邵阳职业技术学院

第十一届“心理健康教育月”主题活动

实施方案

为办好我院第十一届“心理健康教育月”主题活动，根据相关文件精神，结合我院实际，特制定本方案。

一、活动主题

“聚力同心，战疫同行”

二、活动时间

2020年5月20日至6月29日

三、活动目的

通过开展系列活动，更好的宣传和普及心理健康知识，增强师生心理保健意识，优化心理品质，促进师生身心和谐发展。

四、活动对象

全体师生

五、组织机构

组 长：周 平

副组长：朱文华

成 员：刘 伟 唐 罡 肖艳群 姜东生 彭亚红

何少军 李 鑫

1. 活动内容

**1.心理健康知识宣传**

宣传时间：2020年5月20日至6月29日

宣传主题：聚力同心，战疫同行

宣传方式：各院（系、部）采取多种形式，通过学院官网、“易班”、微信、QQ群等网络平台，大力宣传心理健康知识。

宣传目的：倡导健康生活方式，传播抗疫精神和现代文明理念，指导学生正确认识和积极面对挫折。

**2.“心理云”讲堂**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 主题 | 主讲人 | 参加人员 | 形式 |
| 2020年5月22日（14:00—15:30） | 疫情下重点关注学生的心理帮扶技巧 | 唐海波教授（中南大学） | 全体学生管理人员 | 网络直播课 |
| 2020年5月22日（15:30—17：00） | 疫路心防：心理弹性的力量 | 席居哲博士（华东师范大学） | 全院师生 |

**3.“聚力同心，战疫同行”征文比赛**

活动时间：2020年5月20日至6月5日

参与对象：全院学生

活动内容：疫情期间的身边故事

活动要求：

（1）征文需展现疫情期间同学们所见，所想。例如，疫情期间家人的陪伴，朋友的关怀，政府的支持等。

（2）内容要求积极向上，对亲身经历进行展开。吐露真情实感，叙述得体。

（3）征文体裁不限，题目自拟，字数不少于1000字。排版设计美观，结构层次分明，修辞手法表达流畅，真情实感内容丰富。

（4）各院（系、部）于6月10日前推送3—5篇优秀作品至心理咨询中心。

**4.心理影片展播活动**

活动时间：2020年6月1日至6月12日

活动内容：

（1）观看系央视纪录片《武汉：我的战“疫”日记》，该片由医护人员、普通市民、外地援助者等不同侧面的武汉疫情亲历者们，采用视频日记的主观视角讲述整个武汉在抗击疫情过程中的故事。

（2）观看影片《美丽心灵》，该片讲述了患有精神分裂症的数学家约翰·福布斯·纳什，在博弈论和微分几何学领域潜心研究，最终获得诺贝尔经济学奖的故事。

 活动要求：

（1）各院（系、部）辅导员在活动时间内，通过网络展播的形式组织学生观看影片。

（2）要求全体学生积极参与。

（3）活动结束后，各院（系、部）组织学生及时撰写观后感，于6月17日前报送3—5篇优秀作品至心理咨询中心。

**5.各院（系、部）自主开展相关心理健康教育特色活动**

时间：各院（系、部）自定

要求：

（1）活动要有活动实施方案和活动总结。

（2）活动覆盖面需达到各院（系、部）在校人数的50%以上。

**6.“关爱谈心”帮扶活动。**各院（系、部）组建由辅导员、心理健康中心老师构成的工作团队，全面排摸疫情期间家庭有患病或是亲人病故等学生群体，主动联系相关学生，在充分准备的基础上开展一次深入的谈心谈话，及时进行记录和存档。

七、活动要求

1.各院（系、部）要高度重视，严格按照学院《第十一届“心理健康教育月”主题活动实施方案》组织师生积极参与。

2.各院（系、部）要采取多种形式，通过学院官网、“易班”、微信、QQ群等网络平台，宣传心理健康知识，共同营造良好氛围。

3.各院（系、部）要围绕“聚力同心，战疫同行”主题，结合实际开展活动，创新和丰富活动形式，突出心理健康教育活动的专业性、针对性，扩展受益面。

4.各院（系、部）要及时总结活动成效。活动结束后，及时总结经验做法，不断提升活动效果。各院（系、部）于2020年6月30日前将总结材料报学生工作处（心理咨询中心）。联系人：尹治国 杨梦颖，联系电话：0739-2973123。