

中共郑州澍青医学高等专科学校委员会文件

校学工字〔2023〕18号



中共郑州澍青医学高等专科学校委员会 关于开展2023年“愈”见心灵 温暖同行 5·25大学生心理健康教育月系列活动的通知

各系：

为进一步推进《高等学校学生心理健康教育指导纲要》落地实施，充分发挥心理健康教育活动在提升学生心理健康水平方面的作用，营造校园心理教育氛围，促使学生科学地认识、了解心理健康知识，形成正确的心理健康观念。结合学校工作实际，大学生心理健康教育与咨询中心特举办2023年“愈”见心灵 温暖同行5·25大学生心理健康教育月系列活动。现就本活动有关事宜通知如下：

一、活动主题

“愈”见心灵 温暖同行

二、活动时间

2023年5月12日—6月15日

三、组织领导

为保证活动的顺利进行，成立大学生心理健康教育月活动组委会，全面负责本次活动的组织协调工作。组委会成员名单如下：

主任：杜富广

副主任：王高强

委员：（以姓氏笔画为序）

卞艳丽 田丽娜 杨洁 杨平 张体鹏

张春瑞 张娟 耿祺 薛秀琍

组委会下设办公室，负责组织大学生心理健康教育月工作，田丽娜兼任办公室主任。

办公室成员：（以姓氏笔画为序）

史佳杰 冯陈磊 李蓉 李悦 刘欢

陈锦华 陈芳芳 张钰梅 周亚芬 赵鹏

徐国平 徐晶晶 韩瑞红 靳凯歌 楚文璐

四、活动内容

详见附件1《2023年“愈”见心灵 温暖同行5·25大学生心理健康教育月实施方案》。

五、活动要求

（一）在组委会的统一领导下，各部门通力合作，相互协调，分工负责，保证活动的顺利进行。

（二）各部门要统筹安排相关工作，确保正常的教学秩序、工作秩序和生活秩序。

（三）各系要加强领导，充分发挥二级心理辅导站和心理委员的作用，积极动员，广泛参与，达到宣传普及效果。

- 附件：1. 2023年“愈”见心灵 温暖同行 5·25 大学生心理健康教育月实施方案
2. 2023年“愈”见心灵 温暖同行 5·25 大学生心理健康教育月系列活动一览表

2023年5月10日

附件 1

2023 年“愈”见心灵 温暖同行 5·25 大学生 心理健康教育月实施方案

一、活动目的

通过举办大学生心理健康教育月系列主题活动，宣传心理健康知识，明确心理健康教育的意义和作用，培养学生的参与意识和乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展，在全校掀起维护心理健康的热潮。

二、活动主题

“愈”见心灵 温暖同行

三、活动内容

（一）启动仪式

活动时间：2023 年 5 月 12 日 12：30

活动地点：学术中心三楼多功能厅

（二）系部心理健康教育特色活动

各系依托二级心理辅导站，结合专业特色、医德教育和学生的发展需求，策划多项主题新颖、内容丰富、形式多样的心理健康教育活动，帮助学生们在交流分享中感受“真善美”，在活动体验中重塑“知情意”。

各系于 5 月 17 日前上报 1-2 个特色活动方案，并将方案报

送至大学生心理健康教育与咨询中心，经审核后方可开展活动，并将活动开展材料发送至大学生心理健康教育与咨询中心邮箱 sqx1zx67673705@163.com。

（三）“用镜头记录世界 用心灵感悟人生”心理短视频创作

1. 活动主题：用镜头记录世界 用心灵感悟人生

2. 活动时间：2023年5月12日—2023年5月25日

3. 作品形式与选题

作品形式为心理内容相关的短视频，选题内容参考：

（1）暖心校园记录

记录校园生活中温暖与支持的时刻与场景，积极、阳光的校园氛围等暖心瞬间。

（2）自我成长分享

分享自己成长的心路历程，直面内心，战胜心理恐惧。

（3）心理知识科普

根据自己掌握的心理知识制作视频，针对某一心理健康问题科普知识传播。

4. 作品要求：

（1）视频时间为5-10分钟；视频要求有标题和100字以内文字介绍，拍摄设备不限，保证视频画质、音质清晰，配字幕。

（2）视频形式不限，情景剧、真人讲解、动画等均可。

（3）价值观端正，内容健康积极向上，拒绝低俗；不得有与国家现行法律法规、政策违背的内容。

(4) 作品要求原创首发，不得侵犯他人的知识产权。

(5) 本次大赛以心理健康公益宣传为目的，作品知识产权属于参赛者，参赛即视为授权我校大学生心理健康教育与咨询中心发布、宣传参赛作品。

(6) 违反以上任一要求则为无效作品，一经发现即取消参赛资格；作品若涉及第三方名誉权、肖像权、著作权等法律责任，均由参赛个人或团队自行负责。

5. 组织方式：由各系组织所属班级间进行初赛，于 2023 年 5 月 30 日之前将最终短视频作品报至大学生心理健康教育与咨询中心，每系上报 1-2 个作品作为心理短视频创作决赛作品。

(四) “心临其境 剧话成长” 校园心理剧大赛

1. 活动主题：心临其境 剧话成长

各作品的具体主题可以自行决定。

作品需能够反映生活中可能遇到的各种问题，如自我悦纳、环境适应、人际交往、学习生活、恋爱情感、择业就业等，任何生活中的问题均可作为题材。

除此之外，作品还需要贴切大学生活的普遍心理困惑、矛盾或冲突，能够表达健康应对心理困惑的积极思想。

2. 活动时间：

初赛时间：2023 年 5 月 12 日-2023 年 5 月 18 日

复赛时间：2023 年 5 月 22 日-2023 年 5 月 31 日

决赛时间：2023 年 6 月 15 日

3. 表演形式：音乐剧、话剧、哑剧、小品等多种艺术表演形式均可。

4. 作品要求作品要求：

(1) 作品须为原创，且都需有明确的主题思想以及表达内容，对作品的剧本或台词应在必要之处作相应说明。提交作品之版权和著作权等相关事宜，由申报人负责。

(2) 话剧等作品需有详细的剧本，小品等作品需有完整的台词设计，作品的表演应紧密按照设计进行。

(3) 所有作品中出现的对白或旁白原则上全为普通话，可出现少量英语或方言。

(4) 每个作品的表演时长控制在 15 分钟以内。

5. 组织方式：

初赛：由各系组织，将对收到的剧本或台词、思想主题等进行筛选。

复赛：由各系组织，进行现场表演评选，决出名次，每个系推选 1-2 个优秀作品参加校级比赛。

决赛：由大学生心理健康教育与咨询中心组织。

(五) “相约五月 活力四射” 素质拓展活动

1. 活动主题：相约五月 活力四射

2. 活动对象：郑州校区全体在校学生

3. 报名形式：校园招募

招募方式：通过关注“澍青心理中心”微信公众号，扫描活

动二维码进行报名。

4. 活动时间：2023年5月18日14:30-16:00

5. 活动地点：大学生心理素质拓展园

6. 活动内容：

(1) 热身活动：大风吹

(2) 活动项目：智慧闯关、军事乐园、信任背摔、模拟电网、急速60秒、能量传输、无敌风火轮、摸石头过河

7. 活动要求

(1) 保持严格的组织性和纪律性，活动过程中有意外或特殊情况要及时向负责人汇报或请假。

(2) 参加活动的成员的学习态度要明确，要严格按照活动事项进行活动，积极发挥团队精神。

(3) 进行户外活动的时候要牢记安全第一，不可擅自活动，嬉笑打闹，脱离队伍。

(4) 所有参赛成员参加户外活动时要统一宽松的运动装或休闲装，必须得穿运动鞋，女生不得穿裙装和高跟鞋，披散头发。

(5) 活动的过程中要保护好场地的环境，不得随地乱扔垃圾。

(6) 活动期间做好个人防护。

(六) “心理危机干预”主题讲座

1. 活动目的：帮助师生对心理健康有更为全面的认识，学会妥善应对压力，科学处理负面情绪，了解心理危机的可预防性、

掌握危机预防有效方法，为提升辅导员开展学生心理健康教育工
作提供有效助力。

2. 活动主题：心理危机干预

3. 活动时间：2023年5月25日14:30-16:00

4. 活动对象：全体学工人员、心理委员、心理协会成员

5. 活动地点：图书馆六楼

(七) “遇见更好的自己”团体辅导活动

1. 活动目的：引导学生自我发现，使学生发现自己更多的优点，寻找、摆脱自卑的束缚，找到自信的依据，建立理性的自信系统，在认识自我的基础上悦纳自我，发掘自身潜能。

2. 活动主题：

“遇见更好的自己”团辅活动——敞开心扉 书写心晴

“遇见更好的自己”团辅活动——从心开始 携手同行

3. 活动对象：郑州校区全体在校学生

4. 活动次数：2次

5. 报名形式：校园招募

招募方式：通过关注“澍青心理中心”微信公众号，扫描活
动二维码进行报名。

6. 活动时间：2023年6月1日14:30-16:00

2023年6月5日17:00-18:00

7. 活动地点：大学生心理健康教育与咨询中心

8. 成员招募要求：

(1) 对探索自我、了解自我感兴趣，愿意自主、自愿、全程积极参与活动。

(2) 遵循团体心理辅导的设置和要求，遵守保密原则，能持开放态度参与团体并尊重团体成员。

(八) “悦人悦己悦成长” 主题讲座

1. 活动目的：帮助同学们正确认识自我、完善自我，悦纳自己悦纳他人，提高心理素质，积蓄持久成长动力。

2. 活动主题：悦人悦己悦成长

3. 活动时间：2023年6月8日14:30-16:00

4. 活动对象：班长、心理委员、心理协会成员

5. 活动地点：学术中心三楼多功能厅

附件 2

2023 年“愈”见心灵 温暖同行

5·25 大学生心理健康教育月系列活动一览表

活动内容	活动时间	组织单位（人员）
1. 启动仪式	5 月 12 日 12:30	大学生心理健康 教育与咨询中心 心理协会
2. 各系心理健康教育特色活动	5 月 12 日—5 月 20 日	大学生心理健康 教育与咨询中心 各系二级心理辅导站 心理协会
3. “用镜头记录世界 用心灵感悟人生”心理短视频创作	5 月 12 日—5 月 25 日	
4. “心临其境 剧话成长”校园心理剧大赛	5 月 12 日—6 月 15 日 (决赛: 6 月 15 日 14:30)	
5. “相约五月 活力四射”素质拓展活动	5 月 18 日 14:30—16:00	大学生心理健康 教育与咨询中心 心理协会
6. “心理危机干预”主题讲座	5 月 25 日 14:30—16:30	
7. “遇见更好的自己”团体辅导活动	6 月 1 日 14:30—16:00 6 月 5 日 17:00—18:00	
8. “悦人悦己悦成长”主题讲座	6 月 8 日 14:30—16:00	

中共郑州澍青医学高等专科学校委员会学生工作部 2023 年 5 月 10 日印发
