

# 山西师范大学学工部（处）

〔2022〕37号

## 山西师范大学第二十二届5·25大学生 心理健康系列活动月方案

各学院：

围绕当前常态化疫情防控下的高校学习生活，为推动新时代大学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质的协调发展，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生全面发展，学生工作部（处）心理健康教育与指导中心组织开展我校第二十二届“5·25”大学生心理健康教育月活动。

### 一、指导思想

“5·25”大学生心理健康教育系列活动以深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，进一步提升高校心理育人工作质量，做好我校学生心理健康教育宣传工作，增强大学生的心理保健意识和心理健康水平，实现全员育人、全程育人、全方位育人，促进学生的全面发展。

### 二、活动主题

“‘疫’路花开，青春向阳”

### 三、活动时间

2022 年 5 月

### 四、举办单位

主办：学生工作部（处）心理健康教育与指导中心

协办：各学院

### 五、活动安排

#### （一）开展心理健康宣传活动

围绕常态化疫情防控下的校园学习生活，心理中心和各学院采用各自的公众号、展板、宣传手册等形式多样的心理知识普及活动，营造浓厚的宣传氛围，引导学生以积极健康的态度，以科学有效的方式达到心理“自助”的目标。

#### （二）心理健康教育主题班会活动

各学院指导班级结合同学们关注的热点心理话题或疫情防控期间普遍存在的心理问题开展心理健康教育主题班会活动或团建活动。各学院报送优秀主题班会，报送班级数量为本院班级总数的 15%，参加全校心理健康教育优秀主题班会评选，评选出的优秀主题班会将编辑入册。优秀主题班会报送格式见附件 1，以学院为单位于 5 月 30 日之前发送至心理中心邮箱（xlzx@sxnu.edu.cn）。

#### （三）各学院举办心理健康特色活动

因疫情原因，今年心理中心不组织“5·25”心理嘉年华活动。各学院精心策划一个心理健康亮点活动，形式丰富多彩，

可以是心理剧、心理手抄报、心理绘画大赛、植物微景观创作、暖心电台、运动打卡、线上心理辩论赛等多种形式的活动，激发同学们参与活动的热情，创新的表达青年学子对个人生活及所见所闻的理解与感受，对当代大学生所面临的困惑、成长过程中个体与外部世界的碰撞进行自我解读，展现同学们青春向阳的心理力量。

各学院心理策划方案于5月16日（下周一）之前发送至心理中心邮箱，活动总结及过程性材料于5月30日之前发送至心理中心邮箱（xlzx@sxnu.edu.cn）。

#### （四）“阳光心理互助”优秀个人评选活动

**活动目的：**推进心理健康教育朋辈队伍建设、展现心理干部风采。

**参选对象：**班级心理委员、宿舍心理信息员（舍长）

**参选要求：**填写申请表（附件1），事迹材料要求图文并茂，应包括个人基本信息并突出心理健康教育相关工作的陈述。申请表要经辅导员及学院审核盖章，纸质材料于5月25日前报送至心理中心办公室（科学会堂307）。

本次活动将评选出朋辈心理互助先进个人，是对朋辈心理互助工作者辛苦付出的肯定和鼓励，让我们更多的人向榜样看齐，传承阳光心理正能量。

#### （五）校园心理视频大赛

内容围绕大学生的学习、发展、生活、情感等，与心理健

康教育主题相关，记录个人或群体的校园生活，感人事迹或心理变化等。传递积极向上的力量。形式不限，可个人也可团队参赛。鼓励自编、自导、自演，采用多种表现形式或表达手法，如心理剧、宣传片、手语操、舞蹈、动画片等，也可以是疫情防控期间的减压小故事、小妙招等。作品要求原创，如发现抄袭，取消参赛资格。

参赛作品时长约 3-8 分钟，作品采用 MP4 格式，文件大小控制在 1G 以内。视频画面、声音清晰，音画协调同步，无其他明显杂音。画面分辨率不低于 720×576（4:3）。

视频作品以“作品名称+学院+姓名+联系方式”命名，于 5 月 23 日前发送至心理中心邮箱（xlzx@sxnu.edu.cn）。

心理中心评审组将评选出优秀作品进行表彰，优秀作品将在山西师范大学学工部（处）微信公众号中发布和宣传。

## 六、工作要求

开展大学生心理健康教育系列活动是加强大学生心理健康教育的重要举措，也是集中普及心理健康知识的重要途径，请各学院高度重视，深入宣传和动员，扩大活动的参与面和影响力，使广大同学积极参与其中，营造良好的心理健康教育氛围。

**1. 精心组织实施。**各学院围绕本次“5·25”活动主题，结合专业特色制定心理健康教育活动方案，设立心理健康知识宣传展板，做好宣传动员工作，最大限度吸引学生广泛参与，扩大活动覆盖面，对竞赛类活动进行细心指导，提升活动效果。

**2. 创新活动形式。**各学院围绕心理健康月活动主题，积极吸纳时代元素，创新活动载体，丰富活动形式，自主开发内容积极向上的活动项目，以学生喜闻乐见、便于参与的方式开展宣传教育活动。

**3. 做好活动总结。**各学院要加强活动过程的氛围营造和宣传报道，做好活动总结。

学生工作部（处）

2022年5月10日

附件 1:

## 活动题目（黑体，二号，加粗）

（空一行）（黑体，四号）

学院（简称）班级（黑体，四号，加粗）

### 一、要求

正文（除“活动反馈”外）宋体小四，行距固定值 25 磅，两端对齐。

### 二、内容框架

#### 【活动目的】

#### 【活动题目】

#### 【活动时间】

xxxx 年 x 月 x 日

#### 【活动地点】

#### 【参与人员】

#### 【活动内容】

大标题（黑体，小四，加粗）

正文（首行缩进 2 字符，宋体，小四）

照片（要求分辨率高，多个照片请拼接，居中）

#### 【活动总结】

#### 【活动反馈】

正文楷体四号，内容为同学们对班会活动的反馈或感悟。

附件 2:

## “阳光心理互助”优秀个人评选申请表

姓名		性别		照片
学院		专业		
班级		担任职务		
联系电话		电子邮箱		
心理互助事迹				
学院意见	辅导员意见:  签字: 年 月 日		学院意见:  签字(盖章): 年 月 日	

山西师范大学大学生心理健康教育与指导中心 制