**“朋辈互助 友爱传递”**

**第五届心理健康活动月活动方案**

**一、班级心理委员培训**

培训目的：通过组织各系心理委员学习朋辈心理健康相关理念与技能，进一步完善我院心理健康教育三级网络系统建设，促进学生形成“自我教育、自我管理、自我服务”意识，培养我院“助人自助” 的队伍建设。

培训对象：13级班级心理委员及心理社团成员

培训时间：5月12日——6月20日

**二、首届心理定向拓展大赛**

活动目的：为满足现代社会的高素质人才需求，我院通过心理定向拓展大赛等系列活动，积极培养具备健康的心理素质、坚强的意志、创新的精神和良好的人际关系、团队意识及组织协调能力的高端技能型人才。

比赛对象：各系选派代表队（每队12人，教师领队1人，宣讲员1人，参赛7男3女）。

比赛内容：

1、采用心理拓展训练和定向越野项目相结合的形式，在学整个校园内开展的一次校园定向拓展赛事。

2、要求各队根据关卡提示，前往6个关卡，完成一个关卡任务后即可获得下一关卡提示，当完成全部关卡任务后，前往终点并记录最终用时。

3、比赛途中，每个队伍必须在规定时间内进行任务挑战，其过程不停表，录入总时间。

报名时间：5月14日——5月20日

活动动员：5月21日（周三）15:30——16:20

比赛检录：5月23日（周五）12:30——13:00

比赛时间：5月23日（周五）13:30——16:00

承 办：建筑工程系

联系人：侯志超，88797853

**三、首届校园心理情景剧大赛**

活动目的：为了增强学生的心理健康意识，营造和谐的校园心理氛围，推动学院心理健康教育工作的深入开展，通过校园心理情景剧的直观形象方式，把大学生微妙的心理活动搬上舞台，再现大学生日常生活中常见的心理矛盾冲突，帮助同学们感悟生活，学习心理调适方法，锻炼学生的心理素质，提高大学生的适应能力。

比赛安排:大赛分为预选（各系自赛）和比赛两个环节。以系为单位推选一支优秀心理剧参加比赛，经评委公正评审确定一、二、三等奖等多个奖项。

比赛报名：5月14日——5月28日

比赛时间：6月5日下午14:50-16:10

比赛地点：报告厅

承 办：建筑设备系

联系人：张吉浩，88787841

**四、漂流瓶传递爱**

活动目的：每个人的健康发展是离不开充满关爱的成长学习环境的。本活动将以班级为单位展开，旨在以漂流瓶为形式，传递班级同学间的点滴关爱，让同学们在细微中感受与给予关爱，为学生构建积极向上的学习和生活氛围，增强班级凝聚力。

报名时间：5月15日——5月20日下午4点

活动周期：5月20日——6月2日

各系初审：6月3日——6月4日

评审时间：6月5日——6月10日

承 办：房产与工程管理系

联系人：张莹，88797883

**五、团体沙盘体验活动**

活动目的：为让更多的同学能走进心理健康辅导中心，了解心理健康知识，在全校推广团体沙盘游戏体验活动，以促进学生在人际交往环境中学会如何自我成长。

报名方式：团体体验小组自行组织，活动名额限制为5组，每个体验小组成员不能超过10人。

报名时间：5月12日——5月20日（额满即止）。

活动时间：5月14日-5月22日 下午15:10-16:10或自习课

活动地点：文体馆三楼311

指导教师：王芳

**六、心理拓展训练体验活动**

活动目的：为促进学生正确认识自我，提升和强化自身心理素质，培养学生敢于接受挑战、勇于战胜自我、重塑坚忍不拔的心理品质，学院决定开展学生心理素质拓展训练活动。

报名方式：本次活动为体验式活动，每组做2—3个项目。各团体体验小组自行组织，活动名额限制为10组，每个体验小组成员不能超过20人。

报名时间：5月12日——5月20日（额满即止）。

活动时间：5月14日-6月12日 下午15:10-16:10或自习课

活动地点：拓展训练场、文体馆、操场

培训教练：王芳、周扬、高思宇

**七、心理游园会**

活动目的：以学生喜闻乐见的活动形式宣传心理健康知识，旨在推进校园心理健康教育，让“心理健康”的观念深入人心，增强学生的心理保健意识。

活动时间：6月10日下午15:30——17:30

活动区域：心理知识展板区、趣味问答区、团体游戏区等等

活动地点：露天舞台、篮球场

活动安排：

1、露天舞台表演热场。

2、主持人简要开场。

3、启动心理游园会。

承办：市政工程系

联系人：刘娟,88797829

**八、心理健康活动月宣传展**

1、心理健康活动月宣传展板

展出地点：教学楼B区1楼

展出时间：5月20日——6月12日

2、活动月广播宣传

广播内容：活动月系列活动跟踪报道（各系提供）、与活动月主题有关的音乐。

播出时间：5月15日——6月12日

承 办：建筑与环境系

新闻联系人：赵一霖,88797886

**九、心文化**

**（一）心理健康大讲堂**

讲座主题：朋辈互助·将爱传递

主 讲 人：周萌

活动形式：大型互动式讲座，讲座+互动游戏+现场提问

讲座时间：6月4日下午15：30——16：50。

讲座地点：文体馆一楼

**（二）心理影片赏析**

电影展播：（播放安排详见海报通知）

1、《哈佛女孩》

时间：5月18日

2、《阿甘正传》

时间：5月19日

3、《海上钢琴师》

时间：5月25日

4、《跳出我天地》

时间：5月27日

展播地点：阶梯教室（见海报通知）

5、心理电影感受交流沙龙

时间：6月3日

承 办：测绘系

联系人：梁帅,88797882