附件

海南大学2016年“5·25”大学生

心理健康教育活动月实施方案

为进一步推动我校大学生心理健康教育工作，提高大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，养成正确的心理健康观念，培养学生健全的心理素质，特此开展大学生心理健康教育系列活动。

一、活动主题

善待情绪，拥抱你我

二、活动时间

2016年3月—5月

1. 主办单位

海南大学儋州校区雏音心理联会

1. 承办单位

海南大学儋州校区雏音心理联会

1. 活动内容

本次活动主要内容有：优秀心理主题班会评比、优秀心理委员评选、各班级团体辅导、心理阳光进寝室、心理电影赏析、“5·25”成果展示、“你的心事我来倾听”心理咨询、心理知识竞赛海选、决赛暨“5·25”心理健康教育活动月闭幕式等。

六、宣传形式

海报，宣传语，微信公众微信平台宣传

1. 活动安排

**（一）、优秀心理主题班会评比**

 1、**活动目的**

为了进一步宣传心理健康教育理念，帮助同学们用积极乐观的心态面对生活，雏音心理联会特此让各班级举办这次心理主题班会，旨在希望通过这次活动促进同学间的学习交流，增进同学感情，将“善待情绪，拥抱你我”的理念深入人心，真正成为大学生行为准则，体现在我们的日常生活的当中去，让校园充满暖暖的爱。

**2、活动时间和地点**

活动地点：各班级自主决定

活动时间：各班级在时间期限（4月28日到5月12日）内任选一天，并提前一天通知心联办公室，办公室会安排心联人员去参加各班心理主题班会并进行打分，与此同时，学院老师将会参加部分班级心理主题班会。对于获得优秀心理主题班会的班级，学校会有专业的心理老师来我院观摩指导。

注：请各个班级在心理班会开展时间确定之后告知心联管理部相应学部负责人

心理委员需在5月4日前上交一份自己对于“善待情绪，拥抱你我”心理主题的理解，100-200字之间。只需交电子版主题理解一份,请以Word形式发送至:hdcyxllh@sina.com 邮箱。

**3、活动对象**

海南大学应用科技学院（儋州校区）大一大二大三学生

**4、活动流程**

1.班会开展

（1）班会内容：各班级选取与“善待情绪，拥抱你我”这一主题紧密相关的素材并密切围绕这一主题开展班会。

2.班会要求：

（1）主题鲜明、健康积极、重点突出，能够针对大学生的心理特点和校园生活实际，引导、帮助学生解决实际问题，整个班会能自始自终围绕主题展开；

（2）形式新颖，能体现班会主题的要求，得到班级同学的认可；

（3）内容丰富，能够在学校相关精神指导下，结合本班学生实际存在的问题设计班会内容，体现班级特色；

（4）学生参与度高，班级同学的参与率不少于班级人数的80%；

（5）进程流畅，条理清晰，主持人或组织者现场讲解清晰，有感染力；

（6）总结工作完善。活动总结应对主题班会的选题意义、活动筹备、活动举办过程及活动效果进行详细描述，并附有电子档的照片或ppt，图文并茂。

（7）总结作品：

①上交《海南大学“心理健康教育活动月优秀主题班会”申请表》（见附件一）

②各班由心理委员负责记录班会主题，总结班会材料，简要介绍各个环节内容及意义。

③每班自行组织上交两份班会感想。

④其他作品如策划、PPT、照片、视频等

（注：所有内容一式两份：即一份纸质版，一份电子版）

 （8）上交班会材料：请于5月15日前将班会材料上交完毕,每日值班时间（上午8:30——13:00，下午15:00——18:00，晚上19:00——22:00）上交纸质版班会材料到雏音心理联会办公室（小黄楼），电子版材料请发送至 hdcyxllh@sina.com 邮箱

**5、奖项设置**

校级优秀心理主题班会：2个班级

院级优秀心理主题班会：10个班级

**6、评分标准**

1、内容(30):充实健康积极向上，可视作基本分

2、作品(60):①班会记录作品，根据其流程合理性及与主题切合程度给分

②观后感作品，参考其感悟评价班会教育意义大小给分

③附加作品：班会PPT，班会精彩瞬间的记录照片,DV视频等等

 **（二）、优秀心理委员评选**

**1、活动目的**

为激励我校各班心理委员积极开展工作，使心理委员机制在促进和谐校园、温暖校园方面起到更大作用，并以此更好地推进心理健康教育工作，改善同学心理健康状况。

**2、 活动时间和地点**

活动地点：心联办公室（小黄楼）

活动时间：4月28日-5月15日

**3、活动对象**

海南大学应用科技学院（儋州校区）各班级心理委员

**4**、**活动实施步骤**

（一）活动流程

1.上交作品：5月12日之前有意向参加评选的心理委员将《海南大学优秀心理委员登记表》(见附件二)及个人事迹材料（800字左右）电子版和纸质版各一份。请在每日值班时间（上午8:30——13:00，下午15:00——18:00，晚上19:00——22:00）将纸质版交至心联办公室（小黄楼），电子版发至hdcyxllh@sina.com

2.作品评比：由学院专业心理老师进行集体评定

3.公布评选结果，心理活动月闭幕式上或者心委培训总结大会上举行颁奖典礼。

（二）评分细则

 1.事迹材料真实性（60）

 2.材料事迹所体现的工作情况与评选条件的吻合度（30）

 3.结合工作事迹的感想或对改善大学生心理状况的想法（10）

 4.附加分：帮助同学解决心理问题的具体事项；参与心联举办活动、培训的积极程度，心理晴雨表完成情况等

**5、《奖项设置》**

校级优秀心理委员：6名

院级优秀心理委员：13名

 **（三）、团体辅导**

 **1、活动目的**

 通过此次团体辅导为同学们提供场地、方案，人员配置，旨在通过游戏娱乐的方式，让大家在一中轻松愉悦的环境下认识彼此，在游戏中增进感情，拉近班级同学之间的距离，增强凝聚力，加强同学之间的团结友爱精神。

**2、 活动时间和地点**

 活动地点：心联团体辅导室（小黄楼二楼）

 活动时间：3—4月份：各准备工作，具体见活动流程

 3月15日-5月份：给各个班级发通知，开始预约报名班级团体辅导，正式开始团体辅导项目，开展时间具体到各班级，预计开展三十几场

 **3、活动对象**

海南大学应用科技学院（儋州校区）大一大二大三学生

 **4、活动流程**

1、前期准备内容

（1）成立团辅项目小组，负责部门为学习部，由学习部内部选定一位能力较突出的小组负责人，鼓励其他部门的成员积极加入项目小组，项目小组的主要任务有：根据各个专业的特点准备相对应的文案；锻炼自身相关方面给有需要的班级当团辅主持人或助手

（2）由管理部给各班发团辅报名通知，开始预约报名，并且以学部，专业，为单位统计报名的班级以及各报名班级的无课时间，基本确定各个班级开展团辅的时间以及团辅开展的方式（开展方式如下：班级可以选择自主辅导，即不需要心联工作人员主持，由班级同学或班主任自行主持，心联会提供团辅场地，或是由心联团辅项目小组的工作人员主持开展，如想申请某位老师带团辅可以和心联工作人员沟通，由工作人员和老师沟通）

（3）团辅项目小组负责人根据各个需要工作人员协助开展团辅的班级进行人员安排，一旦确定参加时间，如无特殊情况必须按时组织同学参加，有特殊情况必须提前2个小时和本次负责团辅的带领者联系，如果无故不参与且不提前通知，将班委和心委列入黑名单。

（4）购买团辅所需物品

（5）在团辅过程中如有班级同学想要加入成为团辅带领者一员的可以直接通过本次团辅总负责人胡云鑫报名

2、活动开展

（1）准备团辅室，摆放凳子等

（2）团辅带领者开场白，开始团辅（带领者介绍心联公众微信号鼓励同学们关注）

（3）活动结束时带领者发放便利贴给同学们写下参加团辅的感受，可以匿名。同时鼓励同学们去留言板为此次团辅或者心联所举办的活动提出自己的意见

（4）团辅结束后班级同学共同整理团辅室

3、后期工作

（1）工作反馈：带领者收集和整理便利贴上的内容，做好记录和留档工作，如果本次团辅用的是新的活动或方案，需要整理成电子版，交由团辅总负责人留档

1. 微信宣传
2. 新闻稿编写

  **（四）、心理阳光进寝室**

 **1、活动目的**

 寝室是大学里最温暖的港湾，雏音心联旨在通过“上门服务”为寝室成员准备集体小活动，在活动开展的同时增进寝室成员的感情，增强凝聚力并且以此温暖的方式使同学们获得更加积极的心态。

 **2、 活动时间和地点**

 活动地点：各个寝室

活动时间：4月20日向各个班级发放通知，报名开始

 5月3日——5月29日：5月3日活动正式开始，结束时间为5月29日即5.25心理活动月闭幕，期间各个宿舍仍然可以进行报名

 **3、活动对象**

海南大学应用科技学院（儋州校区）大一大二大三学生

**4、活动流程**

 1.前期准备内容

（1）由管理部给各班发团辅报名通知，开始预约报名，由各班心理委员统计班级想参加活动的寝室号，希望进行活动的时间以及寝室负责人联系方式反馈给管理部工作人员，管理部工作人员根据学部，专业，宿舍楼等单位整理好相关信息，如参与宿舍数量太少，将进行小范围的随机抽取宿舍号进行上门服务

（2）办公室根据各个寝室的活动时间以及工作人员无课表排出相应的负责人员

（3）购买活动所需物品

（4）海报，宣传语，微信公众微信平台宣传

2.活动开展内容

（1）工作人员介绍心联，宣传心联公众微信号

（2）活动开始：进行小游戏

（3）活动结束：工作人员与寝室成员合影

 3.后期工作

（1）微信宣传

（2）新闻稿编写

**（五）、心理电影赏析**

**1、活动目的**

通过心理电影赏析让同学们进一步关注心理健康问题，同时将大家聚在一起看电影可以有效地沟通交流相互熟悉，既能让同学们在忙碌的大学生活中得到放松，也可以从中学习到心理知识。

**2、 活动时间和地点**

活动地点：电教室或者3教某课室

活动时间：2016年5月15

海南大学应用科技学院（儋州校区）大一大二大三学生

**3、活动流程**

 **（一）前期准备**

 （1）海报张贴

 （2）发放班级通知

 （3）微信宣传

 （4）宣传语宣传

 **（二）活动流程**

 （1）主持人开场白

 （2）播放选好的心理电影

 （3）主持人宣传心联公众号与结束语

 （三）**后期工作**

 （1）清理场地：活动结束后后工作人员检查教室卫生

 （2）新闻宣传：在校园官网等发表活动新闻稿

 （3）微信公众平台宣传：附上精彩照片等

 **（六）、5.25活动日（活动时间为5.25~5.26）**

 **1、活动目的**

 雏音心理联会在5.25之际摆点举办成果展示，心理咨询以及心理知识竞赛小活动，在5.25之际走进同学们，与同学们心贴心交流服务，并且通过此次系列小活动让同学们进一步了解心联，完善同学们的心理状况，让同学们学习到更多心理知识。

**2、 活动时间和地点**

 活动地点：东门摆点处

 活动时间：5月25日——5月26日（上午9:40——10:40；11:30——12:30；下午4:00——7:00）

 **3、活动对象**

海南大学应用科技学院（儋州校区）大一大二大三学生

 **4.活动流程**

 **5.当天活动一：5.25活动月成果展示（本年度心联举办各类活动展示，如心理漫画、团辅、心理阳光进寝室活动成果展示等）**

 值班人员向参观者介绍活动过程，若同学有什么疑问给予耐心的回答

 **6.当天活动二：“你的心事我来倾听”心理咨询**

同学们可以再现场进行简单咨询，有什么烦恼或苦闷都可以在心理咨询处与工作人员诉说，工作人员做到耐心倾听并近自己的能力为其排忧解难，如果无法现场解决，则推荐同学预约心理咨询教育中心老师进行心理咨询，工作人员将做好相关记录

 **7.当天活动三：心理知识竞赛海选**

 （一）前期准备

 1.心理知识竞赛题库准备

 2.5月20日由管理部给各个班级发放心理知识竞赛题库

 3.准备竞赛试题：在所准备的题库中均衡难度抽取20题作为一套试题，准备5——10套试题

 4.选手登记表格准备

 5.值班表安排

 （二）活动规则

 同学们可以自由组队，组队限三人及以下，不限专业班级，在5月25、26日任一摆点时间都可以参加比赛，比赛规则是由值班工作人员每组抽取任意一套题，每套30题，由小组成员共同完成，限时五分钟，小组成员可以讨论但是不可以通过任何方式查询资料，每一组确定一位负责人，登记负责人的联系方式，根据海选的正确率结果取前8队选手入围决赛，26日晚上以短信方式通知进入决赛的选手，以及决赛的具体时间地点（如若个人参赛进入决赛，可在收到进入决赛的通知后进行组队），并在决赛之前到心联办公室进行抽签决定决赛第一场pk对象

 （三）后期工作

 1.整理筛选进入决赛的名单

 2.管理部负责短信通知进入决赛的选手

 3.微信宣传比赛并公示进入决赛的选手

 （四）决赛奖项设置：一等奖1名

 二等奖1名

 三等奖1名

 优秀奖1名

**8.院团学、各学部团总支各负责一个帐篷，围绕“善待情绪，拥抱你我”的主题在现场开展相关活动**

 **（七）、心理知识竞赛决赛，颁奖仪式暨5.25活动闭幕式**

 **1、活动目的**：以竞赛，表彰的形式鼓励同学们更加关注心理健康知识，不仅关注自身心理健康，也积极关注他人心理健康，帮助同学拥有一个更加积极阳光的心态。

 **2、活动时间**：5月29日晚上7:30

 **3、活动地点**：47课室或者3109或者电教室

 **4、前期准备：**

 （1）决赛要用的PPT准备

 （2）微博宣传：在心联的专属微博平台上发表博文宣传

 广播宣传：利用广播宣传心联的心理知识竞赛活动

 微信平台：可以借助应科小超人宣传心理活动月的活动

 （3）通知优秀心理班会负责人和优秀心理委员按时到场参加颁奖仪式

 （4）邀请嘉宾评委：邀请学工办教师或辅导员等。

 （5）邀请主持人：邀请口才伶俐的主持人负责主持工作，要求其充分了解、把握好活动过程，能对突发情况做出良好的反应，能跟观众，评委进行良好交流，跟工作人员配合充分。

 （6）布置场地：提前借好47课室和话筒。（提前找相关工作人员调好话筒音量等）47课室第一排中间讲桌作为评委嘉宾席位，主讲台两旁放置参赛队员的桌椅。

 （7）签到:工作人员在入口处引导到场的观众和选手进行签到，以专业为单位进行签到。

 **5、活动内容**

 **流程一：心理知识竞赛决赛**

 一、第一场：根据抽签决定对手，由主持人决定顺序，两两pk确定前四名入围

 二、第二场：入围的四名再两两pk，赢的两组pk决定一、二等奖，输的两组pk确定三等奖和优秀奖

注：题目为选择题的形式，题目由ppt放映，主持人朗读题目，主持人宣布开始后作答。主持人宣布开始后各专业选手依次回答，如果主持人宣布开始15秒后选手不回答则视为答错，遭到淘汰。如果比赛进行20分钟没有决出胜负，则启动备用题库。

 附：比赛流程及细则

比赛流程： 1.车轮战：两方做到指定区域后（座位像辩论赛一样两队相对而坐,如图示）一方先开始答题，然后换另一方的人答题，依次进行。（例：A1先进行答题，然后轮到B1答题，然后A2答题，然后B2答题，然后A3答题，然后B3答题，然后再由A1答题，依次类推）答错即淘汰，3名队员都遭淘汰的一队失败。

A1 B1

A2 B2

A3 B3

 比赛细则：

 1.每道题答题时间限时15秒(超时未答出者，则出局）主持人说“开始答题”后计时15秒开始。

 2.常规答题中参赛者要听到主持人的口令“开始答题”才可答题，否则出局。

 3.两支队伍比赛进行到20分钟，如果还是无法决出胜负就会启用附加题库进行角逐

**流程二：心理知识竞赛颁奖仪式**

1.由主持人宣布一等奖，二等奖，三等奖，优秀奖获得者

 2.获奖选手上台，老师颁奖

 **流程三：优秀心理班会颁奖仪式**

 1.由主持人宣布优秀心理班会获得的班级

 2.获奖班级负责人上台，老师颁奖

 **流程四：优秀心理委员颁奖仪式**

 1.由主持人宣布优秀心理委员获得者

 2.获奖者上台，老师颁奖

 **流程五5.25心理活动月闭幕**

 主持人宣布5.25心理活动月正式闭幕

 **五、后期工作**

 1、清理场地：活动结束后后工作人员检查教室卫生

 2、新闻宣传：在校园官网等发表活动新闻稿

 3、微信公众平台宣传：附上精彩照片等