任期内班级心理委员、校院两级心理发展部成员、朋辈辅导员、为学校心理工作贡献突出的个人，填写申报材料，提供真实的助人事迹和工作成绩，图文并茂更加； 3. 全校共评选100名“心灵小园丁”，授予校级荣誉。	5月3日-31日	心理健康教育中心、各二级学院、校团委