

哲学院第十七届“5.25”心理健康活动节工作方案

一、背景与目的

突如其来的新冠肺炎疫情扰乱了正常的学习生活节奏，同学们都经历了与病毒抗争、与亲人朋友隔离、与异样眼光共存、与复杂情绪共处、与新的学习方式磨合等困难。因此，哲学院心理健康教育工作站开展第十七届心理健康活动节系列活动，引导学生携手共渡难关，彼此倾听，相互扶持，共同回顾、梳理和思考这场疫情带给我们的挑战、机遇与成长。

二、活动主题

“乘风破浪，看见彩虹”——疫情下的心理支持

三、宣传动员（2020年4月）

（一）心理委员动员

召集学院全体心理委员开展线上动员工作，提高工作认识，布置活动主要内容，要求各班在充分调研的情况下，拟定班级活动策划，针对性的开展主题心理健康教育活动。

（二）活动宣传

学院通过官方网站发布学院十七届心理健康活动节活动通知，下发《哲学院第十七届“5.25”心理健康活动节工作方案》，

并依托学院微信公众号开展微信推文、H5 页面等形式的宣传，动员全体同学积极参与活动。学院拟写宣传新闻，在校内外媒体发布，扩大宣传。

各班通过班级微信、QQ 群等线上平台和班会开展活动宣传动员，征集和发布班级心理健康活动方案。

四、内容及开展（2020 年 3 月-5 月）

（一）“樱为有你，津彩同行”：津沽-江城的诉说-倾听

时间：4 月

内容：中南大哲学院联合天津外国语大学国际关系学院开展线上“诉说-倾听”活动。两院学生自愿报名后两两分组，互为讲述者和倾听者，讲述者对对方讲述自己的近况，比如疫情期间的生活状况，内心烦恼的事情，自己期望的事，以及自己想说的话，都可以跟匹配到的聆听者进行对话交流；倾听者对于讲述者的话仔细倾听，并且帮助讲述者一起解决问题，或者鼓励 ta。活动持续 7 天，打卡完成后将互赠纪念品。所有参与者的信息都将高度保密。

（二）“看见彩虹”：个人原创摄影作品展

时间：4 月

内容：线上开展“看见彩虹”个人原创摄影作品展，鼓励学生用心“看见”疫情之下的动人片刻或美的瞬间，用相机记录这段特殊的历史时光，并从中选出优秀的作品进行线上展示和宣

传，传递“真善美”的信念与力量。5月初，学院甄选3-5幅精选摄影作品推荐至校心理中心，在“晓南心语”微信公众号及活动节闭幕式上进行集中展示。

（三）“21天自我挑战训练营”蝶变菁英选拔

时间：3-5月。

内容：各班结合前期开展的工作，根据学生在疫情期间呈现出的一些普遍心理问题或学习生活困难，组建不同主题的“21天自我挑战训练营”线上打卡小组，如“21天不抱怨—自我挑战训练营”、“21天不拖延—自我挑战训练营”等，征集有意愿参与挑战的学生加入，设立具体科学的打卡规则，安排专人进行记录和考核，鼓励学生在小组中分享经验，营造正向积极的小组监督氛围。活动结束后，学院选拔推荐1-2位出色完成自我挑战任务的“蝶变菁英”，校心理中心将在活动节闭幕式上进行统一表彰及颁奖。

（四）各班级自主活动

时间：4-5月

内容：开展班级特色心理健康教育活动的。由各班心理委员牵头、各班委配合，围绕活动主题，自主开展内容丰富、形式多样的线上心理健康活动，调动学生热情，促进学生思考、增加学生收获。形式包括但不限于线上培训讲座、心理班会、短视频竞赛、专题工作坊、心灵创意类等。

（五）第二届心理委员先进个人评选

为充分发挥心理委员在朋辈辅导、同伴教育中的重要作用，推动班级心理健康文化的发展，培养心理委员的责任与服务意识，在心理委员队伍中树立先进典型，传播积极的班级心理健康教育理念，学院心理健康教育工作站将结合班级心理健康教育工作开展情况，评选院级心理委员先进个人，并择优推荐至学校心理中心进行表彰，具体评选方案将另行公布。

五、活动要求

（一）充分调研，保障活动全覆盖

各班心理委员要充分调研，务必紧密结合“乘风破浪，看见彩虹——疫情下的心理支持”主题开展班级活动，合理制定班级活动方案，确保全体同学在活动中得到心理支持。

（二）做好宣传总结，提高活动效果

各班要做好活动宣传工作，5月15日前撰写新闻稿投稿，经辅导员审核后发团委宣传部挂学院网站；同时将班级活动开展情况总结报告发送至学院心理工作QQ群邮件，并附有代表性的活动图片、视频原始文件（不少于10份）。

哲学院心理健康教育工作站

2020年3月27日