

青海大学

青大校学字〔2018〕16号

签发人：尚 玛

关于印发青海大学第十四届“5.25”大学生 心理健康文化活动月方案的通知

校内各单位：

5月25日是全国大学生心理健康日。为了做好我校大学生心理健康教育工作，在全校营造关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，宣传普及心理健康知识，为大学生搭建提升心理品质的平台，提高大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，学校决定开展第十四届“5.25”大学生心理健康文化活动月。现将此活动方案印发给你们，请各单位按照方案要求积极组织学生、教师参加活动。



青海大学第十四届“5.25”大学生心理健康 文化活动月方案

- 一、活动主题：共筑“心梦想”，合创新未来。
- 二、活动时间：2018年5月7日-2018年6月1日。
- 三、活动地点：青海大学综合楼广场、长悦广场、锦绣路、棠梨路、操场、大学生心理健康教育中心活动室等。
- 四、主办单位：青海大学学生工作处、大学生心理健康教育中心。
- 五、承办单位：青海大学大学生心理协会、心理委员会。
- 六、活动对象：全校师生。
- 七、活动内容：
 - (一)“共筑‘心梦想’，合创新未来”主题签名活动。
 1. 活动介绍：通过宣传心理知识，倡导大学生关注自我心理健康。
 2. 时间：2018年5月7日-9日，12:00-18:00。
 3. 地点：长悦广场。
 - (二)“笔墨传情”爱的传递活动。
 1. 活动介绍：发放活动主题特色卡片，参与者对自己想传递“情”的人表达祝福、感谢、思念等，在活动现场写好并把信件交给工作人员，让“爱的邮递员”把爱意包装起来，邮寄到爱的目的地。
 2. 时间：2018年5月9日-11日，12:00-18:00。

3.地点：长悦广场。

(三)“我的自画像”心理漫画展。

1.活动介绍：参与者在活动现场领取纸张、画笔，以“我的生活”为原型创作自画像，并在活动现场展出，加深自我认识，提高自我认知的意识和能力。

2.时间：2018年5月14日-17日，12:00-18:00。

3.地点：锦绣路，长悦广场。

(四)“眼力大考验”情绪测试。

1.活动介绍：请参与者猜出图片所对应的人物的心情(面部表情)，并邀请参与者在涂鸦板上写下最能表达自己当下情绪的语言(喜怒哀乐均可)，以此引发其对自我情绪的感受。

2.时间：2018年5月17日-18日，12:00-18:00。

3.地点：长悦广场。

(五)“解忧杂货铺”——一封写给自己的信。

1.活动介绍：我们生活的时代具有的特性——快节奏，空心病……，使得我们焦虑、忧愁、烦躁不安，参与者将自己的忧愁、心结、不安……写一封信送给自己，从第二人称的角度了解自己、懂得自己，活动引发参与者思考，与自己建立心灵深处的联结，感受自我内在的和谐统一。

2.时间：2018年5月21日-23日，12:00-18:00。

3.地点：长悦广场，锦绣路。

(六)“心乐网评”活动。

1. 活动介绍：音乐是超越语言、无国界的，活动通过音乐沟通心情，宣泄情绪、疗愈伤痛，通过参与评选、评论自己最喜爱的、最具疗愈功能的音乐/乐曲，架起起音乐与心灵之间的桥梁。活动结束后将评选出的前十名曲目（网址链接）公布在“青海大学大学生心理健康教育中心”微信公众号中。

2. 时间：2018年5月9日—25日，12:00-18:00。

3. 地点：长悦广场，锦绣路。

（七）“轻松三十分”心灵解压活动。

1. 活动介绍：请大学生们走进心理中心，向他们传授放松、宣泄、正念的方法，提倡每一位大学生每天都给心灵放松半小时，关注自我，合理宣泄情绪，树立正念，获得自我的成长。

2. 时间：2018年5月10日-25日，9:30-18:30。

3. 地点：科技馆大学生心理健康教育中心，音乐放松室，情绪宣泄室。

（八）“赏析心理电影，品味心灵故事”活动。

1. 活动介绍：由心理中心推荐心理电影，活动期间在团体心理活动室循环播放，大学生也可以自行下载观看；通过赏析心理学电影，了解心理学知识，剖析自我，走向成熟。

2. 时间：2018年5月28日-6月1日，10:50-18:30。

3. 地点：科技馆心理中心团体心理活动室。

八、注意事项：

1. 保证展览材料完好，活动结束后当天晚上收回。

2. 如遇天气等因素影响室外活动的开展，及时与有关部门、组织协调。