



黄冈师范学院  
HUANGGANG NORMAL UNIVERSITY

# “走进幸福的成长季节”

## ——心理健康宣传周

**主办方：**学工部大学生心理健康教育与咨询中心

**承办方：**校学生会心理健康部、大学生心理协会

二〇一八年十月二十二日

# 目 录

一、活动目的.....	3
二、活动主题.....	3
三、组织单位.....	3
四、时间总体安排.....	3
五、活动周前期宣传.....	3
六、活动周具体方案设计.....	4
活动一——“大学季，心起航”心理主题班会策划大赛	
活动二——“阳光伙伴”新生心理委员训练营	
活动三——“温暖你，拥抱你”新生入学适应朋辈团体心理 辅导	
活动四——“遇见更好的自己”心理健康走近你	
活动五——阳光心理报	

## 一、 活动目的

10月10日是世界精神卫生日，契合世界精神卫生日提出关注心理健康，且10月后的第25日左右为大学生心理危机的高发时期，为进一步推动我校心理健康教育工作，提升大学生心理健康素质，打造心理健康教育的平台，重视心理健康的校园文化氛围，全方位提升我校心理健康教育水平。根据学工部工作计划安排，将于11月上旬在全校组织开展大学生心理健康活动周活动。

## 二、 活动主题

**走进幸福的成长季节**

## 三、 组织单位

主办：学工部大学生心理健康教育与咨询中心

承办：校学生会心理健康部、大学生心理协会

## 四、 时间总体安排

2018年10月29日—11月16日

## 五、 活动月前期宣传

1、海报宣传：通过在南北区公布栏和主教大厅张贴海报宣传，海报内容针对活动周举办的各项活动进行设计，充分做好前期的宣传工作。

- 3、媒体宣传:联系校园广播台,适时发出活动相关广播。
- 4、网络宣传:通过在微博、微信、qq等方面发布消息,加大活动宣传力度。

## 六、活动月具体方案设计

### 活动一——“大学季,心起航”心理主题班会策划大赛

#### 一、活动主题:“大学季,心起航”

#### 二、活动时间:10月10日——11月7日

第一阶段 大赛初赛:10月31日(时间暂定)

第二阶段 大赛决赛:11月7日(时间暂定)

第三阶段 选其大赛前五名心理主题班会的设计方案在全校新生班级心理主题班会得以推广。

#### 三、活动要求:

1、主题鲜明、新颖,具有较强的时代性。班会主题可紧扣我校心理健康教育活动主题(“适应发展”、“情绪管理”、“人际沟通”、“珍爱生命”四个方面),如:人际沟通方面的“班级人际沟通”、“寝室人际沟通”等。适应发展方面的“学习适应”、“环境适应”等。选其一视角深入探讨解决新生群体的入学适应中的困难,不可泛泛而谈,题目自定。

2、心理主题班会设计方案应包括:班级基本情况、班会主题、班会目的、实施步骤(请每位参赛选手PPT详细展示实施步骤,使得在心理班会中有具体的可操作行)、方案说明、注意事项及预期效果分析等七大内容,在此基础上还可以进行特色创新。要求活动方案体现教育性、创造性和趣味性相结合的原则,有切实可行的推广性和操作性。

3、参赛选手主要采用ppt的形式,辅以视频或其他道具进行方案展示,限时8分钟。

4、请各院认真组织,选送一名最优作品参赛。

5、所有参赛选手初赛后将会有 10 名选手晋级决赛。

#### **四、评审标准：**

主题（20 分）：切合“大学季，心起航”的主题，能够清晰、准确地表达主题并具有教育启示意义。

内容（30 分）：作品内容健康积极向上，充实而丰富，结构合理、逻辑顺畅、过渡恰当，具有层次性和连贯性，整体风格统一协调。

效果（20 分）：能够推动班级成员的互动和彼此学习交流的氛围形成。

创意（20 分）：立意新颖，构思独特，设计巧妙，具有想象力和表现力。

表现（10 分）：现场表现大方得体，声音清晰，ppt 或视频等运用灵活，能充分展示方案的实施状况。

#### **五、作品报送：**

1、参赛作品（每一份作品应包括方案 word 文档和申报表）以学院为单位 10 月 31 日前将设计方案（A4 规格）和申报表（见附件）直接报送至：学工部心理健康教育办公室（厚德楼 320 室），联系人：漆晓琴，联系电话：15377132380；电子档交至邮箱 475925673@qq.com；

#### **六、奖项设置：**

一等奖 2 名，二等奖 3 名，三等奖 5 名，优秀奖若干。

## 活动二——“阳光伙伴”新生心理委员训练营

### 一、活动目的

心理素质拓展训练是一种以心理学为背景的体验式的学习方式，让学生主动在素质拓展活动中去体验自己的心理感受、更深层次的了解自己本身，并且在参与体验的过程中，让学生的心理素质得到锻炼，强自我力量，培养团队协作能力。通过新生心理委员在训练营的学习获得，在自己班级的心理活动中也效仿开展，增强班级凝聚力，树立良好的班风、学风。

### 二、活动对象

全体大一心理委员

### 三、活动时间

2018年11月3日（上午）

### 四、活动地点

南区操场

### 五、活动简介

- 1、大型团体破冰
- 2、杯子舞——培养团队协作精神
- 3、旱地龙舟——团队合作，队友信任，加强人际关系能力
- 4、生命云梯——培养感恩的心
- 5、神笔马良——发挥个人智慧，体验个人在团队中的位置及作用

通过活动的开展培养个人自信心、人际交往能力，团队合作能力，增强人与人的信任，培养积极心态。

# 活动三——“温暖你，拥抱你”新生入学适应朋辈团体心理辅导

## 一、活动目的

团体辅导是一个借助成员之间的互动而获得自我发展、自我成长的过程。对于人格健全的大学生，团体辅导有助于他们深化自我认识，完善自我，使自己的潜能得到更大的发展，预防心理问题。对于人格欠缺的大学生，团体辅导可以帮助他们认识自己的问题，通过与团体成员的互动，减轻症状，培养适应能力，

## 二、活动时间

2018年10月29日——11月16日

## 三、活动地点

团体辅导室

## 四、活动对象

黄冈师范学院大一学生

## 五、活动简介

- 1、由心理健康咨询中心的老师给朋辈团体心理辅导员进行培训。
- 2、由朋辈团体心理辅导员给全校19个院系分别开展一场主题为“新生入学适应”、“人际关系训练营”、“学习管理”、“情绪管理”“人生规划及时间管理训练营”等主题的朋辈团体心理辅导。

## 活动四——“遇见更好的自己” 心理健康走近你

**活动目的：**通过户外心理游戏能有针对性地指导解决人们存在的自我意识、学习潜能、情绪调控、沟通交往、生存意志、心灵成长等方面的困惑，有效地帮助解决集体建设中面对的如环境适应、成功激励、合作竞争、感恩责任、创新拓展等难题。

**活动主题：“遇见更好的自己”**

**活动时间：**10月31日，11月1日，11月6日

**活动地点：**学校食堂门口

**活动内容：**

- 一、“21天不抱怨紫手环”活动
- 二、烦恼垃圾桶
- 三、心心相系
- 四、现场心理辅导
- 五、心理趣味游戏对对碰

### 一、“21天不抱怨紫手环”活动

#### 1、活动背景：

紫手环最早是在《不抱怨的世界》一书中提到的，美国史上最著名的心灵导师之一威尔鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

#### 2、活动目的：

通过紫手环活动帮同学们养成不抱怨的习惯。希望通过紫手环活动让更多同学养成不抱怨的好习惯，能更好的面对以后的问题，更好的踏入社会，创造一个更平安喜乐的宁静社会。

#### 3、活动主题：

21 天不抱怨

#### 4、活动口号

抱怨不如改变

## 二、烦恼垃圾桶

在食堂旁设置一个“烦恼箱”，请过往同学把烦恼的事情都写下来，然后投入“烦恼箱”，喻意为将烦恼丢掉。有利于同学们发泄消极的情感，积极面对生活。

## 三、心心相系

通过邀请同学书写心中的同学爱、亲人爱、朋友爱、恋人爱，鼓励同学们敞开心扉，释放自己心中的爱，在“心灵绳”上写下自己的心愿，并且在横幅上签名。让同学们可以将自己心理里美好的祝愿，正能量传播出去。

## 四、现场心理咨询

让同学们现场体验心理咨询，消除心理咨询室的神秘感，让不敢走进心理咨询室的同学也敢于用科学的方法的帮助自己。

## 五、心理游戏对对碰

目的：让同学们在心理游戏中更清晰的了解自己的定位，体验和他人的合作关系，有助于自我心灵成长。

### ①脑洞大开

意义：能够充分发挥游戏者的想象力，进入游戏中让本人忘记一切烦恼，深入游戏中去；释放自己的心灵，积极调动大脑发挥想象；也为本人今后的即兴发挥奠定基础，展现自我的能力。

### ②蒙眼画脸

意义：促进玩游戏者双方的团结合作，培养双方的默契感；强化了游戏的作用，让其明白相互团结与相互合作的重要性；加强了双方的关系，让游戏者此时此刻内心更加平静和释放心扉。

### ③手口不一

能够让玩游戏的人注意力更加集中，减轻心理压力和调节自身协调性，忘去所有的烦恼。

## 活动五——阳光心理报

### 一、活动形式

由大学生心理协会记者部在心理健康老师的指导下负责编辑校对报纸，普及心理健康知识。并由心协成员负责报纸的印制和发放工作。

### 二、报纸发放时间

2018年11月20日前

学工部大学生心理健康教育与咨询中心

二〇一八年十月二十二日