**附件1：**

**信阳农林学院第八届心理健康教育文化节**

**活动方案**

**一、活动主题**

 同心抗“疫”，青春绽放

**二、活动目的**

 通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、针对性和参与性强的活动，进一步加强我校学生的心理素质教育，营造良好的心理健康教育氛围，促使学生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，掌握必要的心理调适方法，形成正确的心理健康理念，引导学生快乐学习、快乐生活、快乐成长。

**三、主办、承办单位**

主办单位：心理健康教育与咨询中心

承办单位：各学院，校（院）学生会心理健康工作部、阳光心

理社团

**四、活动对象**

在校全日制本、专科学生

**五、活动时间**

10月10日—11月20日

**六、活动内容与要求**

**（一）全校性集中活动**

**1、新生心理健康教育第一课系列活动**

（1）迎新季心理健康主题宣传

通过在迎新现场设置心理健康宣传区、展示心理健康知识、发放精美宣传用品、分批次组织新生参观心理健康教育与咨询中心，引导学生了解、合理看待心理健康与心理咨询，掌握心理健康相关知识。

（2）心理健康教育第一课

通过分析疫情下如何适应大学生活，引导学生尽快从心理上适应大学生活。各学院与心理健康中心分管教师沟通确认时间、地点、形式等具体事项；并组织学生按时参加。

（3）学生心理工作队伍专题培训

各学院选举产生2020级学生班级心理委员、寝室心理信息员，并将名单以学院为单位报心理健康中心；培训由各学院集中组织，确定时间和地点，并与心理健康中心分管教师联系确认培训事宜。

（4）2020级新生心理测试、创建心理档案

①心理健康中心负责将学生基本信息统一整理、导入心理测试系统；

②各学院负责组织学生参加网络心理测试、学生心理动态排查，并在此基础上创建学生心理档案；

③具体测试事项详见心理测试须知。

**2、在校生心理状态普查**

各学院对全体在校生心理状态进行摸排，填写《\*\*\*学院心理健康排查表》，并将排查结果及时上报心理健康中心。

**3、辅导员专题培训**

心理健康中心组织开展辅导员系列培训，具体事宜届时通知。

**4、“心灵长廊”活动**

“心灵长廊”是一个集针对性、参与性、情境性、互动性和鼓励性为一体的心理体验活动，让学生在体验中学习，在学习中感知，在感知中交流，在交流中整合与应用。通过一系类活动启发学生个性，树立正确的心理健康理念。

（1）时间：11月10日

（2）地点：汝宁广场

（3）活动内容与要求：

①各学院自行设计活动内容、形式、条幅、标语、展板等，以营造活动氛围，扩大宣传效果。

②活动具有互动性、参与性，有利于舒缓心理压力。

③各院活动设计方案及指导老师与负责人联系方式于11月5日之前以电子文档形式上报至指定邮箱（577139233@qq.com）。

**5、心理健康知识宣传展板**

各学院自行设计一块心理健康知识宣传展板，于11月9日前统一放在汝宁广场对面。

**（二）各学院自主活动**

1、学生干部心理健康教育工作队伍建设：

（1）各学院请做好学生会心理健康工作部的换届工作，校学生会心理健康工作部换届随校团委学生会换届工作统一开展。

（2）各学院要选举产生2020级班级心理委员、宿舍心理信息员，并将名单及联系方式于11月5日前发送至指定邮箱（577139233@qq.com）

（3）心理健康中心、各学院负责学生会心理健康工作部、班级心理委员和宿舍心理信息员的培训等工作；其中2020级班委、宿舍心理信息员的培训由各学院集中组织、确定时间和地点，并与心理健康中心分管教师联系确认培训事宜。

2、开展各类主题教育活动

各学院、学生会心理健康工作部、阳光心理社团根据实际情况，通过心理知识培训、心理知识竞赛、手语表演、心理漫画比赛、手抄报比赛、心理素质拓展训练、专家讲座、心理电影展播、主题班会、心理健康知识展板展示等渠道全面开展心理健康教育活动。活动期间至少组织2次主题活动（不含展板、全校集中性活动）。

心理健康教育与咨询中心

 2020年10月11日

附件：

“心灵长廊”活动报名表

|  |  |
| --- | --- |
| 学院 |  |
| 活动名称 |  |  |  |
| 负责教师 |  | 联系方式 |  |
| 活动简介 |  |
| 学院（指导教师）意见 |  学院（指导教师签字）盖章 |