**附件：**

**安徽职业技术学院第十七届5∙25心理健康月活动一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **活动** | | **主题** | **时间** | **地点** | **对象** |
| **1** | **心理健康教育主题活动** | **第十届**  **心理情景剧大赛决赛** | **心之所向**  **循光远航** | **4月25日下午** | **大学生**  **活动中心** | **晋级决赛队伍** |
| **2** | **心理健康**  **主题班会展示** | **凝聚心能量**  **你我共成长** | **4月27日—5月21日** | **线上** | **全体班级** |
| **3** | **观影活动** | **心心相“影”** | **4月27日—5月21日期间每周三、周日下午** | **经管楼104** | **全体学生** |
| **4** | **摄影作品征集** | **我心爱**  **的校园** | **4月27日—5月21日** | **线上** | **全体学生** |
| **5** | **心理主题征文** | **温馨五月**  **感恩母亲** | **4月27日—5月21日** | **线上** | **全体学生** |
| **6** | **心理绘画征集** | **妙笔绘心** | **4月27日—5月21日** | **经管楼104** | **全体学生** |
| **7** | **心理素质拓展活动** | **重塑心秩序**  **青春再启航** | **5月26日—5月28日** | **风华广场** | **全体师生** |
| **8** | **心理健康教育辅导及培训** | **心理座谈会** | **心灵相约**  **健康同行** | **4月27日下午** | **经管楼104** | **家庭经济**  **困难学生** |
| **9** | **心理团辅** | **正念冥想**  **放松疗愈** | **5月5日下午** | **经管楼104** | **考试、就业**  **焦虑学生** |
| **10** | **心理团辅** | **包容友爱**  **团结奋发** | **5月10日下午** | **室外** | **少数民族学生** |
| **11** | **心理培训** | **心理危机**  **干预** | **5月17日下午** | **图文信息中心学术报告厅** | **二级学院党总支负责人、专兼职辅导员** |
| **12** | **心理委员第二期**  **培训** | **MOOC学习** | **5月24日下午** | **图文信息中心学术报告厅** | **班级心理委员** |
| **13** | **心理健康月活动总结会** | | | **5月31日下午** | **图文信息中心学术报告厅** | **院领导，相关部门领导、老师，获奖代表** |

**各二级学院5∙25心理健康月系列活动一览表**

**（具体活动安排可见二级学院通知）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动** | **主题** | **时间** | **地点** | **主办单位** |
| **1.心理交流会**  **2.才艺展示**  **3.心灵树洞、心灵创口贴、发泄锤等** | **喻见公管**  **遇见自己** | **5月21日** | **电气楼前空地** | **公共管理学院** |
| **1.心理知识科普宣传**  **2.心理健康板报、海报设计**  **3.心理健康宣传栏**  **4.写下“信”声**  **5.专家讲座** | **我爱我**  **给心灵一片晴空** | **4月1日—5月30日** | **轨道交通学院** | **轨道交通学院** |
| **素质拓展活动** | **想给你一点甜--**  **“光丨环”糖果计划** | **4月（具体时间**  **另行通知）** | **西区食堂** | **环境与生命**  **健康学院** |
| **心理征文** | **星星点亮黑夜**  **温情照亮明天** | **4月10日—4月20日** | **线上** | **马克思**  **主义学院** |
| **主题演讲** | **树立阳光心态**  **体会美好校园生活** | **4月（具体时间**  **另行通知）** | **体育馆** | **体育健康学院** |
| **1.心理健康知识宣传**  **2.素质拓展活动** | **“心”光闪闪**  **“智”“语”相随** | **暂定5月17日** | **教室或操场** | **外国语学院、**  **智慧财经学院** |
| **1.插花**  **2.茶艺**  **3.经典诵读**  **4.音乐欣赏** | **美育滋养心灵** | **4月—5月** | **徽文化中心**  **图文信息414美育室** | **文化与旅游**  **学院** |
| **心理健康知识宣传和问答** | **爱·传递·心向未来** | **5月5日** | **西区食堂门口** | **智慧财经学院** |
| **1.心理健康知识手抄报比赛**  **2.母亲节感恩活动**  **3.“最美笑脸”主题摄影活动**  **4.心理电影展播**  **5.趣味运动会** | **疫尽春约**  **暖心相拥** | **4月1日—5月31日** | **智能制造学院一楼、食堂前广场** | **智能制造学院** |
| **活动** | **主题** | **时间** | **地点** | **主办单位** |
| **1.经典励志电影赏析**  **2.“最美笑脸”征集活动** | **心灵沐浴阳光**  **幸福伴你成长** | **5月1日—5月31日** | **本部校园** | **汽车工程学院** |
| **1.征文绘画比赛**  **2.电影赏析**  **3.安全讲座活动**  **4.心理主题班会** | **我爱我**  **让阳光走进心灵** | **4月中旬—5月下旬** | **经管楼** | **现代商务学院** |
| **1.心知我知**  **2.你好陌生人**  **3.直面压力，放飞理想**  **4.寻找我，祝福你**  **5.我说我心** | **打开心灵之窗**  **洒满希望之光** | **4月—5月** | **本部校园** | **现代服装学院** |
| **1.主题演讲比赛**  **2.心理健康知识竞赛**  **3.心理短剧**  **4.签名活动**  **5.写给未来的自己一封信**  **6.心理委员培训**  **7.心理主题班会**  **8.心理电影赏析** | **新时代、心梦想、**  **心健康** | **4月初到5月中旬** | **本部校园** | **建筑工程学院** |
| **趣味运动会** | **关爱健康，人人运动，崇尚活力，干劲十足** | **5月24日下午** | **篮球场** | **能源动力与**  **安全学院** |
| **1.自由拥抱**  **2.情绪垃圾桶**  **3.团体心理疏导活动**  **4.书画作品展**  **5.心理主题征文**  **6.主题黑板报比赛** | **健康从心开始**  **生命争相绽放** | **4月1日—5月25日** | **本部校园和线上** | **艺术与创意**  **学院** |
| **种花** | **心中有景**  **花香满径** | **4月1日—5月1日** | **计算机与信息技术学院（至廉楼）楼下** | **计算机与信息技术学院** |

**活动介绍与参与方式**

**（一）第十届心理情景剧大赛决赛**

**活动对象：**入选决赛队伍

**活动主题：**心之所向 循光远航

**活动时间：**4月25日下午

**活动地点：**大学生活动中心

**（二）心理健康主题班会展示**

**活动对象：**全体班级

**活动主题：**凝聚心能量 你我共成长

**活动时间：**4月27日至5月21日

**活动目的：**由心理委员组织心理健康主题班会，借由朋辈互助解决班级同学在成长、学习上遇到的诸多心理困惑，以提高同学们的心理健康水平，感受人生的欢乐和幸福，树立明确奋斗目标，为今后的社会生活打下坚实基础。

**内容要求**：主题班会用单反或手机等拍摄工具录制均可，须保证作品的清晰度；进行适当剪辑，成品约2到5分钟，不必全程实录。

**参与方式**：由各二级学院负责收集、审核，每学院推送3个优秀作品，作品名为：[“主题班会名称-班级-心理委员姓名”，压缩包重命名为“二级学院-主题班会”，发送到电子邮箱2784880554@qq.com](mailto:\“主题班会名称-班级-心理委员姓名\”，打成压缩包重命名为\“二级学院-主题班会\”，发送到电子邮箱2784880554@qq.com)。部分视频将在心理中心微信公众号进行展示。

**（三）观影活动**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**心心相“影”

**活动时间：**4月27日至5月21日每周三、周日下午

**活动地点：**经管楼104

**活动目的：**观看心理主题电影，分享观影心得，促进学生自我领悟、自我提高、自我教育，主动树立维护心理健康的意识，塑造健康阳光的心理品质。

**参与方式：**有意向的同学请提前拨打电话（15256769455 刘紫阳）进行预约，避免造成人多拥挤；预约后如有变动，请及时告知。

**（四）摄影作品征集**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**我心爱的校园

**活动时间：**4月27日至5月21日

**活动目的：**为广大在校摄影爱好者提供交流的机会与平台，培养大学生摄影兴趣，发现校园的绚丽景色，丰富学生精神文化生活，培养学生热爱校园、热爱大自然、热爱生活的积极态度。

**内容要求：**须为安徽职业技术学院内的景色，作品取名并备注25到50字阐述含义；作品可为一张或一组（组照保持在3-6张）；单反或手机等拍摄工具均可，须保证作品的清晰度；作品须原创，不得抄袭，一经发现存在抄袭立刻取消参赛资格，如在评奖后发现抄袭，取消荣誉证书。

**参与方式：**照片命名为“摄影作品-二级学院-班级-姓名-作品名称”，于活动期间发送到电子邮箱2740623841@qq.com，过期不再接收稿件。组照需以压缩包形式发送。

**奖励办法：**设立一等奖两名，二等奖四名，三等奖六名，优秀奖十名。颁发证书、奖品。获奖作品择优发布于心理中心微信公众号进行展示。

**（五）心理主题征文**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**温馨五月 感恩母亲

**活动时间：**4月27日至5月21日

**活动目的：**五月的第二个星期天是母亲节，以此为契机开展“温馨五月 感恩母亲”心理主题征文，呼吁大家关爱母亲、关心家人，鼓励大家勇敢表露心声，表达对母亲衷心的感激之情。

**内容要求：**电子版，字体为四号宋体；主题明确、积极向上；文体不限，恰当表现主题内容；作品须原创，不得抄袭，一经发现存在抄袭立刻取消参赛资格，如在评奖后发现抄袭，取消荣誉证书。

**参与方式：**文稿需命名为“心理征文-二级学院-班级-姓名-征文题目”，于活动期间发送到电子邮箱2740623841@qq.com，过期不再接收稿件。

**奖励办法：**设立一等奖两名，二等奖四名，三等奖六名，优秀奖十名。颁发证书、奖品。获奖作品择优发布于心理中心微信公众号进行展示。

**（六）心理绘画征集**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**妙笔绘心

**活动时间：**4月27日至5月21日

**活动目的：**通过绘画将自我的内心世界以形象、生动的艺术形式展现出来，让学生从绘画作品中体验到心灵世界的真善美，从而达到普及心理健康知识，促进学生进行自我心理教育的目的。

**内容要求：**手绘画，不接受电子作品；在作品反面标注参赛者姓名、学号、班级、二级学院、联系方式、作品名称等，纸张不小于A4；主题明确、积极向上；作品须原创，不得抄袭剽窃他人创意，一经发现存在抄袭立刻取消参赛资格，如在评奖后发现抄袭，取消荣誉证书。

**参与方式：**学生个人于5月17日至19日期间，将作品交至经管楼102办公室。

**奖励办法：**设立一等奖两名，二等奖四名，三等奖六名，优秀奖十名。颁发证书、奖品。获奖作品择优发布于心理中心微信公众号进行展示。

**（七）心理素质拓展活动**

**活动对象：**全体师生

**活动主题：**重塑心秩序 青春再启航

**活动时间：**5月26日至5月28日

**活动地点**：风华广场

**活动目的：**丰富课余生活，引导学生走出宿舍、走向操场，在户外活动中放飞心情、释放压力、锻炼体魄，拉近同学间的心理距离，有助于形成更加和谐的人际关系、增强“心”力量。

**参与方式**：二级学院组织引导学生至活动现场参与

**（八）心理座谈会**

**活动对象：**家庭经济困难学生

**活动主题：**心灵相约 健康同行

**活动时间：**4月27日下午

**活动地点**：经管楼104

**活动目的**：了解家庭经济困难学生的心理状态，关注其心理健康，对常见的心理困扰进行答疑解惑，激励学生从心理上摆脱贫困、战胜自卑、增强自信，以乐观的态度来对待生活、自强不息。

**参与方式**：每个二级学院推荐两名家庭经济困难学生参加。

**（九）心理团辅**

**活动对象：**考试、就业焦虑学生

**活动主题**：正念冥想 放松疗愈

**活动时间：**5月5日下午

**活动地点**：经管楼104

**活动目的：**缓解考试、就业焦虑，提供有效放松途径，增强自信心和抗挫折力，提升心理承受能力和，促进学生以更好的精神状态面对生活中的挑战。

**活动形式：**以团辅形式开展。

**参与方式**：有意向的同学请于4月27日前到经管楼101、102报名，二级学院可积极引导学生参与。

**（十）心理团辅**

**活动对象：**少数民族学生

**活动主题**：包容友爱 团结奋发

**活动时间：**5月10日下午

**活动地点**：室外

**活动目的：**帮助少数民族学生解决共有的心理困扰，促进其更好的适应大学生活，加深同学友谊，更好促进学院民族团结进步工作。

**活动形式：**以团辅形式开展。

**参与方式**：有意向的同学请于5月6日前到经管楼101、102报名，二级学院可积极引导学生参与。

**（十一）心理培训**

**活动对象：**各二级学院党总支负责人、专兼职辅导员

**活动主题**：心理危机干预

**活动时间：**5月17日下午

**活动地点**：图文信息中心学术报告厅

**活动目的：**普及心理危机干预的基本知识和操作办法，提高我院老师对学生心理危机问题的预防与干预技能，提升识别预警信号的能力与法律意识，保障学生的身心健康发展。

**活动形式：**以讲座形式开展。

**（十二）心理委员第二期培训**

**活动对象：**班级心理委员

**活动主题**：MOOC学习

**活动时间：**5月24日下午

**活动地点**：图文信息中心学术报告厅

**活动目的：**增强班级心理委员开展相关工作的实践能力，更好的发挥心理委员的作用，有效促进全院心理健康教育工作的开展。

**活动形式：**以讲座形式开展。

**（十三）心理健康月活动总结会**

**活动对象：**院领导，相关部门领导、老师，获奖代表

**活动时间：**5月31日下午

**活动地点：**图文信息中心学术报告厅

**活动联系人及联系方式：**

心理健康教育中心：0551-64389415(萧老师)，64689077（郑老师、朱老师）

智能制造学院：0551-64380032（李老师）

汽车工程学院：0551-64689866（王老师）

计算机与信息工程学院：0551-64689874（吴老师）

建筑与工程学院：0551-64389251（王老师）

环境与生命健康学院：0551-64389245（沈老师）

能源动力与安全学院：0551-62610209（韩老师）

轨道交通学院：0551-64429392（陶老师）

现代服装学院：0551-64689825（杨老师）

现代商务学院：0551-64689858（陈老师）

智慧财经学院：0551-64689857（凌老师）

公共管理学院：0551-64265146（李老师）

艺术与创意学院：0551-64682167（徐老师）

文化与旅游学院：0551-64689838（张老师）

体育健康学院：0551-64689883（张老师）

马克思主义学院：0551-64386753（胡老师）

外国语学院：0551-64689846（田老师）

**心语协会同学联系方式：**

孙 奕 手机：15156693661 QQ：2740623841

赵永康 手机：13063350836 QQ：2784880554

刘紫阳 手机：15256769455 QQ：1683893140

王 韬 手机：16603032960 QQ：2425212958