**安徽职业技术学院**

**第十五届5.25心理健康月**

**活**

**动**

**方**

**案**



**主 办： 学生处 大学生心理健康教育中心**

**协 办： 二级学院 心 语 协 会**

**一、活动背景**

每年的5月25日为全国大、中学生心理健康日，节日的核心意义在于提醒学生关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长。在心理健康日活动的持续开展及同学们积极参与下，心理健康日活动逐渐演变成了心理健康教育活动月系列活动，并成为了我校学生活动的典范。经过了特别的2020年，我校迎来了第十五届5.25心理健康月。疫情之下大学生需要面临来自各方面的压力，在此，希望通过心理健康月活动的开展，帮助大家释放压力，调整心态，树立积极健康的心态，向着自己的目标和梦想努力拼搏。

**二、活动主题**

**你我同心 共建幸福校园**

**三、活动目的**

通过举办系列参与性较高的学生活动，普及心理健康常识，帮助学生心理自助，优化心理育人环境，促进大学生形成健康的人格和良好的行为习惯，提升学生的心理素质和抗压能力，进一步促进我校大学生思想品质、科学知识和身心健康的协调发展，为共建幸福校园营造积极、健康的心理文化氛围。

**四、活动综述**

安徽职业技术学院第十五届心理健康月活动是在“5.25”“我爱我”心理健康日的大背景下开展的，心理健康教育中心秉承为全校师生提供积极心理服务的理念，在历年活动的基础上，推陈出新，开展形式多样的心理健康教育系列活动。本届心理健康月活动主要包括开闭幕式、专家讲座、第八届校园心理剧大赛、心理征文比赛、主题黑板报比赛、心理手绘画、母亲节+心愿墙、心理知识竞赛等活动。

**五、活动时间**

准备阶段：2021年3月26日----2021年4月28日

活动时间：2021年4月28日----2021年5月26日

**六、第十五届心理健康月活动一览表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动** | **主题** | **时间** | **地点** | **备注** |
| 开幕式 | 你我同心 共建幸福校园 | 4月28日 | 图书馆三楼报告厅 |  |
| 专家讲座 | 班级心理健康教育工作 | 4月28日 | 图书馆三楼报告厅 |  |
| 第八届校园心理剧大赛 | 演绎青春 感悟成长 | 报名时间：  截止3月26日  初赛：4月21日  决赛：5月26日 | 心理团体活动室  图书馆三楼报告厅 | 地点暂定 |
| 主题黑板报比赛 | 健康心理 快乐人生 | 截止5月20日 | 大一 大二 各班级 |  |
| 心理主题征文比赛 | 破除压力，规划人生 | 4月24日---5月23日 | 心理健康中心 |  |
| 心理手绘画比赛 | 让心灵充满阳光 | 4月24日---5月23日 | 团体活动室 |  |
| 心愿墙 | 说出你的心声 | 5月12日 | 本部西区食堂门口 | 与母亲节活动同时开展 |
| 感恩母亲节 | 感恩母亲，爱就大声说出来 | 5月12日 | 本部西区食堂门口 |  |
| 心理知识竞赛 | 健康心理 放飞梦想 | 5月22日 | 图书馆三楼报告厅 | 地点暂定 |
| 闭幕式（心理剧决赛，颁奖） | 演绎青春 感悟成长 | 5月26日 | 图书馆三楼报告厅 | 活动内容及地点暂定 |

**七、活动概况**

**（一）开幕式暨专家讲座**

**活动目的**

1.启动仪式，校领导讲话，发动全校师生参与心理健康月系列

活动；宣读文件和活动安排。

2.通过邀请本领域的专家对学院全体学生工作人员、学生，开展预防性与发展性的心理健康教育，帮助学生在自我认识、承受挫折、适应环境，以及学习、交友等方面获得充分发展。对于少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有效的心理咨询和辅导。提高学生对校园生活的适应能力，关心爱护学生，培养他们活泼、合群、乐学、自主的健康人格。

**活动时间：**2021年4月28日

**活动地点**：图书馆三楼报告厅

**活动对象：**二级学院党总支负责人、班主任、辅导员老师、心协同学、班级心理委员、全体在校生

**（二）第八届校园心理剧大赛**

**活动目的：**

步入高校后大学生在日常生活中经常面临一些心理问题，而在过去的2020年，一场疫情防控阻击战更使得大学生面临着更大的心理压力。通过校园心理情景剧表演反映大学生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自己与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命、聆听心声，勿忘初心，健康成长。

**活动主题：** 演绎青春，感悟成长

**活动时间**：初赛2021年4月21日

决赛2021年5月26日(暂定）

**活动对象：**各二级学院及其他团体

**参赛方式：**

1.二级学院推荐：以学院为单位，各二级学院派送作品参赛，

2.自愿报名：院内各组织（社团协会等团体）。

**报名方式：**

1.请在初赛截止时间前向所在学院负责人提交完整的剧本。（剧本为word文档格式，心理剧初赛交流群618329349）

2.通过初赛后，各团队需要将参赛剧目、剧本、负责人信息（姓名、学院班级、邮箱地址、联系方式）、报名资料（电子稿）发送负责人并标明校园心理剧大赛。（以报名表为主）

**表演形式：**心理剧

**评分标准:**

1.**剧本内容（20分）**：内容反映当事人的人格、人际关系、心理冲突、情绪情感等大众化、生活化问题,并有合理的解决问题的方法。内容流畅、有情节感、富于戏剧化。剧本是否有自己的创新，原创作品予以适当加分。

2.**表演风格（20分）**：有鲜明的人物形象，表演到位、自然、逼真，能充分投入到角色扮演中去，并体现一种成熟的舞台表演能力。表演形式新颖、不拘一格，呈现多元化的特点。

3.**舞台效果（20分）**：剧情曲折、引人入胜，富有强烈的感染力，能引起观众的共鸣，产生台上台下互动的效果。剧本风格（情节、语言等）和舞台设计（着装、配乐、独白、道具等）具有形象创新性。

4.**思想意义（20分）**：能将心理冲突和情绪等问题呈现在舞台上，从而宣泄消极情绪，消除内心压力和自卑感，增强当事人适应环境和克服危机的能力。给大学生启迪、鼓舞，促进心理健康成长。

5.**表演技巧（20分）**：形象逼真，配合默契，应变灵活，言行能很好地展现心理活动。

**参赛要求：**

**1.**参赛剧目是以表现大学生在学习、生活及人际交往中发生的故事为主要内容的校园心理剧。内容健康积极向上，真实再现校园生活场景。剧情有起因、发展、高潮和结局，紧紧围绕学生在日常生活和学习中所遇到的心理冲突展开。剧本内容健康，积极向上，给人以启迪，作品内容力求新颖，有创意。

**2.**自备作品所需道具、服装、背景音乐。如有需要承办方准备物品请在报名时提出要求，将视具体情况予以解决。

**3.**剧本内容不限表演时长在10-20分钟，人数不限但不易过多。心理情景剧需要制作一份展示场景的PPT，内容不限。

**4.**剧本通过筛选后需提交情景剧排练指导老师的联系方式，指导老师需自己联系（相同学院的班级可联系一位指导老师，指导老师需要配合心理健康中心监督情景剧的排练。）

**评比办法**：团体一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名、优秀组织奖两名、最佳剧本奖一名、优秀剧本奖两名、最佳男 （女）主角奖及个人单项奖若干。将于心理健康月闭幕式晚会颁发证书奖品。

**（三）心理征文比赛**

**活动对象:** 全体在校学生

**活动主题：**破除压力，规划人生

**活动目的：** 一场疫情改变了我们的生活，在这场疫情防控阻击战中，无数英雄人物展现出了他们的责任与担当。大学生在面临这些突如其来的压力时，不仅要树立良好的心态积极向上，还要学会反思规划好自己的人生目标，珍惜在学校的学习时光，向着自己的梦想努力拼搏。

**征文内容**：涉及的故事、体验、感悟、思考必须是真实的，符合本次征文主题且积极、健康、向上。

**文体形式**：文体不限（诗歌除外），要求新颖活泼，恰当地表现文章内容。

**文字组织**：主题明确、表达流畅、叙述生动、文笔清新。

**文稿要求**：

1.格式要求：纸质文档。文档需装订，每张纸都需标注参赛者班

级和姓名。

2.参赛者将参赛文稿于2021年5月20日-5月23日交到经管楼

104教室，能源学院及铁院参赛学生在5月23日前将电子版征文发给所在学院负责人。

3.参赛作品必须为原创，不得抄袭，一旦发现立即取消参赛资格。请各二级学院、班级做好宣传工作。

**奖励细则：**

根据来稿情况对于征文进行评奖，设立一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，优秀奖五名。获奖者将颁发院级证书和奖品（心理健康月闭幕式）。获奖文章择选刊登在校报上。

**（四）心理健康板报（墙报）评比**

**活动主题：**健康心理 快乐人生

**评比时间：**2021年5月20日

**活动对象：**全校各大一、大二班级

**评分细则：**

**1.内容**：（40分） 要求：主题明确，整个版面不能少于两篇文章。不符要求扣5～10分。

**2.版面布局**：（20分） ：长短文章有穿插变化，生动活泼。

**3.文字抄写**：（10分） 文字工整清晰，字距、行距适当，篇与篇以及板块之间要有空隙。

**4.刊头：**（10分） 能适应板报主题思想，须装饰图案，刊头占版面位置不能超过版面的五分之一。

**5.题花、尾花、花边、标题**（20分）

内容积极健康，切合实际，围绕主题；可根据本院学生的特点与典型的心理困惑划分几个板块展示心理知识健康小常识。心理寄语、心理图片等。以班级为单位参赛，板报上注明专业、班级，各班积极配合做好评比工作。（无黑板班级可用手抄报参赛）

**评审办法：**

1.各班级在5月20日前向所在学院负责人提交参赛作品照片，由心语协会初步评比选出优秀作品；

2.邀请院学生处的领导老师对第二轮作品照片评比，最终选出获奖作品。

**奖励办法**：按分数高低评出一 二 三等奖和优秀奖并于心理健康月闭幕式晚会颁发班级奖

**（五）心理手绘画比赛**

**活动目的：**

为普及心理健康知识，提高我院学生的心理健康意识和心理健康水平，丰富学院学生的课余生活，缓解学习和生活所带来的压力，在本届心理健康月到来之际，通过绘画，将自我的心理健康意识以形象、生动的艺术形式展现出来，让我们学生真正从漫画作品的含义中体验到心理健康，从而达到普及心理健康知识，促进我院学生进行自我心理教育的目的。

**活动主题:** 让心充满阳光

**活动形式：**　1.根据自己的生活经历及见解，进行原创；

2.手绘作品在于2021年5月20日-5月23日交到经管楼104活动室，能源学院及铁院参赛学生在5月23日前将手绘画照片发给所在学院负责人。

3.纸质版手绘画需在反面标注参赛者姓名、班级、联系方式，以照片参赛的同学学院在正面标注姓名、班级、联系方式。

**活动对象:**全体在校生

**活动要求:**

1.内容必须切合主题，选材新颖，构思巧妙，富有新意。

2.规格：作品纸张要求不小于a4。

3.请在参赛作品背面注明作者的专业、姓名、学号、联系电话。

4.作品以班级为单位上交。

**奖励方式:**一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖5名，获奖者将颁发院级证书和奖品。

**（六）感恩母亲节+心愿墙**

**活动背景**

母亲节，五月的第二个星期天，作为一个向母亲表达爱的节日，往往被快节奏的校园生活所遗忘。同时，很多人往往不知道以什么方式来表达对母亲的爱。为此我们希望通过活动，让大家对远在家中的母亲说一声“母亲节快乐”。同时我们开拓了心愿墙活动，大家可以说出自己的心声，写下自己的愿望。我们会随即抽取五位同学的愿望，帮助他实现愿望。

**活动目的**

呼吁大家关爱母亲，关心家人，并且鼓励大家勇敢表露心声。

**活动内容**

1.横幅签名：“感恩生活从感谢母亲开始！”，鼓励大家以电话或短信形式在当天对母亲表达感谢。

2.在现场写下自己的愿望或者自己的心声，贴在心愿版上。

**（七）心理知识竞赛**

**活动主题：**心理健康 放飞梦想

**活动背景**

一年一度的“5.25”即将来临，以“心理健康 放飞梦想”为主题大力宣扬大学生心理健康知识，以心理知识竞赛的形式在全校组织“心理健康知识”的普及活动。

**活动意义**

丰富大学课余生活，普及心理健康知识，拓宽大学生知识面，增强大学生对心理方面的了解及关注，增强大学生综合素质。帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓和心理问题。

**活动时间及地点**

5月22日下午（周六下午） 图书馆三楼报告厅

**（八）心理健康月闭幕式暨第八届校园心理剧决赛**

**活动时间：** 2021年5月26日

**活动地点：** 图书馆三楼报告厅

**活动对象：** 全院学生

**邀请嘉宾：**校领导，学生处处长，二级学院党总支负责人、辅导员、心理中心老师 ，参赛选手（各个协会会长及骨干，院学生会，各个系主席）以及心理委员，获奖人员、全天学生。

**活动流程**

1.心理中心干事及心协干事提前布置会场

2.主持人致词 欢迎院领导 全体学生

3.播放五月份活动PPT和视频

4.为各项活动获奖同学颁奖

5.领导讲话

6.主持人邀请学生处领导做五月份总结

7.合照 8.干事打扫场地

**附录：**

**1、活动总负责人联系方式**

中心负责老师电话：64389415

心语协会 杨诚欣 手机：18855012126 Q Q：2359637526

周佳乐 手机：15255251361 Q Q：1700989728

许云静 手机：19826512530 Q Q：3306412914

穆伟霜 手机：15155854104 Q Q：2311852322

**学生处 大学生心理健康教育中心**

**2021年3月13日**