

# 中共西北农林科技大学生命科学学院委员会文件

生命党〔2017〕6号

## 关于开展2016-2017学年第二学期 心理健康教育专题活动的通知

各学生班：

心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态，也是健康的重要组成部分，关系学生成长、影响高校和谐发展。为进一步贯彻落实全国高校思想政治工作会议精神，加强学院大学生的心理健康教育，增强广大学生的心理健康意识，形成正确的心理健康观念，健康快乐的学习生活。经学院研究决定，2016-2017学年第二学期将在全院范围内开展大学生心理健康主题教育活动，现将有关事项通知如下：

### 一、活动主题

生命和我爱着你

### 二、活动宗旨

在广大学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，通过形式多样的教育活动普及心理健康知识，在宣传普及心理健康知识的同时，让学生感受来自身边的爱与温暖。

### 三、活动时间

2017年3月至6月

### 四、活动内容

#### （一）“致青春，遇见爱与成长”——明信片设计

1. 活动目的：鼓励学生发挥自己的创意与才能，为自己、为青春、为生命设计美好的明信片，同时为后期“明信片漂流”活动提供明信片。

2. 活动对象：生命学院全体学生

3. 活动时间：4月初

4. 作品要求：主题突出，立意清晰，内容阳光积极，营造健康氛围，传播正能量。可以自己设计画面，可以用自己拍摄的相关照片，也可以手绘；可以设计单张，也可设计整套。

5. 活动说明：活动前期在易班、微信等线上宣传，征集到的作品将面向全校学生在易班应用中展出，最终评选出的优秀明信片将印制成品，在“明信片漂流”活动中使用。

#### （二）“敢不敢，就现在”——挑战自我，突破自我

1. 活动目的：几个简单的“敢不敢”小游戏激发学生的激情与斗志，鼓励参与者勇敢迈出第一步，挑战自己，接受自以为“不可能”的任务并完成，重新定位自我，找回勇气。

2. 活动对象：生命学院全体学生

3. 活动时间：4 月初

4. 活动说明：活动前期在易班报名，并且会依据首次活动效果设计后续相关活动。

### **（三）“世界其实不大，都在你心里”——团体辅导**

1. 活动目的：以素拓游戏为主，体验式教育。让学生在团体游戏中感悟生活，认识自我。

2. 活动对象：生命学院全体学生

3. 团辅主题：

① “走近你，理解我”——人际交往：4 月初

② “番茄钟的工作”——时间管理：4 月底

③ “对情绪说 yes”——情绪体验：5 月中旬

④ “鸭梨 bye-bye”——压力管理：6 月中旬

4. 活动要求：参与同学需要在易班相关轻应用上发布心得体会与活动建议。

5. 活动说明：每一期团体辅导最多容纳 30 为学生，学生可根据自己的兴趣选择参与。其中，反馈较好的主题将以“团组织生活”的形式在班级推广。

### **（四）“明信片漂流，让爱传递”——互送祝福**

1. 活动目的：使用学生自己设计的明信片，现场填写祝福，让爱传递。

2. 活动对象：生命学院全体学生

3. 活动时间：5 月初

4. 活动说明：由育心工作室成员负责组织。现场填写明信片，注明收信人联系方式。对于校内收件人，育心工作室将于5月20日将明信片送出，对于校外收件人，将会在易班上发布抢票应用，抢到名额同学的明信片由工作室成员于5月20日统一寄出。

### **（五）“生命和我爱着你”——主题日宣传**

1. 活动目的：丰富大学生对心理健康知识的认识，促进大学生心理素质的提高和健康人格的塑造，号召同学们积极关注心理健康，营造和谐向上的校园氛围。

2. 活动对象：学校全体学生

3. 活动时间：5月25日

4. 活动内容：

① “印出不一样的自己”：在提前准备好的白色幕布上写出自己想说的话，随即印上属于自己的手掌印，活动结束后进行展示宣传。

② “爱的抱抱”：在活动现场与可爱的易班熊来一个“熊抱”，给自己亲密的人一个拥抱，拍照并撰写最想表达或致谢的话发到易班话题，赢取心理健康教育系列活动系列明信片。

5. 活动准备：由育心工作室成员准备幕布、颜料、纸巾。提前制作活动轻应用，提前申请易班熊服装。

### **（六）“心晴记事本”——心理 FM**

1. 活动目的：通过音频的形式，让学生在温暖的声音中沉淀自己、寻找方向。

2. 活动对象：生命学院全体学生

3. 活动时间：5月1日-31日

4. 活动内容：挑选好由壹心理网提供的心理音频资料，通过学院易班、微信等新媒体平台编辑相关图文、音频推送。

## **五、活动要求**

### **1. 提高认识，加强领导，认真组织**

各班级充分认识活动的重要意义，将此次心理健康主题教育活动与进一步深化大学生思想政治教育工作相结合，与创建和谐文明校园相结合，根据班级特点开展心理健康宣传教育活动。

### **2. 正面宣传，强化意识，营造氛围**

各班级要充分利用校园媒体（横幅、海报、板报、广播、电视、报纸、校园网络等）营造良好的舆论氛围，以正面宣传为主，强化心理健康意识的形成，同时注意收集典型的事例。

### **3. 遵循心理健康教育的规律，注重活动的科学性**

各班级不仅要积极组织学生参加学校组织的活动，而且要根据自己的特点有针对性地开展本班的特色活动。同时，在策划中要注意遵循心理健康教育的规律，强调活动的针对性和科学性。

生命科学学院党委会

2017年4月7日

---

抄报：

---

抄送：院领导

---

生命科学学院党政综合办公室

2017年4月7日印发

---