附件1：第十九届5·25心理健康月系列活动一览表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 活动 | 主题 | 时间 | 地点 | 对象 |
| 互动体验 | 绿植培育活动 | 播种希望 心灵绿洲 | 4月8日-5月20日 | 学生宿舍、微信小程序 | 全体学生 |
| 团体辅导 | 毕业“心”旅途 | 4月10日 | 至美楼一楼心灵的港湾 | 2022级学生 |
| 心理市集 | 12355·为青春护航——趣享心理 悦动市集 | 暂定4月18日-4月19日 | 风华广场 | 全体师生 |
| 心理主题读书会 | 阅读“心”经典 | 4月16日-4月30日 | 至美楼一楼心灵的港湾 | 全体学生 |
| 团体辅导 | 石榴花开 籽籽同心 | 4月-5月 | 待定 | 民族学生 |
| 校园定向越野跑 | 12355·为青春护航——心灵探路者 解锁心坐标 | 暂定4月11日 | 北校区校园内 | 全体学生 |
| 心理健康服务进校园 | 医校同行 守护心灵 | 暂定5月7日 | 至美楼一楼心灵的港湾 | 全体师生 |
| 创作表达 | 感恩日记主题活动 | 我的安职生活 | 4月8日-4月28日 | 微信小程序 | 全体学生 |
| 21天打卡活动 | 挑战自我训练营 | 4月8日-4月30日 | 微信朋友圈、微信小程序 | 全体学生 |
| 心理健康短视频征集活动 | 我的心理超能力 | 4月8日-5月8日 | 微信小程序 | 全体学生 |
| 心理健康主题文创作品比赛 | 艺“心”相融缤纷万象 | 4月8日-5月10日 | 微信小程序 | 全体师生 |
| 心灵的港湾形象标识（LOGO）设计作品征集活动 | 创造“心”形象 | 4月8日-5月15日 | 微信小程序 | 全体学生 |
| 微信公众号“安职院心灵的港湾”征稿 | 心语心晴 | 长期 | 微信小程序 | 全体学生 |
| 评优展演 |  第一届心理委员技能大赛 | 心光闪耀 相伴成长 | 4月8日-4月25日 | 待定 | 全体班级心理委员 |
| 第十二届心理情景剧大赛决赛 | 凝心“剧”力 青春同行 | 暂定4月16日 | 至立会堂 | 晋级决赛队伍 |
| “优秀心理委员”“十佳心理委员”评选活动 |  | 4月-5月 | 待定 | 2022、2023级心理委员 |
| 讲座培训 | 第四期“心灵有约”辅导员沙龙 | 润心赋能共育桃李 | 4月下旬 | 待定 | 专兼职辅导员代表 |
| 第二期心理委员素质提升训练营 | “心”路引航相伴成长 | 暂定5月7日 | 操场 | 2023、2024级心理委员 |
| 家校共育讲座 | 融合家校力量成就学生梦想 | 5月中下旬 | 线上 | 全体学生家长 |
| 心理健康讲座 | 谈心谈话、减压赋能、睡眠健康等 | 4月-5月 | 图文信息中心学术报告厅 | 师生代表 |
| 心理健康月活动总结会 | 待定 | 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 |

**活动介绍与参与方式**

**1.绿植培育活动**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**播种希望 心灵绿洲

**活动时间：**4月8日-5月20日

**活动地点：**学生宿舍、微信小程序

**活动目的：**通过亲自参与绿植种植、日常养护、心得分享，引导大学生感悟生命意义，见证生命张力，树立关爱生命、珍惜生命的理念。

**参与方式：**以宿舍为单位参与，定期记录绿植生长状态，5月20日前搜索小程序“安职安心”，点击首页“日常活动”下方的“绿植培育活动”，点击最下方“报名参加”，在“作品名称”栏按此格式填写：作品类型-作品名-二级学院-班级-宿舍号，“作品描述”栏填写作品简介（至少100字），上传记录绿植生长状态的Vlog，内容须包含宿舍全体成员与绿植的合影以及培育心得。

**奖励办法：**在第二课堂报名参加，限报100个宿舍，完成活动可获取积分；设立一等奖三名，二等奖六名，三等奖九名，优秀奖十二名，颁发奖品。获奖作品择优发布于小程序“安职安心”和微信公众号“安职院心灵的港湾”进行展示。

**2.团体辅导**

**活动对象：**2022级学生

**活动主题**：毕业“心”旅途

**活动时间：**4月10日

**活动地点：**至美楼一楼心灵的港湾

**活动目的：**活动旨在引导毕业生调整心理预期、化解焦虑情绪、勇于接受挑战，更清晰地规划自己的未来，拥抱成长机遇。

**参与方式：**在第二课堂报名参加，限报15人，完成活动可获取积分。

**3.心理市集**

**活动对象：**全体师生

**活动主题：**12355·为青春护航——趣享心理 悦动市集

**活动时间：**暂定4月11日-4月12日

**活动地点：**风华广场

**活动目的**：创新心理健康教育形式，构建“全员心育”生态，通过沉浸体验的方式促进师生交流和互动，营造积极校园氛围。

**参与方式：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分。

**4.心理主题读书会**

**活动对象**：全体学生

**活动主**题：阅读“心”经典

**活动时间：**4月16日-4月30日

**活动地点：**至美楼一楼心灵的港湾

**活动目的：**通过共读《非暴力沟通》，引导学生在经典文本中训练对事实与观点的剥离能力，学习沟通技巧，分享情绪表达，共赴一场有关沟通的心灵奇旅。

**参与方式：**在第二课堂报名参加，限报20人，完成活动可获取积分。学生需提前自备书籍。

**5.团体辅导**

**活动对象：**少数民族学生

**活动主题：**石榴花开 籽籽同心

**活动时间：**4月-5月

**活动地点**：待定

**活动目的**：通过游戏、分享等互动环节，帮助少数民族学生缓解生活、学业压力，提升心理韧性，建立积极应对挑战的心态，增强集体归属感与民族团结意识。

**参与方式：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分。

**6.校园定向越野跑**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**12355·为青春护航——心灵探路者 解锁心坐标

**活动时间：**暂定4月18日

**活动地点：**北校区校园内

**活动目的**：通过体能挑战与任务完成度的量化反馈，增强学生自我效能感，有效释放压力，促进学生身心全面发展。

**参与方式：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分。

**7.心理健康服务进校园**

**活动对象：**全体师生

**活动主题：**医校同行 守护心灵

**活动时间：**暂定5月7日

**活动地点：**至美楼一楼心灵的港湾

**活动目的：**深化医校合作，进一步完善心理协同育人机制，切实加强对心理问题学生的情绪疏导和人文关怀，实现心理健康教育的普及与深化‌。

**活动内容：**邀请安徽省精神卫生中心（合肥市第四人民医院）医生进校开展心理健康教育、心理疏导、心理咨询、心理危机干预，以及精神障碍健康教育、用药康复指导等服务。‌

**参与方式：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分。

**8.感恩日记主题活动**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**我的安职生活

**活动时间：**4月8日-4月28日

**活动目的：**以积极心理学为理论基础，引导学生关注生活中美好事件，培养感恩心理，提升心理健康水平。

**参与方式：**每日记录校园生活中的感恩事件，word版配图，至少记录一周。搜索小程序“安职安心”，点击首页“日常活动”下方的“感恩日记主题活动”点击最下方“报名参加”，在“作品名称”栏按此格式填写：作品名-二级学院-班级-姓名，“作品描述”栏填写至少100字说明，阐释经历和感悟等，最后上传图片，点击“提交”即可。

**奖励办法：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分；设立一等奖三名，二等奖六名，三等奖九名，优秀奖十二名，颁发奖品。获奖作品择优发布于小程序“安职安心”和微信公众号“安职院心灵的港湾”进行展示。

**9.21天线上打卡活动**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**挑战自我训练营

**活动时间：**4月8日-4月30日

**活动目的：**借助21天行为养成法则，让学生通过每日微小行动培养自律意识与可持续的自我管理能力，养成良好习惯。

**参与方式：**选择一项活动（如早起、运动、阅读、书写情绪日记等）在微信朋友圈进行每日打卡，内容要有“#挑战自我训练营# 第X天”，搭配相关图片和文字介绍，在活动期间内连续打卡21天。在4月30日前搜索小程序“安职安心”，点击首页“日常活动”下方的“21天线上打卡活动--挑战自我训练营”点击最下方“报名参加”，在“作品名称”栏按此格式填写：作品名-二级学院-班级-姓名，“作品描述”栏填写至少100字说明，阐释自己打卡的经历和感悟等，最后上传21田打卡的朋友圈截图，点击“提交”即可。

**奖励办法：**在第二课堂报名参加，完成连续打卡21天可获取积分；设立一等奖三名，二等奖六名，三等奖九名，优秀奖十二名，颁发奖品。获奖作品择优发布于小程序“安职安心”和微信公众号“安职院心灵的港湾”进行展示。

**10.心理健康短视频征集活动**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**我的心理超能力

**时间安排：**4月8日-5月8日

**活动目的：**借助短视频的传播优势，以生动有趣的方式宣传心理健康，消除对心理问题的误解与污名化，引发共鸣，助力健康成长。

**作品要求：**展现学生独特的心理调适技巧、应对困难的心理策略或对心理健康问题的创意解读等，视频时长控制在1-3分钟为宜，画面清晰稳定，声音清楚，可配以适度的背景音乐、特效等，增强感染力。格式为 MP4。作品须为原创，严禁抄袭或剽窃。

**参与方式：**搜索微信小程序“安职安心”，点击首页“日常活动”下方的“心理健康短视频征集活动”，点击最下方“报名参加”，在“作品名称”栏按此格式填写：作品类型-作品名-二级学院-班级-作者姓名，“作品描述”栏填写作品简介（至少100字）。

**奖励办法：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分；活动共设置一等奖、二等奖、三等奖和优秀奖若干名，按照得分高低情况分别根据3%、5%、10%和15%的比例进行评选。

**11.心理健康主题文创作品比赛**

**活动对象：**全体师生

**活动主题：**艺“心”相融 缤纷万象

**活动时间：**4月8日-5月10日

**活动目的：**鼓励学生发挥艺术素养，将文创设计的美感体验和心理健康的育人内涵相融合，在创意作品的构思中得到自我的感悟和升华。

**作品要求：**围绕心理健康主题进行创造，思想积极健康，具有较高的审美价值和心理健康教育意义，需原创，可选用电脑绘制或手绘，上传海报大小不超过20MB，每人限提交一个海报作品。鼓励参赛作品多样化和系列化，以适用于不同用途和群体，如服饰配件类（文化衫、帆布袋、收纳包）、创意礼品类（抱枕、冰箱贴、水杯、纪念徽章、卡套卡包）、办公用品类（书签、台历、笔记本、文件袋、笔筒、明信片、鼠标垫）等类别。

**参与方式：**搜索微信小程序“安职安心”，点击首页“日常活动”下方的“心理健康主题文创作品比赛”，点击最下方“报名参加”，在“作品名称”栏按此格式填写：海报名称-二级学院-班级-作者姓名，“作品描述”栏填写至少100字说明，阐释文创的设计理念、设计背景、作品特色等，最后上传文创，点击“提交”即可。

**奖励办法：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分；设立一等奖三名，二等奖六名，三等奖九名，优秀奖十二名，一二三等奖颁发证书、奖品，优秀奖颁发奖品。获奖作品择优发布于小程序“安职安心”和微信公众号“安职院心灵的港湾”进行展示。

**12.心灵的港湾形象标识（LOGO）设计作品征集活动**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**创造“心”形象

**活动时间：**4月8日-5月15日

**活动目的：**通过创作具亲和力的形象标识（LOGO），将心理健康服务可视化为有温度的情感符号，帮助学生在趣味设计中感知心理关怀的力量。

**作品要求：**必须为未公开发表的原创作品，严禁抄袭或侵权。形象需直观传达心理健康主题，风格简洁明快，色彩柔和（建议以蓝、绿、暖黄等舒缓色系为主），造型富有亲和力与辨识度；需适配多场景应用（如玩偶、徽章、海报等周边），提供至少正、侧、背面三视图（可手绘或电子稿）；为形象标识赋予简短名称及简单背景故事（如性格、象征意义等）。

**参与方式：**搜索微信小程序“安职安心”，点击首页“日常活动”下方的“心灵的港湾形象标识（LOGO）设计作品征集活动”，点击最下方“报名参加”，在“作品名称”栏按此格式填写：作品类型-作品名-二级学院-班级-作者姓名，“作品描述”栏填写作品简介（至少100字）。

**奖励办法：**在第二课堂报名参加，完成活动可获取积分；设立一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名，颁发证书和奖品。

**13.微信公众号“安职院心灵的港湾”征稿**

**活动对象：**全体学生

**活动主题：**心语心晴

**活动时间：**长期

**活动目的：**为学生提供一个交流心灵感悟的平台，鼓励学生通过创作分享成长故事、传递成长力量，微信公众号“安职院心灵的港湾”开设新板块“心语心晴”，现长期面向全体学生征稿。

**作品要求：**作品须为原创，严禁抄袭或剽窃；主题明确，传递正能量，符合心理健康教育导向；可采用文字（800-1500字）、图片（JPG/PNG格式，附文字说明）、短视频（3分钟内，MP4格式）、音频（5分钟内，MP3格式）等多种形式。内容包括但不限于以下类型：（1）心理成长故事：个人克服心理困扰、调节情绪的真实经历。（2）心理健康科普：压力管理、人际关系、情绪调节等主题的原创科普内容。（3）创意表达：通过绘画、摄影、短视频、心理剧脚本等形式展现心理健康理念。（4）书影音推荐：与心理健康相关的书籍、电影、音乐推荐及感悟。

**参与方式：**搜索微信小程序“安职安心”，点击首页“日常活动”下方的“微信公众号‘安职院心灵的港湾’征稿”，点击最下方“报名参加”，在“作品名称”栏按此格式填写：作品类型-作品名-二级学院-班级-作者姓名，“作品描述”栏填写作品简介（至少100字）。

**奖励办法：**优秀作品颁发礼品，发布于微信公众号“安职院心灵的港湾”进行展示。

**14.第一届心理委员技能大赛**

**活动对象：**全体班级心理委员

**活动时间：**4月8日-4月25日

**活动目的：**强化心理委员的专业知识和实践技能，增强心理委员的责任感和使命感，促进心理委员更好地发挥自助、互助、助人的积极性和主动性。

**大赛流程：**初赛（4月8日-4月11日）、复赛（4月18日）、决赛（4月23日）。详情请见官网通知。

**奖励办法：**本次设置大赛一等奖1名，二等奖2名，三等奖4名，优秀奖5名，颁发荣誉证书。获奖心理委员的指导老师可获得优秀指导老师奖。

**15.第十二届心理情景剧大赛决赛**

**活动对象：**晋级决赛队伍

**活动主题：**凝心“剧”力 青春同行

**活动时间：**暂定4月16日

**活动地点：**至立会堂

**活动目的：**通过情景剧直观展现大学生常见心理冲突与成长困境，引导参与者与观众在共鸣中探索自我，表达了大学生对于“自尊自信、理性平和、积极向上”健康心态的内在追求，和面对心理困境迎难而上的勇气和决心。

**16.“优秀心理委员”“十佳心理委员”评选活动**

**活动对象：**2022级、2023级心理委员

**活动时间：**4月-5月

**活动目的：**通过评选表彰班级心理委员中的先进典型，树立榜样标杆，激发工作热情与责任感，推动心理委员队伍专业化发展，强化朋辈心理支持效能，完善校园心理健康防护网络，共建积极向上的校园文化氛围。

**评选流程：**个人申请、二级学院审核推荐、学院评选。详情请见官网通知。

**奖励办法：**获奖者颁发“优秀心理委员”“十佳心理委员”荣誉证书。

**17.第四期“心灵有约”辅导员沙龙**

**活动对象：**全体专兼职辅导员

**活动主题：**润心赋能 共育桃李

**活动时间：**4月下旬

**活动地点：**待定

**活动目的：**旨在通过互动交流与减压活动，帮助辅导员释放工作压力、提升自我关怀能力，同时增强团队凝聚力，为心理健康赋能。

**活动形式：**以交流研讨形式和团体辅导形式开展。

**18.第二期心理委员素质提升训练营**

**活动对象：**2023、2024级心理委员

**活动主题：**“心”路引航 相伴成长

**活动时间：**暂定5月7日

**活动地点：**操场

**活动目的**：通过训练营提升心理委员的专业素养，强化朋辈互助效能，构建校园心理健康防护体系，助力学生健康成长。

**活动形式**：以户外素质拓展活动形式开展。

**参与方式：**在第二课堂报名参加，限报120人，完成活动可获取积分。

**19.家校共育讲座**

**活动对象：**全体在校学生家长

**活动主题：**融合家校力量 成就学生梦想

**活动时间：**5月中下旬

**活动地点：**线上

**活动目的：**强化家校协同育人机制，提升家长对心理健康教育的认识与参与度，共同促进学生的心理健康成长。

**参与方式：**以线上讲座形式开展。

**20.心理健康讲座**

**活动对象：**师生代表

**活动主题：**谈心谈话、减压赋能、睡眠健康等

**活动时间：**4月-5月

**活动地点：**图文信息中心学术报告厅

**活动目的：**通过专家心理讲座普及心理健康知识，传授实用心理调适技巧，促进自我认知与人际和谐，提升师生心理健康水平，以积极心态迎接未来挑战。

**活动形式：**以专家讲座形式开展。

**21.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：**待定

**活动地点：**图文信息中心学术报告厅