**附件**

**闽南师范大学第十八届5.25大学生心理健康教育宣传月线上系列活动安排表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **活动主题** | | | **活动时间** | **活动地点** | **承办单位** | **活动内容与要求** |
| 1 | 5.25线上系列活动启动仪式 | 珍爱生命，心有担当 | | 2020.5.10 | 线上 | 心理健康教育咨询中心 | 启动525线上系列活动，展示心理中心线上特色心理活动和各学院二级心理辅导站相关活动。 |
| 2 | 致自己的一封信 | 叙写生命故事 | | 2020.5.2-2020.5.16 | 线上 | 心理健康教育咨询中心 | 以“叙事的视角”给过去、现在或未来的自己写一封信，记录你对过去的思考，探索道路的印记或者对未来的期待。 |
| 3 | 心理微演讲比赛 | 展现生命之美 | | 2020.5.5-2020.5.21 | 线上 | 心理健康教育咨询中心 | 通过心理微演的形式，结合作者的写作能力来书写、展现生命的独特之美、梦想之美，创造之美，担当之美…… |
| 4 | 我是大侦探解谜 | 探索生命之谜 | | 2020.5.16 | 线上 | 大学生心理自助中心 | 通过线上的解谜活动，穿插心理学科普知识，探索生命之谜。 |
| 5 | 心理作品征集大赛 | 珍爱生命，用心战役 | | 2020.4 | 线上 | 心理健康教育咨询中心 | 通过征集漫画、视频、音乐、书法和文章等心理作品，讲述战役下的心灵故事，为战役尽一份自己的微薄之力。 |
| 6 | 线上团体辅导 | 用心战役团体心理辅导 | | 2020.5 | 线上 | 心理健康教育咨询中心 | 通过举行人际关系、情绪管理、自我探索等主题线上团辅，调适大学生在疫情期间心态，提升大学生心理健康水平。 |
| 7 | 校园心理剧剧本征集大赛 | | 逆风前行，静守时光 | 2020.4-2020.5 | 线上 | 心理健康教育咨询中心 | 通过讲好疫情战役下的心灵故事，助力缓解大学生的焦虑、烦恼和困惑，引导大学生树立自尊、自信，理性平和的积极心态。 |
| 8 | 心理调适指南微课 | | 叙写青春担当 | 2020.4-2020.5 | 线上 | 心理健康教育咨询中心 | 针对大学生复学制作大学生心理调适指南系列微课共8期。 |
| 9 | 线上朋辈系列活动 | | 朋辈相携，共铸成长 | 2020.4-2020.5 | 线上 | 心理健康教育咨询中心 | 通过朋辈心理微课大赛、朋辈心理辅导技能大赛等形式，充分发挥朋辈力量，促进朋辈相互支持陪伴，提升助人自助的效果。 |
| 10 | 525线上系列活动闭幕式 | | 珍爱生命，心有担当 | 2020.5.25 | 线上 | 心理健康教育咨询中心 | 结合沙画展示525线上系列活动的成果，引导大学生珍爱生命，勇于担当。 |

**各学院第十八届5.25大学生心理健康教育宣传月线上系列活动安排表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 外国语学院 | 单词&运动&微笑打卡 | 2020.5 | 线上 | 外国语学院青年志愿者中心心理自助中心 | “单词&运动&微笑打卡”活动鼓励同学们背诵单词，增加同学们的词汇量，让大家更加快乐地学习，提升在工作、生活、学习等方面的质量。 |
| 2 | 法学与公共管理学院 | “羽”你相约，快乐时光素拓活动 | 2020.5 | 线上 | 法管院心理自助中心素拓部 | 通过素拓小游戏，让同学们学会放松，在玩乐中学到心理小知识，并能在生活中运用。 |
| 心理健康节暨心理知识竞赛 | 2020.5 | 线上 | 法管院心理自助中心办公室 | 通过心理知识竞赛，让同学了解到更多心理知识，促进同学们身心健康发展。 |
| 3 | 化学与环境学院 | 以“疫”知心，担责任创未来 | 2020.5 | 线上 | 化学化工与环境学院心理自助中心 | 由各宿舍心理联络员自主设计活动内容，旨在加强宿舍凝聚力，培养同学们的积极心理。活动的形式不限，内容可根据情况进行设计调整。 |
| 4 | 生物科学与技术学院 | 心理健康知识宣传周：积极应对心理换挡期 | 2020.5-2020.6 | 线上 | 生物科学与技术学院心理自助中心 | 预期做3期推文宣传疫情后的心理换挡期的心理调适策略。 |
| “心若向阳，阴霾散尽”——“疫后心理”线上答题闯关 | 2020.5-2020.6 | 线上 | 生物科学与技术学院心理自助中心 | 活动方案的确定、线上宣传；以线上闯关答题的形式，传播“抗疫”心理健康知识和能量包；评选活动获奖者，活动的总结。 |
| 5 | 计算机学院 | 面朝平板，“线”上花开 | 2020.5.6-5.13 | 线上 | 计算机学院学生会自律会心理部 | 以宿舍为单位，成立线上学习互助小组，设立小目标并线上打卡，实现互相监督，发挥朋辈在学习方面的促进作用。 |
| 表情包制作大赛 | 2020.5.15 | 线上 | 计算机学院学生会自律会心理部 | 围绕某个主题制作表情包，并在线上发起投票，决出更具人气和想象力的表情包。 |
| 6 | 马克思主义学院 | 强健体魄，神采飞扬  运动打卡 | 2020.5.4-2020.5.24 | 线上 | 马克思主义学院自律会 | 以居家运动打卡，分享心得体会。 |
| 美味佳肴，感恩父母  厨艺风采大赛 | 2020.5.11-2020.5.15 | 线上 | 用图片或者视频的形式记录自己做菜的过程与感受，与同学们分享，用心去烹饪一道“心灵”菜肴孝敬长辈，感恩现在的生活。 |
| 传承红色，做时代新人  红色经典诵读 | 2020.5.4-2020.5.29 | 线上 | 录制视频或者音频进行诵读，展示优秀红色经典文化，要求富有感情，内容丰富。 |
| 致敬英雄，为爱表达  三行情书献英雄 | 2020.5.4-2020.5.29 | 线上 | 以笔书心，以诗传意，用格高意远且真挚的文笔，向每一位义无反顾逆行的身影致敬。活动要求参与者要原创三行“情书”来致敬抗疫英雄。 |
| 7 | 新闻传播  学院 | “相伴如影，对话心灵”心理主题电影影评征集大赛 | 2020.5.10-5.30 | 线上 | 新闻传播学院心理辅导站 | 提供心理主题电影片单，参赛作品为电影评论，题目可自拟，侧重点应注意分析心理健康教育知识，观点独到、层次清楚、论述充实、行文流畅。 |
| 8 | 商学院 | “珍爱生命，心有担当”心理沙龙 | 2020.5.23 | 线上 | 商学院学生成长服务心理自助中心 | 通过一系列有趣的心理沙龙活动，对学生进行心理健康教育，积极引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，营造和谐的校园氛围。 |
| 9 | 数学与统计学院 | “春暖花开，心向阳光”主题班会 | 2020.5.16 -2020.5.22 | 线上 | 数学与统计学院心理自助中心 | 心理自助中心人员将心理材料整理成文件发送给各班心理委员，各班心理委员通过材料文件内容制作PPT并开展相关主题班会。 |
| 10 | 体育学院 | 线上朗读者 | 2020.5.25 | 线上 | 体育学院心理健康站 | 举办线上朗读者活动，朗读与心理健康有关的文章或诗词。要求字数在150字以上。 |
| 11 | 文学院 | 给心灵降躁 | 2020.5 | 线上 | 文学院心理自助中心 | 以相关文章推送大学生心理调适方法。 |
| 12 | 物理与信息工程学院 | 魅力微笑，绽放自己 | 2020.5 | 线上 | 物信学院大学生心理自助中心 | 通过回忆自己快乐时刻的照片，教会大家懂得释放和宣泄不良情绪和压力，懂得更好地绽放自己的微笑，增强自己的自信心。 |
| 乐心园 | 2020.5 | 线上 | 物信学院大学生心理自助中心 | 线上推送宅家娱乐的亲子游戏，征集亲子参与活动的照片、视频和文字，推送相关活动推文。 |
| 致敬护士队伍，携手战胜疫情 | 2020.5 | 线上 | 物信学院大学生心理自助中心 | 5月12日是国际护士节日，我们将通过文字来表达自己对护士的感谢之情。 |
| 宅家不无聊之  ——我为妈妈做道菜 | 2020.5 | 线上 | 物信学院大学生心理自助中心 | 通过在“母亲节”期间组织活动，旨在弘扬中华民族的传统美德，体现子女对母亲一片浓浓深情。 |
| 宅家不无聊之|分享好音乐，我们倾耳听 | 2020.5 | 线上 | 物信学院大学生心理自助中心 | 解决大学生在家无聊的情绪，大家共同来为其他人推荐书籍、音乐和电影等，并相互交流讨论心得。 |
| 13 | 历史地理  学院 | 心理树洞——同学们的心理咨询师 | 2020.5 | 线上 | 历史地理学院心理自助中心 | 通过开通心理信箱收集同学的心理困惑，给同学们提供一个倾诉心理的平台，对同学们的问题给予回复与指导。 |
| 14 | 艺术学院 | “呵护心灵，以艺战疫”趣味心理图片展 | 2020.5 | 线上 | 艺术学院心理自助中心 | 趣味心理图片展将包含志愿活动照片以及多种类型的趣味心理知识图片，通过微信公众号展示趣味心理知识图片。 |
| 15 | 教育科学  学院 | 心理健康知识普及 | 2020.5.20 | 线上 | 心理与教育咨询服务中心 | 提供一个倾诉平台，让同学们可以倾诉在疫情期间自己所遇到的心理困惑。 |
| 线上关于生命思考的心理健康主题讨论 | 2020.5.25 | 线上 | 心理与教育咨询服务中心 | 在网络上发布以“生命的思考”为主题的讨论，引发学生思考疫情之下的心理健康维护。 |
| 16 | 海外教育  学院 | “放飞梦想，超越自我”系列主题线上心理讨论会 | 2020.5.15-5.20 | 线上 | 海外教育学院心理辅导站 | 通过班会形式，让留学生交流在疫情期间的心理感受，引导同学树立短期的目标，重拾学习的动力，同时为留学生排忧解难。 |