

## 关于举办心理健康宣传教育周活动的通知

各二级学院：

为加强大学生心理健康教育，能更好地普及心理健康知识，完善大学生的健康人格，丰富大学生的精神生活，一起努力营造一个充满人文关爱的和谐校园，促进大学生的全面健康成长，充分展现当代大学生的青春活力，特此通知：

**一、活动主题：**“爱的能力提升”

**二、活动对象：**全院学生

**三、活动时间**

2019年10月21日—2019年10月27日

**四、活动内容**

1. 烦恼邮寄局
2. 微笑是最美的语言
3. “套”住梦想
4. 心理健康影片展播

5. 心理委员、寝室长心理危机技能培训

6. 19级新生心理普测结果说明会

7. 专家讲座

具体详见《2019年心理健康宣传教育周活动方案》。

## 五、活动要求

各分院要高度重视本届心理健康宣传教育周的活动，注重实效，发动学生广泛积极参与，努力使大多数学生参与到活动中来，达到心理健康宣传教育周的活动目的。

## 六、组织机构

1. 主办：校学工部心理健康教育中心

2. 承办：校青阳心理协会

3. 协办：校、各分院团学会

附件：2019年心理健康宣传教育周活动方案

学工部

2019年9月24日

附件：

## 2019 年心理健康宣传教育周活动方案

### 一、“爱的能力提升”——烦恼邮寄局

1. 活动时间：2019.10.21—10.27

2. 活动地点：一号食堂门口

3. 活动宗旨：敞开心扉，放松自己，体会更多来自他人的温暖。释放自己的压力，为自己“卸重”。

4. 活动过程：

(1) 参加的同学在活动地点写信，可以选择信箱投入，成功参与活动的赠予三个游戏套圈，并通知领取时间。

(2) 一人投入，另一人在另一个信箱中抽出并帮助他（她）解答。

(3) 将回信以及原信件归还本人。

### 二、“爱的能力提升”——微笑是最美的语言

1. 时间：2019.10.21—10.27

2. 地点：一号食堂门口

3. 活动宗旨：欣赏微笑的魅力，感受微笑的魔力，传递微笑的温暖。

4. 活动介绍：参与此活动的人可以选择拍自己笑脸的照片或是绘画笑脸。拍得的照片我们会选择若干发布到青春绘“公众号”，绘画所得的微笑我们会选择一些进行展示。成功参与活动的同学可

以获得两个游戏套圈。

### 三、“爱的能力提升”——“套”住梦想

1. 活动时间：2019.10.21—10.27

2. 活动地点：一号食堂门口

3. 活动宗旨：带领大家一起抛开烦恼的同时努力为自己的“梦想”奋斗。

4. 活动过程

(1) 在宣传活动时，大家可以转发此活动到朋友圈进行集赞，当有16, 26, 36, 46……（依次递增）个赞是分别可以获得1, 2, 3, 4……（依次递增）个游戏套圈。

(2) 在指定区域使用游戏套圈进行游戏，套中心仪的东西即可拿走。

（注：每人当天只能参与一次活动，参与一次并用完当时所得游戏套圈当天就不可以再次参与活动）

### 四、“爱的能力提升”——心理健康影片展播

1. 时间：2019.10.27 18:30—20:10

2. 地点：大一晚自修教室

3. 活动内容：影片展播

4. 负责人：校青阳心理协会、纪检部

### 五、心理委员、寝室长心理危机技能培训

1. 时间：2019.10.23

2. 地点：另行通知

4. 负责人：校青阳心理协会、纪检部

## 六、19级新生心理普测结果说明会

1. 时间：2019.10.30

2. 地点：另行通知

3. 参加人员：19级新生班主任及各学院辅导员。

4. 负责人：心理健康教育中心

## 七、专家讲座（两场）

1. 时间：2019.10.16

2. 地点：第一报告厅

3. 参加人员：全校师生

4. 负责人：心理健康教育中心

---

抄送：分管领导、团委

---

台州科技职业学院学工部

2019年9月24日印发

---