

张家界航空工业职业技术学院党政办文件

张航办发〔2022〕55号

关于开展张家界航空工业职业技术学院 第十七届“525”心理健康月活动的通知

各二级学院、各部门：

为贯彻落实《加强新时代高校学生心理健康教育工作的实施办法》（湘工委〔2021〕2号）以及《关于开展湖南省高校第十五届“525”大学生心理健康日主题教育活动的通知》（湘高心研会〔2022〕4号）文件精神，进一步提升大学生心理品质，促进大学生理想人格形成和发展，积极推进素质教育，营造良好校风学风，特举办学校第十七届“525”心理健康月活动。

一、活动主题

强心健体 未来有我

二、活动时间

5月7日-6月15日

三、活动内容

(一)“525”心理健康月活动宣传、主题班会

1. 活动目的：为让更多学生了解和支持“525”大学生心理健康节，提高学生对心理健康的重视程度，促进学生身心健康和全面发展，增强大学生的心理预判能力和防护能力，真正让心理健康教育走进班级。

2. 活动时间：5月7日—5月15日

3. 活动对象：所有在校班级

4. 承办单位：各学院（部）

5. 活动内容：5月15日前，以班级为单位召开心理健康主题班会。班会可以形式多样，内容涵盖学生常见心理问题、心理健康判断标准、心理问题解决方法、人生价值取向导航等多个方面。

6. 评选要求：各院（部）通过现场考核、材料审核等途径评选优秀班会，每个院（部）至少推荐一至两个优秀主题班会，将相关班会照片等资料，于5月25日前上报心理健康教育与咨询中心石启志老师处，心理健康教育与咨询中心评选出主题班会优秀班级，并颁发奖状。

(二)心理咨询中心开放日活动

1. 活动目的：为了发挥学校心理咨询中心作用，提高心理咨

询的普及程度,让更多学生接受心理咨询的方式来缓解心理压力,化解心理危机,健康快乐地学习与成长。

2. 活动时间: 5月15日-5月22日

3. 活动地点: 心理健康教育与咨询中心

4. 活动对象: 全校师生

5. 承办单位: 心理健康教育教研室

6. 活动内容: 学生参观心理咨询中心,全面了解中心的职能、值班时间及咨询预约方式,有序体验沙盘游戏室、宣泄室、团体辅导室等功能室,发挥心理健康教育与咨询中心在心理健康教育与危机预防干预中的重要作用,将健康教育工作推上更高的层次和水平。

(三) 心理健康摄影、绘画比赛

1. 活动目的: 通过摄影、绘画作品展示,提高学生对心理健康问题的关注度。

2. 活动时间: 5月7日-5月20日

3. 活动对象: 全校师生

4. 参赛作品类型及要求: 本次大赛作品分“绘画”、“摄影”二种类型。绘画形式不限(手绘、电绘、拼图等),电绘作品以A4大小,分辨率300像素;摄影作品采用JPG格式,提交电子原图。

5. 活动要求: 紧扣“强心健体,未来有我”主题,以校园生活为主体,以情感、学习、生活为创作背景,以表达自己思想情

感等为创作基础。各院（部）至少提交 30 幅作品（绘画作品不少于 10 幅），作品提交截止时间 5 月 20 日，实体作品（作品后附“名称+班级+姓名”）由院部统一送至学生工作处心理健康教育咨询室（1-203，联系人：石启志，电话：18074493535）；电子作品以“学院（部）+作品类型+作品数量”，发送至邮箱：195706591@qq.com。本次比赛师生均可参加，获奖有奖品和证书，每组各设一等奖 5 名，二等奖 10 名，三等奖 20 名，优秀奖若干。

（四）“心享阅读”比赛

1. 活动目的：通过提升心理健康类书籍的阅读量，使学生了解更多心理健康知识、掌握更多维护心理健康状态的方法，从而更好地完善自我、发展自我、提升自我。

2. 活动时间：5 月 7—6 月 10 日

3. 活动对象：全校学生

4. 活动形式：文字材料

5. 活动要求：学生以文字形式推荐一本心理健康相关书籍及理由（200 字以内），同时附该书籍的读后感（600 字-800 字）。每个学院（部）提交 2-3 份作品，作品提交截止时间 6 月 10 日，统一送至学生工作处心理健康办公室（1-203，联系人：田颖，手机：18774540845）。本次比赛设一等奖 2 名，二等奖 3 名，三等奖 4 名，优秀奖若干。

（五）身心健康荧光夜跑比赛

1. 活动目的：通过开展这一趣味运动，缓解学生心理压力，

呼吁学生走下网络，走出宿舍，走向操场，领略自然、生活和身边的美好。

2. 活动时间：5月12日-22日

3. 活动对象：全校师生

4. 活动形式：个人夜跑、集体夜跑

5. 活动内容：学生到本班体育委员处填写表格报名，并下载“Keep”APP参与跑步打卡，在规定时间内跑完10公里即可获得参与奖，活动时间为5月12日至5月22日21:10至22:00。

(六) 心理健康知识讲座与培训

1. 活动目的：提高学生与专职班主任（辅导员）心理健康知识水平，增强心理健康保健意识。同时扩大心理健康月的宣传范围，强调大学生维护心理健康水平的重要性。

2. 活动时间：5月

3. 活动对象：学校学生与专职辅导员（班主任）

4. 承办单位：心理健康教育与咨询中心

5. 活动内容：心理健康知识讲座与培训

(1) 邀请中南大学湘雅医院李建玲教授为我校学生开展心理健康知识讲座。

(2) 开展专职辅导员（班主任）心理健康知识讲座。

(七) “525” 心理健康日

1. 活动目的：通过活动提高学生心理健康知识水平，增强心理保健意识，培养积极心理品质。

2. 活动时间：5月25日

3. 活动地点：使命广场

4. 参与人员：相关领导、学院师生

5. 活动内容：集中开展心理健康摄影绘画优秀作品展览、“我心飞扬”航模飞行表演、观看心理健康教育短片、心理健康倡议等活动，在心理健康日当天掀起本届“525”心理健康月活动高潮（具体活动安排另行通知）。

（八）“记录校园生活中的美好点滴”短视频活动

1. 活动目的：通过记录日常校园生活中乐观、积极向上的片段，来展示同学们对美好生活的向往与热爱。

2. 活动时间：5月7日-6月1日

3. 活动对象：全校学生

4. 活动形式：微电影

5. 活动要求：视频时长为1-3分钟，分辨率不低于1280*720，MP4格式，作品有片头、片尾。微电影内容能够积极而活泼地诠释当代大学生的精神风貌，促进校园心理文化的繁荣与发展，不含与法律相抵触的内容。每个二级学院（部）提交2-3部作品，截止时间6月1日，统一发送至邮箱：195706591@qq.com 或U盘拷贝（1栋203，联系人：石启志，电话：18074493535）。优秀作品通过易班平台进行展播，并评选一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖若干。

（九）各二级学院组织相关活动

1. 活动目的:通过各院部自行组织的特色活动,增强本院(部)学生参与的热情与积极性,扩大心理健康月活动宣传面,让更多学生意识到维护心理健康状态的重要性,健康快乐成长。

2. 活动时间:5月7日-6月15日

3. 活动对象:各学院(部)学生

4. 活动内容:各学院(部)自行决定

5. 活动要求:各学院(部)活动必须做好策划,于5月7日前递交策划书(纸质档加盖公章、电子档),经心理健康教育与咨询中心审核同意之后才能开展活动。活动结束后,上交总结材料(纸质档加盖公章、电子档),总结材料中包含新闻报道(网站截图)、活动照片、文字总结等资料。

四、活动要求

1. 学生工作处负责总体指导本届“525”心理健康月活动,对活动策划、实施、奖励等情况进行监督指导,对各学院(部)相关活动提交的作品进行最终评选,获奖作品会颁发奖品和证书。

2. 各学院(部)按照通知要求积极组织学生参与各项活动,调动广大学生的积极性与主动性,扩大活动受益面,引导正确心理健康舆论,提升大学生心理健康水平。

3. 各学院(部)要及时总结活动中的创新举措和典型做法,将开展活动的照片、新闻稿和总结材料电子版,于6月15日前,发送至心理健康中心邮箱 310828261@qq.com。

4. 各学院(部)活动开展情况将纳入2022年度心理健康教

育工作绩效考核。

张家界航空职院党政办公室

2022年5月4日

