

青岛黄海学院文件

青黄院学发〔2023〕4号

青岛黄海学院

第十二届5·25心理健康节活动实施方案

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面落实二十大精神，扎实做好我校心理健康教育工作，全面提升心理育人质量，着力培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，根据《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10号）、《关于加快推进全省大中小学心理健康教育体系建设的意见》（鲁教思字〔2021〕1号）、《山东省高校心理健康工作网络建设指南》（鲁教思字〔2022〕1号）、《山东省高等学校思想政治教育研究会大学生心理健康教育专

委会关于举办 2023 年山东省高校心理健康教育月评选展示活动的通知》等文件要求，学校大学生心理健康教育中心拟组织开展青岛黄海学院第十二届 5·25 “关爱陪伴 守护成长” 心理健康节系列活动，现通知如下：

一、活动主题

关爱陪伴 守护成长

二、活动宗旨

以发展性心理健康教育和积极心理学理念为主导，聚焦主题，广泛开展丰富多彩的心理健宣传教活动，普及心理健康知识，营造良好校园氛围，培育学生健康心态，促进学生全面协调发展。

三、活动对象

全体在校师生

四、活动时间

2023 年 4 月-6 月

五、活动内容

（一）优秀心理辅导案例评选展示

1. 参赛时间：2023 年 4 月 20 日-5 月 17 日。
2. 参与对象：学校心理健康教育专兼职教师、辅导员。
3. 参赛要求：详见活动通知。
4. 推荐数量：采取限额推荐的方式，以学院为单位报送，每个学院至多上报 1 篇心理辅导案例参与校级评选。5 月 17 日前将案例和查重报告的纸质版和电子版报送到学校团委 408 办公

室。学校将组织评审组评选出一等奖 3 个，二等奖 3 个，三等奖 5 个。荣获一等奖的心理辅导案例将代表学校参加 2023 年山东省高校心理健康教育月评选展示活动。

（二）心理健康主题宣传作品评选展示

1. 参赛时间：2023 年 4 月 20 日-5 月 17 日。

2. 参与对象：学校心理健康教育专兼职教师、辅导员、在校学生。

3. 参赛要求：详见活动通知。

4. 推荐数量：采取限额推荐方式，以学院为单位报送，每个学院至多上报 2 个心理健康主题宣传作品参与校级评选。学校将组织评审组评选出一等奖 5 个，二等奖 5 个，三等奖 9 个。荣获一等奖的心理健康主题宣传作品将代表学校参加 2023 年山东省高校心理健康教育月评选展示活动。

5. 承办单位：艺术学院心理健康教育工作站。

（三）“致可爱的我和你”三行诗评选展示

1. 参赛时间：2023 年 4 月 20 日-5 月 17 日。

2. 参与对象：在校学生。

3. 参赛要求：详见活动通知。

4. 推荐数量：采取限额推荐方式，以学院为单位报送，每个学院至多上报 4 个作品参与校级评选。学校将组织评审组评选出一等奖 10 个，二等奖 10 个，三等奖 12 个。荣获一等奖的作品将代表学校参加 2023 年山东省高校心理健康教育月评选展示活

动。

5. 承办单位：智能制造学院心理健康教育工作站。

（四）第三届“趣动一夏·浇灌心田”大学生心理趣味运动会

1. 活动时间：2023年5月20日。

2. 活动内容：本次心理趣味运动会包括8个比赛项目，1个趣味体验活动，分别是四平八稳、贪吃蛇、趣味接力、摸石过河、穿越火线、巧接彩珠、奇妙连连看、合力建塔、愤怒的小鸟。各个学院代表队在比赛中团结并进、享受快乐、体会成长。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：各二级学院心理健康教育工作站。

（五）“治愈·感悟”校园心理剧本杀

1. 活动时间：2023年5月。

2. 活动内容：剧本杀是一种团队互动益智游戏，将大学生心理健康元素融入本次剧本杀活动中，同学们在活动过程中不仅可以增进同学们的互相了解、深化友谊，提升观察力、想象力与智力，还可以学习心理健康知识，感受心灵成长。本次心理剧本杀背景设定在校园，大家一起破解校园中的“那个迷”。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：心理健康协会。

（六）“欣赏·互动”校园景点心理打卡

1. 活动时间：2023年4月。

2. 活动内容: 本次活动呼吁同学们到各学院最具代表性的地点拍照打卡, 并带有心理元素, 增进同学们对学校校园环境的热爱, 以及对心理健康教育知识的了解。

3. 活动要求: 详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位: 心理健康协会。

(七) “幸福·记录” 生活中的小确幸

1. 活动时间: 2023 年 4 月-5 月。

2. 活动内容: 本次活动是为了让同学们发现藏在自己身边的点滴幸福并记录下来, 体验成长的酸甜苦辣咸。

3. 活动要求: 详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位: 心理健康协会。

(八) “美好·寻找” 寻找身边的 LOVE

1. 活动时间: 2023 年 4 月-5 月。

2. 活动内容: 积极寻找身边的“LOVE”, 发现世界的美好, 发现身边充斥着的“LOVE”。比如双手就可以分别摆出“L”“O”“V”“E”这四个字母。参与本次活动, 每人成功组合一次“LOVE”可在到梦空间中获得相应积分。

3. 活动要求: 详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位: 心理健康协会。

(九) “手拍手·心连心” 心理健康短视频接力

1. 活动时间: 2023 年 4 月-5 月。

2. 活动内容: 各学院心理部组织本学院学生拍摄关于心理健

康的短视频，并在宣传心理健康的基础上力求突出本学院的特色。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：心理健康协会。

（十）“树洞听我心，便签解压力”心理活动

1. 活动时间：2023年5月25日。

2. 活动内容：参与者在便签上写出内心所想或者激励自己的座右铭，写完后拍下便签内容上传到到梦空间附件中，上传完毕可粘贴到活动现场白板上面。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：大数据学院心理健康教育工作站。

（十一）“说说我的心理‘画’”心理健康主题绘画设计大赛

1. 活动时间：2023年4月17日-2023年5月20日。

2. 活动内容：作品要契合心理健康主题，内容积极向上，结构完整合理，富有想象力及艺术感染力，能传递心理正能量。作品可以是插画、漫画、绘本、纯艺、设计中的任何一类，但必须为原创。

3. 参赛要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：艺术学院心理健康教育工作站。

（十二）5·25阳光追风团跑

1. 活动时间：2023年5月25日。

2. 活动内容：以学院为单位，每院组织1个参赛小组参加绑腿跑比赛。

3. 参赛要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：智能制造学院心理健康教育工作站。

（十三）“遇见最美的自己”心理游园会

1. 活动时间：2023年5月10日。

2. 活动内容：此活动分为四项，同学们在起点处完成签到并领取签到卡。每完成一项活动，即可在签到卡上盖章。集齐4枚印章后，前往终点在横幅上签名。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：学前教育学院心理健康教育工作站。

（十四）“以书润心”心理健康书籍分享会

1. 活动时间：2023年5月10日-5月15日。

2. 活动内容：举办方选出优秀书籍进行宣传介绍，介绍推荐此书的理由、书籍的立意、书籍的主要内容、获得的人生启发等。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：学前教育学院心理健康教育工作站。

（十五）“多彩的情绪”涂鸦活动

1. 活动时间：2023年5月17日。

2. 活动内容：参与者可用工具随意涂鸦、画出自己理想的生活等等。请同学们勇敢地表达自己的情绪，将其呈现在涂鸦作品中。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：学前教育学院心理健康教育工作站。

(十六)“风车等风，我等你”告白风车活动

1. 活动时间：2023年5月25日。

2. 活动内容：用风车、气球，写上对自己、未来、朋友、亲人的告白话语，并把所有参与者的作品拍摄成视频。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：经济与管理学院心理健康教育工作站。

(十七)“回忆童年，找回自我”心理主题趣味运动会活动

1. 活动时间：2023年5月17日。

2. 活动内容：全场比赛分为四个项目，以团队形式进行比赛，每组8人，包括跳大绳、丢沙包、踢毽子、滚钢圈。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：建筑工程学院心理健康教育工作站。

(十八)“绘我之形，表我之意”自画像活动

1. 活动时间：2023年5月19日。

2. 活动内容：将自己心目中的样子和自己现在的样子在玻璃纸上画下来。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：国际商学院心理健康教育工作站。

(十九)“心声漂巡，汇流成河”心理漂流书签活动

1. 活动时间：2023年5月25日。

2. 活动内容：在便签纸上撰写阳光寄语，装到准备好的DIY书签中。制作好的书签悬挂到绳子上进行展示。展示活动结束后，

可以选取一张书签带走作为留念，也可以用自己的书签在工作人员手中换取小红花。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：国际商学院心理健康教育工作站。

（二十）“撕掉标签，拒绝被定义” 人型展板便签活动

1. 活动时间：2023年5月17日。

2. 活动内容：设置人型展板，贴满社会对于人们不好的标签，参与的同学可以撕掉展板上自己不喜欢的标签，再用新的便签纸写下给大学生生活的美好祝愿。完成后领取一支鲜花或棒棒糖为自己加油打气。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：国际商学院心理健康教育工作站。

（二十一）“发现生活中的美” 心理摄影活动

1. 活动时间：2023年5月1日-5月25日。

2. 活动内容：通过摄影的方式，帮助同学们表达自己的情感、内心感受，提高自我认知，促进心理健康。

3. 活动要求：详见到梦空间活动通知。

4. 承办单位：护理与健康学院心理健康教育工作站。

六、工作要求

（一）提高认识，加强组织

各单位要高度重视心理健康教育月活动的组织开展，积极参加各项活动，并认真贯彻落实，确保活动取得实效，勇夺佳绩。

（二）积极宣传、营造氛围

依托网站、微信公众号、微博、抖音等新媒体平台，广泛宣传普及心理健康知识，提高学生心理健康意识，营造良好的心理健康教育氛围，着力培养学生乐观豁达、积极向上的健康心态。

青岛黄海学院

2023年4月18日

印发：各单位、各部门

抄送：校董事会、校行政、校党委

青岛黄海学院

2023年4月18日印发
