

哈尔滨信息工程学院学生处

哈信息学发[2024]4号



关于开展 2024年“5·25心理健康月”系列活动的通知

各学院:

为进一步贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》的战略部署，深入实施《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号）的具体要求，并积极响应《关于进一步加强和改进新时代高校学生心理健康教育工作的实施意见》（黑教工委联〔2019〕34号）的文件精神，我校心理健康指导中心将于5月开展“5·25心理健康月”系列活动。此次活动旨在通过一系列丰富多彩、形式多样的心理健康教育和实践活动，促进我校学子身心健康全面发展，营造积极向上、和谐美好的校园环境。现将有关事宜通知如下：

一、活动主题

关注心理健康，共筑美好未来。

二、活动目的

（一）提升心理健康意识：通过系列活动，使学生们更加深入地了解心理健康的重要性，认识到心理健康与学业成就、人际交往、情绪管理等方面的紧密联系，从而积极关注和维护自身的心理健康。

（二）普及心理健康知识：借助多样化的活动形式，向学生们普及心理健康知识，包括心理健康的标准、常见的心理问题及其应对方法、心理调适技巧等，帮助他们建立正确的心理健康观念，提高自我心理保健能力。

（三）营造和谐校园氛围：通过心理健康月系列活动的举办，营造积

极向上、和谐美好的校园氛围，增进学生之间的友谊与合作，促进校园文化的繁荣发展。

三、活动对象

我校全体在籍学生。

三、活动组织

主办单位：学生处、心理健康指导中心

承办单位：软件学院、艺术设计学院、商学院、电子工程学院

四、活动内容及具体安排

（一）班主任辅导员培训讲座

活动目的：增强班主任和辅导员的心理健康意识，认识到学生心理健康的重要性。掌握基本的心理健康教育知识和方法，以便在日常工作中更好地关注学生的心理健康。学习危机干预的基本知识和技巧，提高应对学生心理危机的能力。

讲座主题：《高校学生常见心理问题识别及危机干预策略》

主讲人：黑龙江大学学生工作部副部长、心理健康教育中心主任、国家二级心理咨询师、中国心理卫生协会大学生心理咨询专家委员会常委、全国高校心理委员研究协作组理事、黑龙江省高校学生心理健康教育专家指导委员会秘书长李巾英教授

活动时间与地点：另行通知

参与人员：全体班主任和辅导员

（二）心理委员培训讲座

活动目的：通过专业讲师的培训，提高心理委员们的专业素质和技能水平，使他们在今后的工作中能够更好地发挥心理委员的作用，为同学们提供有效的心理支持和帮助。

讲座主题：《心理委员角色强化与心理技能提升》

主讲人：学生处处长王玉珅

活动时间与地点：另行通知

参与人员：全体心理委员

（三）心理普查

普查对象：2021级，2022级在校生

普查时间：另行通知

普查方式：使用网络心理测评系统作答问卷，具体操作方式等待心理健康指导中心后续通知，请二级心理工作站负责人及各位辅导员老师收到通知后及时宣传落实。

（四）心理健康主题班会

1. 活动目的：心理健康主题班会活动旨在通过班会的形式，引导学生们关注心理健康，了解心理健康的重要性，学习基本的心理调适方法。

活动时间：各班级自行安排，5月30日前完成

活动地点：各班级自行安排

活动要求：各学院在5月30日前组织各班级完成心理健康主题班会，并根据班会开展情况，推荐1个优秀的心理健康主题班会（软件学院人数较多可推荐3-4个班级），本次活动将对推荐的优秀心理健康主题班会所属的班级颁发证书。

请各学院于5月31日前将《心理健康主题班会开展情况汇总表》（附件1）、《优秀心理健康主题班会推荐表》（附件2）、优秀心理健康主题班会相关开展情况（视频时长3-5分钟，照片、PPT）等材料以“XX学院XX班级心理健康主题班会活动材料”命名，由二级心理工作站负责人报送至心理健康指导中心邮箱757262043@qq.com。

（五）答题赢彩蛋

活动目的：寻找彩蛋是一项富有趣味性和挑战性的活动，学生可以通

过回答心理健康相关问题获得彩蛋藏匿地的线索，旨在提升学生们的心理健康相关知识储备。

活动时间：5月21日，中午11：00-13：00

活动地点：江北校区图书馆一楼，哈东校区艺体中心一楼

具体安排：在校园内设置多个彩蛋藏匿点，学生们需要回答心理相关问题累计积分，积分越多则可以获得更高等级彩蛋的藏匿线索，找到彩蛋的同学可兑换精美小礼品。

（六）寻韵书签

活动目的：书签兑奖活动鼓励学生通过在校园的各个角落获取书签，进而参与兑奖，旨在培养阅读兴趣，提高心理健康素养。

活动时间：5月21日，中午11：00-13：00

活动地点：江北校区图书馆一楼，哈东校区艺体中心一楼

具体安排：设置书签兑换点，学生们通过在校园内寻找书签，收集一定数量的书签后可参与兑奖活动，按照书签的数量可以兑换不同的礼品。

（七）曼陀罗绘画

活动目的：曼陀罗绘画是一种有助于放松身心、提升自我觉察的绘画形式，通过参与绘画活动，学生们可以在艺术创作中感受心灵的平静与和谐。

活动时间：5月21日，中午11：00-13：00

活动地点：江北校区图书馆一楼，哈东校区艺体中心一楼

具体安排：学生可以在活动地点领取曼陀罗画纸和彩笔，按照自己的想法进行自由的创作，完成的作品会在心理健康指导中心进行展示。

（八）房树人绘画

活动目的：房树人绘画是一种心理投射测试，通过绘画房子、树和人等元素，揭示绘画者的内心世界和情感状态，帮助学生更好地了解自我。

活动时间：5月21日，中午11：00-13：00

活动地点：江北校区图书馆一楼，哈东校区艺体中心一楼

具体安排：提供绘画材料，学生们在心理教师的引导下进行房树人绘画创作，绘画完成后可进行交流分享，心理教师将对学生的作品进行解读和反馈。

（九）趣味投壶

活动目的：趣味投壶是一项古老而有趣的游戏，通过投掷箭矢入壶来比赛，旨在增进学生们专注力，提升手眼协调能力。

活动时间：5月21日，中午11：00-13：00

活动地点：江北校区图书馆一楼，哈东校区艺体中心一楼

具体安排：设置投壶游戏区域，每人有5次投壶的机会，根据投中次数可以兑换相应的奖品。

（十）各学院自行组织相关活动

活动目的：充分发挥各学院的特色和优势，鼓励各学院自行组织相关活动，如制作海报宣传心理健康知识、组织观影活动增进同学间的交流。

活动时间：5月8日至5月30日

活动地点：各学院自行安排

具体安排：各学院根据本院实际情况和特色，自行策划和组织相关活动，旨在通过多样化的活动形式，提升学生们的心理健康意识和素质。。

五、工作要求

1. 高度重视、认真组织。各学院要高度重视，把系列活动作为加强心理健康教育、增强学生心理健康素质的重要抓手，重点结合各自学院实际和学生心理状况，突出本学院特色，认真组织开展心理健康月系列活动，确保活动顺利实施。

2. 发挥职能、培养品质。各学院以我校心理健康月系列活动为契机，

充分发挥二级心理辅导站功能和作用，积极培育学生的自助和互助能力。

3. 重视宣传、营造氛围。各学院要充分利用新媒体平台，及时开展活动宣传，扩大活动覆盖面，动员和组织师生广泛参与，发挥好教师主导和学生主体作用。

4. 及时总结，固化成果。各班级要认真总结工作经验，加强班级之间的沟通交流，树立班级特色品牌，提高心理健康教育水平。

六、材料报送时间及方式

请各班级于6月3日（周一）14:00前将活动总结以各学院为单位，由二级心理工作站负责人通过电子邮箱方式报送至大学生心理健康指导中心。

材料报送联系人：单老师

联系电话：0451-88123541 0451-58607166

电子信箱：757262043@qq.com

学生处将根据心理健康指导中心提供的材料对各学院各班级本次健康月系列活动参与情况进行通报。

附件1：《心理健康主题班会开展情况汇总表》

附件2：《优秀心理健康主题班会推荐表》

