附件1： 第十八届“5·25”心理健康节活动方案

1. **学生心理危机干预培训暨心理健康节启动仪式**

**兼职咨询师聘任仪式**

时间：5月上旬

对象：全体学生工作干部

**二、“理工阳光”大型心理健康教育系列讲座**

时间：5月-6月

主讲：校外专家、心理健康教育中心、各学院心理辅导站

**三、心理健康宣传员、朋辈志愿者培训**

时间：5月-6月

主办：心理健康教育中心、各学院心理辅导站

**四、原创微视频大赛**

时间：5月中旬

以“拥抱阳光心态”为主题，结合自己或周围人的所见所闻所想，设计制作与主题相关的微视频，传播心理健康科学知识。

承办：建筑与城乡规划学院

**五、咨询室开放日**

时间：5月上旬

通过参观心理咨询室、宣泄室，体验太空舱、沙盘等活动了解心理健康知识，提高心理保健意识。

**六、心理音乐节**

时间：5月-6月

学生自发组建小型乐队，现场演奏经典电影旁白，把心理健康教育与音乐结合，通过实践体验活动，帮助学生愉悦身心、激发活力。

承办：艺术与设计学院

**七、慢跑5.25**

时间：5月26日

组织学生沿校园慢跑5.25公里，让学生在运动中增进同学情谊，感受自然与生命的活力。

承办：人文与外国语学院

**八、团体辅导活动**

时间：5月中旬

针对学业困难的学生开展团体辅导活动，帮助学生学会自我激励，提高学生心理健康水平。

**九、21天精英培养计划**

时间：5月-6月

参赛学生通过每日进行各个项目的打卡获取分数，并在21天后进行总分的评比排名。

承办：校心联

**十、专兼职咨询师系列培训**

时间：5月25日启动

邀请专业督导师对我校专兼职咨询师进行小班化督导。

督导专家：北京交通大学心理中心主任田宝伟老师和北京大学房超老师

**十一、“成长体验”团体心理辅导大赛**

1.参与对象：全省高校心理健康教育专兼职教师、学生朋辈心理辅导人员。

2. 作品要求：

（1）以心理健康教育重点内容为主题，导向正确，逻辑清晰，特色鲜明。

（2）能够体现出基本的理论支撑、技术运用和结构设计；在参与互动、氛围营造、过程流畅和目标达成等方面表现较好，成效显著。

（3）每个作品需提交视频1部、团体活动设计方案1份。视频以“学校-教师姓名”或“学校-学生朋辈心理辅导人员姓名”命名，时长限20分钟以内，片头应显示标题，可就整个设计的部分活动进行展示，或对展示内容进行必要剪辑，对主要内容和环节应有字幕提示或说明。视频选用常用格式，图像声音清晰稳定。

（4）参赛作品须原创，不得抄袭、侵害他人版权。参赛者享有作品的著作权，须同意授权赛事主办方享有出版和网络传播权。

3.推荐数量：采取限额推荐方式，以高校为单位集中报送，每所高校限报2个教师组作品、4个朋辈组作品。

承办：人文与外国语学院

**十二、“携手同行”优秀心理辅导案例评选展示。**

1.参与对象：全省高校心理健康教育专兼职教师、辅导员。

2.选题范围：在心理健康教育实践中，针对学生关注的心理健康问题进行释疑解惑和深度辅导的成功案例。

3.案例要求：

（1）案例须为心理健康教育工作中发生的真实案例，主题突出，观点正确，措施具体，方法科学，分析深刻，不得杜撰和抄袭。

（2）案例要采取一案一议的方式，有针对性、操作性和实效性，具有借鉴意义和推广价值。

（3）为保护隐私权，案例中涉及的班级、姓名等信息，应用化名，并注明“化名”字样。

（4）每个辅导案例上报材料1份，其中应包括案例简介、问题及分析、辅导思路和方法、辅导效果、经验与启示五部分，字数控制在 2000 字以内，以“学校-作者姓名”命名。每件作品作者限3人以内。

4.推荐数量：采取限额推荐的方式，以高校为单位集中报送，在校生 3万人以上的高校限报3篇，3万人以下的限报2篇。

**十三、“妙语绘心”心理健康主题脱口秀大赛。**

1.参与对象：全省高校在校大学生。

2.作品要求：

（1）参赛作品须导向正确，主题鲜明，富有特色，内容紧紧围绕“自我认识”“压力应对”“人际沟通”“亲密关系”“生命意义”“个人成长”“心理科普”等心理健康相关主题，以脱口秀的形式展现。不得含有反对党和国家（包括其他国家或地区）禁止的内容，不得含有种族和宗教及身份歧视，不得污蔑民族传统文化、泄露国家或商业机密、侵犯他人隐私、污蔑或诽谤他人人格、歧视残疾人等内容。

（2）参赛者可以个人参赛，也可组合参赛，每个作品不得超过3位参赛选手。

（3）每个脱口秀作品须提交视频1部（MP4格式，要求图像声音清晰稳定），视频片头应显示标题，对主要内容有字幕提示或说明。每个作品时长不超过10分钟，视频文件以“学校-姓名-作品名称”命名，另附不超过200字的作品介绍（word格式）。

（4）参赛作品须原创，不得抄袭、侵害他人版权。参赛者享有作品的著作权，须同意授权赛事主办方享有出版和网络传播权。

3.推荐数量：采取限额推荐方式，以高校为单位集中报送，每高校限报3个作品。

承办：土木工程学院

**十四、“画解心情”心理健康主题绘画设计大赛。**

1.参与对象：全省高校在校大学生。

2.作品要求：

（1）作品要契合心理健康主题，内容积极向上，结构完整合理，富有想象力及艺术感染力，能传递心理正能量。

（2）作品可以是插画、漫画、绘本、纯艺、设计中的任何一类，但必须为原创，严禁抄袭或大幅借鉴，一经发现取消参赛资格。

（3）作品完成后请拍照报送，仅提交电子版（JPG格式，要求内容完整、像素清晰），以“学校-姓名-作品名称”命名，另附不超过200字的作品介绍（word格式）。

（4）参赛作品须原创，不得抄袭、侵害他人版权。参赛者享有作品的著作权，须同意授权赛事主办方享有出版和网络传播权。

3.推荐数量：采取限额推荐方式，以高校为单位集中报送，3 万人以上的高校限报5幅作品，3 万人以下的限报3幅作品。

承办：艺术与设计学院

**十五、各学院自主设计的活动**