

# 河南科技职业大学

学字[2023] 10 号

---

## 河南科技职业大学关于开展 2023 年 “5·25 心理健康教育宣传月”活动的通知

各学院：

为深入贯彻落实党的二十大精神，落实教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》，响应省教育厅号召，全面落实立德树人根本任务，切实加强心理健康教育工作，促进学生身心健康和谐发展，经研究决定开展 2023 年“5·25 心理健康教育宣传月”活动。现将有关事项通知如下：

### 一、活动主题

青春力量，逐梦前行

### 二、活动时间

2023 年 5 月-6 月

### 三、活动内容

#### （一）“5•25 心理健康教育宣传月”活动启动仪式暨心理健康教育讲座

**讲座内容：**《如何缓解焦虑》、《恋爱心理学》、《学生常见心理困扰》

**主讲嘉宾：**周口市第六人民医院王建刚主任医师、魏海燕副主任医师、王前勇临床心理科主任

**时间：**2023 年 5 月 23 日

**地点：**图书馆三楼会议室

**参会人员：**心理中心专职心理教师、各二级学院心理辅导站负责人、辅导员，全校大一大二心理班委、宿舍心理委员

#### （二）心理健康知识决赛

**主题：**“向心而学，健心而行”

**对象：**全体学生

**时间：**2023 年 5 月 25 日

**地点：**图书馆三楼

#### （三）二级学院心理健康主题班会

**主题：**“汇聚心能量，奋进新征程”

**时间：**5 月 25 日星期四晚自习

**地点：**各班级教室

#### （四）“以书润心，阅见美好”21 天心理读文打卡活动

**主题：**“以书润心，阅见美好”

对象：全体学生

时间：5.23-6.11（共 21 天）

方式：线上报名（见附录四）

#### （五）二级学院心理电影赏析及感悟征文

主题：“看电影、净心灵、悟人生”

时间：5月28日星期日晚自习

地点：各班级教室

#### （六）心理展板

主题：“完美心灵，你我共创”

时间：5月22日-5月28日

要求：学院自行开展，以班级为单位，需贴合活动主题、学院特色，大气美观，引人瞩目，个性十足。

#### （七）“河科职大有我更精彩”素质拓展活动

目的：为营造良好的心理健康教育氛围，引导学生树立正确的心理健康观念。

对象：沐灵心理协会学生

时间：5月27日-28日

地点：校本部操场

#### （八）二级学院户外素质拓展活动

主题：“XX学院有我更精彩”户外素质拓展活动

时间：5月23日-6月5日

要求：各学院根据工作实际自行开展形式多样的素质拓展活

动（心理中心提供心理游戏供参考）。

#### （九）二级学院心理危机排查

**主题：**“心灵相约，健康同行”

**排查时间：**6月5日-6月11日

**要求：**各学院高度重视，精心排查，切实按照本通知要求开展工作，全面排查存在心理危机的学生。大学生心理健康中心将根据学院上报的信息，召开心理危机研讨会，共同寻找适合本学院的心理健康教育模式和方法。

### 四、活动要求

#### （一）高度重视，认真组织

举办“5·25 心理健康教育宣传月”活动是集中宣传心理健康知识的重要方式，各学院要高度重视，力求结合本院实际和学生心理状况制定切实可行的方案，广泛发动、深入动员，确保活动顺利实施。

#### （二）认真总结，不断提高

活动过程中要注意对相关资料的收集和保存，活动结束后各学院将活动相关资料（活动照片、视频、活动总结）以××学院5·25+活动名称命名发送至心理中心王布雪老师邮箱976188336@qq.com。学校心理中心将根据各学院的活动组织和资料提交情况评选出优秀组织奖3名。

河南科技职业大学

2023 年 5 月 16 日

## 附录 1

# “5•25 心理健康教育宣传月”

## 首日活动具体安排

### 一、活动时间：

2023 年 5 月 23 日

### 二、活动地点

图书馆 3 楼会议厅

### 三、活动内容：

1. 5·25 心理健康教育宣传月活动启动仪式
2. 心理健康教育主题活动讲座
3. 活动结束

## 附录 2

# 心理健康知识竞赛（决赛）策划书

### 一、活动主题：

“向心而学，健心而行”

### 二、活动时间

5 月 25 日下午

### 三、活动地点

图书馆 3 楼会议厅

### 四、活动内容：

（一）参赛选手：复赛中选拔出的 6 支队伍

（二）比赛内容：心理健康知识占 70%，生活常识、历史文学、时政等占 30%。

（三）比赛环节：

1. 赛前各队伍抽签决定比赛顺序及 PK 对手。
2. 沐灵心理协会拟邀歌舞社团同学表演开场节目，活跃现场气氛。
3. 各队伍出场自我介绍、喊口号、放狠话。
4. 热身游戏环节。
5. 正式答题环节。
6. 各队伍拉票及最佳人气队伍投票环节。

#### （四）答题形式：

1. 必答题（每队 20 道）：两队依次进行答题，必答题答对一道加 10 分，答错不扣分。

2. 心理情景演绎题：根据抽取的涉及大学生日常心理、学业等问题进行现场演绎，并针对问题给出解决方法，评委老师将对选手的作答进行点评及打分。

3. 抢答题（每组 15 道）：在读题员读完题目及选项后，两队队员通过抢舞台中央的抢答器进行抢答，先抢到的队伍获得答题权，答对加 10 分。

#### （五）幸运观众环节：

比赛过程中通过击鼓传花方式选取幸运观众答题，答对可为其指定队伍加分，并为幸运观众送上精美礼品。

#### （六）奖项设置及颁奖仪式

颁奖嘉宾：学工处处长尚德山、各学院党总支书记

表 2-1 奖项设置

奖项	数量	奖品
团体一等奖	1	荣誉证书+奖杯
团体二等奖	2	荣誉证书+笔筒
团体三等奖	3	荣誉证书+小风扇
优秀组织奖	4	荣誉证书+定制帆布包
最佳人气奖	1	荣誉证书+奖品



## 心理健康主题班会策划书

### 一、活动背景

值此 5·25 大学生心理健康月来临之际，我校心理健康教育中心特组织开展心理健康主题班会活动，让心理健康走进班级，以增强班级凝聚力，营造和谐健康的班级氛围，培养学生关注心理健康的意识，全面提升自我品质，促进个人成长。

### 二、活动主题

“汇聚心能量，奋进新征程”

### 三、活动对象

全校大一大二各班级

### 四、活动时间

5 月 25 日晚自习

### 五、活动目的及意义

通过各类主题的心理健康班会，宣传大学生心理健康知识，普及和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，提高大学生对心理健康问题重要性的认识，为学生搭建起锻炼心理素质、提高心理承受能力的平台，全方位的加强大学生心理健康教育。让同学们释放压力，认识到班集体爱的力量，感受人生的欢乐和幸福；同时，让同学们在轻松地气氛下调节身心，学会保持一个良好的心理状况，从而以一颗积极乐观的心学习生活，度过美好的大学时

光。

## 六、活动内容

各学院以班级为单位开展心理健康主题班会。班会内容需与心理相关，主题鲜明，能紧密联系学生和班集体实际，符合学生身心特征，融科学性、教育性、可操作性为一体，在内容和形式上突出心理元素，具体主题可自定，亦可从下列主题中选择其一。

1. 刻不容缓的心灵关注——大学生心理健康与成才
2. 消除烦恼，让生命放出光彩——做一个人格健全的现代人
3. 学会感恩，推开窗就是满屋阳光——探索人生的意义
4. 成功的起点——面对现实，学会适应，接受挑战
5. 走出迷惘，树立目标——大学生生涯规划及能力发展

## 七、活动要求

1. 各班级需认真填写《心理健康主题班会总结表》，以及提供开展心理主题班会的图像资料，于5月30日前上交至各二级学院心理辅导站进行评比。

2. 各二级学院心理辅导站需对本学院各班级的心理主题班会进行评比，选出前三名颁发一、二、三等奖及奖品（大学生心理健康教育中心提供）。评比标准可根据主题贴合度、班会设计形式、学生参与度、班会效果、创新创意等方面进行审核评奖。

3. 评比结束后，各学院以××学院5·25活动名称命名发送至心理中心王布雪老师邮箱 976188336@qq.com。

表 3-1 各二级学院心理辅导站负责人老师邮箱

学院	负责老师	邮箱
教育科学学院	贾春雨老师	13623945230@163.com
建筑工程学院	聂靖坤老师	1095189311@qq.com
经济管理学院	张靖文老师	1124149641@qq.com
机电工程学院	李晓婷老师	1520829754@qq.com
信息工程学院	魏永伟老师	565409559@qq.com
汽车工程学院	曲亚飞老师	987525103@qq.com
医学院	孙琳清老师	yxyx1fdz@126.com
美术与艺术设计学院	王意文老师	1436871698@qq.com

表 3-2 心理健康主题班会总结表

心理健康主题班会总结表	
学院:	班级:
心理健康班会主题:	
心理健康班会形式:	
心理健康班会总结:	
学生代表收获感言:	

## “以书润心，阅见美好”

### 21 天心理读文打卡活动

#### 一、活动目的

让学生们积极参加 21 天心理读文打卡活动，借助这个活动让学生们在 21 天养成一个好的阅读习惯。同时通过每天的亲身阅读感悟，来体验阅读带来的愉悦感和幸福感，开拓学生们的视野，增加其心理知识，并将了解到的心理知识真正地运用到自己的学习和生活当中，培养其对心理学科的兴趣，从而提高他们的心理健康水平。

#### 二、活动主题

“以书润心，阅见美好”

#### 三、活动时间

5.25-6.13（共 21 天）

#### 四、活动对象

全体在校学生（自愿参加）

#### 五、时间安排

具体时间安排见下表 4-1:

表格 4-1 时间安排

时间	活动	细则
5.22-5.24	线上报名 	<p>(1) 线上报名，三天时间内进行自由组队(每队人数控制在 1-4 人)并选出队长，确定要阅读的书籍(所选书籍为心理学相关，内容要有深度，符合大学生的思维深度。小组队长统计成员个人信息。扫描二维码进群并拉队员进群。</p> <p>(2) 报名信息统计完毕后，以抓阄的形式分配团队编号，修改备注，小组队长进入打卡圈子。</p>
5.25-5.31	读书心得分享	活动第 7 天心得分享，在打卡圈子里由小组队长发布心得，心得体会应为音频分享。时长最好控制在 5-10 分钟(可以超出)，内容可以是朗读某一句话或者文章片段并发表自己的所思所想及见解，也可以是对某一片段的赏析等。
6.1-6.6	读书笔记分享	活动第 14 天读书笔记分享，读书笔记的照片(截图)由队长统一上传打卡，可以是看书笔记，也可以是读书摘抄和感想。 <b>要求：</b> 态度认真端正，有自己的思考和见解，能看得出是日积月累的成果。 <b>(数量+质量)</b>
6.7-6.13	3 分钟好书推荐	(1) 在此期间上传心理读文活动 21 天好书推荐视频。推荐一名小组成员分享，并由小组队长在小打卡上发布作品，视频时长控制在 3-5 分钟以内， <b>内容应包括：说明书籍名称、推荐指数几颗星、书籍的主要内</b>

		<p>容、推荐理由。</p> <p>(2) 视频要求:</p> <p>①情节紧凑有干货。比如前一分钟可以介绍一下书籍的基本信息,包括书名、作者、故事梗概及主要内容;②中间部分可以分享一下对这本书的理解和感悟。比如哪一个章节你印象最为深刻、哪里引起了你的共鸣、哪里有些许疑惑等。③最后一部分可以谈一谈这本书对你今后带来了什么影响,你会做出那些努力和行动,以及为什么要把这本书推荐给大家呢,说明自己的推荐理由。</p> <p>(3) 其他要求: 画质清晰, 语气语速适中, 逻辑清晰有条理。</p>
--	--	---

## 六、活动要求

请大家根据选择的心理学书目,按照活动细则打卡。超过时间即为打卡失败,请小组组长把控好自己的打卡时间结点。可选择相关推荐书目(不同主题类型,比如人际交往的,情绪管理,时间管理,大学生恋爱观,心理百科等)或结合自身兴趣自选书籍,分享摘录和感悟(字数最好不少于50字)。

例:

Day1:《非暴力沟通》第N章

摘抄:

分享感悟:

Day2:《心理医生的故事盒子》.....】

## 七、活动形式:

微信群打卡+小打卡读书打卡小程序

## 八、参与报名形式

微信扫码进群即为报名成功（进群改昵称：学院 + 年级 + 专业 + 姓名）

## 九、活动评选与奖励

### （一）活动评选

1. 由大学生心理健康中心老师和活动小组成员对心得分享、读书笔记分享、3分钟好书推荐三个环节独立评分，按照满分为30/30/40进行评分，总分100分。

2. 各小组之间互相打分，21天活动结束后在群里分享小程序，所有成员每人3票，将其投给自己心仪的队伍（注：不得投给相同的队伍），按照票数高低排序，得票最高的队伍100分，第二名95分，以此类推。）

3. 最终得分=老师评分\*60% + 小组互评\*40%。根据最终得分由高到低评选出一、二、三等奖获得者。

4. 优秀参赛作品将会在河南科技职业大学学工在线公众号上展示。

### （二）活动奖励

奖励设置:

一等奖（1名）：荣誉证书+奖品

二等奖（2名）：荣誉证书+奖品

三等奖（3名）：荣誉证书+奖品

### 心理书籍推荐书目：

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 1.《也许你应该找一个好好聊聊》     | 13.《焦虑的人》      |
| 2.《亲密关系》             | 14.《当下的力量》     |
| 3.《乌合之众：大众心理研究》      | 15.《我们内心的冲突》   |
| 4.《认知觉醒》             | 16.《打开心智》      |
| 5.《内向心理学：如何安静地发挥影响力》 | 17.《蛤蟆先生看心理医生》 |
| 6.《被讨厌的勇气》           | 18.《酸葡萄效应》     |
| 7.《心流：最优体验心理学》       | 19.《象与骑象人》     |
| 8.《心理学与生活》           | 20.《高敏感是种天赋》   |
| 9.《非暴力沟通》            | 21.《习惯逃避》      |
| 10.《沟通的艺术》           | 22.《考试脑科学》     |
| 11.《少有人走的路》          | 23.《终身成长》      |
| 12.《幸福的勇气》           | 24.《登天的感觉》     |
|                      | 25.《稀缺》        |



## 心理电影鉴赏及感悟征文活动策划书

### 一、活动背景

恰逢 5·25 心理健康宣传月来临之际，我校心理健康教育中心特组织开展心理电影鉴赏及感悟征文活动，通过电影鉴赏使同学们学习理解关于情绪管理、自我发展等心理健康教育内容，再通过征文活动让同学们分享所学所感所想，传播正能量。

### 二、活动主题

“看电影、净心灵、悟人生”

### 三、活动对象

全校大一大二各班级

### 四、活动时间

5 月 28 日晚自习

### 五、活动目的及意义

借助影片的表达，一方面丰富同学们的校园文化生活，放松心情；另一方面通过鉴赏影片学习心理学知识，使学生在自我领悟、自我反省、自我提高中达到心理健康教育的目的，帮助同学们树立维护心理健康的意识，拥有积极向上的健康心态。同时通过电影鉴赏感悟征文活动让同学们自由表达，抒发情感，分享心理感悟，获得成长。

## 六、活动内容

各学院以班级为单位开展心理电影赏析活动。观看电影需从下列电影中选择其一进行观看。

《头脑特工队》--情绪协调

《阿甘正传》--自我成长

《心灵捕手》--天才的心理治愈

《心灵奇旅》--享受生活，活在当下

《怦然心动》--认识自我情感

《雨人》--自闭症与亲情

《美丽心灵》--一个精神分裂症患者的幻觉世界

《肖申克的救赎》--自由的蝴蝶是关不住的

《楚门的世界》--你的世界在别人眼里

《致命 ID》--多重人格

## 七、活动要求

1. 各二级学院心理辅导站需做好影片宣传工作；各班心理委员需做好影片放映工作。

观影前：由心理委员介绍影片

观影后：组织学生上台分享感悟

观影全程：需拍照留存

2. 电影鉴赏活动结束后，各学院开展电影感悟征文活动，每班至少上交一篇作文至各二级学院心理辅导站。体裁不限，需为原创，内容积极向上、贴合电影所传达的主题思想，字数在 1000

字以上。

3. 各二级学院心理辅导站对征文进行评比，每个学院选出两篇优秀文章报送到大学生心理健康中心进行校级评比，最终心理中心评选出三篇文章，设置一、二、三等奖，颁发奖状奖品及刊登校学生处公众号或学校官网展示。

#### 4. 征文评分标准

规则分：贴合活动主题，内容积极向上，字数符合要求（20分）

基础分：无错别字，无病句（10分）

逻辑分：逻辑思维强，文章通顺流畅（20分）

艺术分：表现手法创新有艺术，能够打动人心（20分）

技术分：语句表达优美，写作能力强（30分）

5. 各班级需提供观影照片、学生上台分享感悟照片及至少一篇感悟作文提交至各二级学院心理辅导站存档和进行文章评比工作。

6. 评比结束后，各学院以××学院5·25活动名称命名发送至心理中心王布雪老师邮箱 976188336@qq.com。

表 5-1 各二级学院心理辅导站负责人老师邮箱

学院	负责老师	邮箱
教育科学学院	贾春雨老师	13623945230@163.com
建筑工程学院	聂靖坤老师	1095189311@qq.com
经济管理学院	张靖文老师	1124149641@qq.com
机电工程学院	李晓婷老师	1520829754@qq.com

信息工程学院	魏永伟老师	565409559@qq.com
汽车工程学院	曲亚飞老师	987525103@qq.com
医学院	孙琳清老师	yxyx1fdz@126.com
美术与艺术设计学院	王意文老师	1436871698@qq.com

表 5-2 电影鉴赏感悟优秀文章报送表

XX 学院电影鉴赏感悟优秀文章报送表	
作者:	班级:
作文题目:	
作文正文:	

注：请各学院于 X 月 X 日前将电子版优秀文章报送表发至邮箱：976188336@qq.com；纸质版加盖学院党委或总支公章后交至综合楼 12 楼心理中心办公室。

## 趣味素质拓展策划书

### 一、活动目的

为了活跃氛围，调试情绪波动，更好地减轻学生思想压力，锻炼身体保持健康，增强人际交往能力，同时培养团体合作能力。

### 二、活动名称

趣味素质拓展

### 三、活动主题

“河科职大有我更精彩” 素质拓展活动

### 四、活动时间

待定

### 五、活动地点

学校第二运动场

### 六、活动对象

沐灵心理协会成员

### 七、组织机构

主办单位：大学生心理健康教育中心

承办单位：沐灵心理协会

### 八、活动方式及流程

拟采取户外团队建设的方式，整个活动分为：

1. 热身活动：马兰花开，大树与松鼠；

2. 主题活动：齐眉棍，十人九足，珠行万里，穿越地雷阵

3. 主题分享

## 九、活动具体内容

### 1. 马兰花开

参与者围着指挥围成个圈，指挥说：马兰花，马兰花，风吹雨打都不怕，勤劳的人儿要说话。参与者问：花开几瓣？指挥说：三瓣。所有参与者三人一组抱成一团，没有成团的参与者，进行表演活动。中间分不同的组，最后再分为三人一组，人员不足的，助手参与。

### 2. 大树与松鼠

事先分组，三人一组。二人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间；培训师或其它没成对的学员担任临时人员。指挥喊“松鼠动”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；指挥或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。指挥喊“大树散”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，指挥或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。指挥喊“地震来了”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，指挥或其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

### 3. 齐眉棍

全体分为多组，每组相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照指挥的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

### 4. 十人九足：

根据人数分成多支队伍，每队 10 人，男女叉排成一横排站在起点，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。每两队进行比赛，抽签决定比赛次序。比赛全程：50 米。

### 5. 珠行万里

整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动（滚动）到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

### 6. 穿越地雷阵

选一块宽阔平整的游戏场地。 安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。让每个队员找一个搭档。 给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。 眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵

了。把两根绳子平行放在地上，绳距约为 10 米(30 英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。在两绳之间尽量多地铺上一些报纸(或是硬纸板、胶合板等)。被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

## 十、物资准备

活动名称	所需物资
马兰花开	无
大树与松鼠	无
齐眉棍	3 米左右竹竿*2 根
十人九足	40 根绑腿
珠行万里	乒乓球*8，彩虹桥*10
穿越地雷阵	眼罩*8，长绳*2，硬纸板*4，空塑料瓶*10