**安徽职业技术学院**

**第十四届“心理健康月”**

**策**

**划**

**书**



**主办： 学生处 大学生心理健康教育中心**

**协办： 心 语 协 会**

**一、活动背景**

时至草长莺飞的五月，我校又迎来了新一届心理健康月。众所周知，5月25日是心理健康日,“5.25”， 我爱我。在心理健康日的活动持续开展以及同学们积极参与下，逐渐形成了一种共识，从而积淀成了心理健康活动月。2020年初，因为一场疫情的来袭，居家隔离,曾经热闹的城市，突然变得安静，面对疫情，有恐惧与担心，更有坚守与感动！如今疫情仍未完全消灭，在此，特借心理健康月这个时机开展一系列活动帮助同学们释放压力，调整心态，树立积极健康的人生观与生活理念。

**二、活动主题**

“疫”路同行，你我同心

**三、活动目的及意义**

为加强我校心理健康教育的工作力度，普及和深化心理健康教育，营造心理健康教育良好氛围，优化心理健康育人环境，帮助大学生掌握心理调试的知识与技能，学会自助与助人，促进大学生形成健康的人格和良好的社会适应能力，进一步提升我校的心理文化素质，践行心理育人。

1. **活动综述**

安徽职业技术学院第十四届心理健康月活动是在“5.25”“我爱我”心理健康日的大背景下开展的，心理健康教育中心秉承为全校师生提供积极心理服务的理念，在历年活动的基础上，推陈出新，开展形式多样的心理健康教育系列活动。因为处在特殊的抗疫期间，我们隔离距离但是不隔离爱，本届健康月活动主要采取线上形式开展。

1. **活动时间**

2020年5月25日—2020年6月4日

1. **第十四届心理健康月活动一览表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动** | **主题** | **时间** | **地点** | **备注** |
| 开通“安职防新冠减压公众号”为全校学生服务；  返校学生心理测试；  疫情防控心理摸排与辅导咨询。 | 隔离距离，不隔离爱-----中心抗疫暖心系列行动 | 1、减压公众号自1月30日开通。  2、自5月22日开始测试至学生返校结束。  3、心理咨询辅导（白天、晚上）  晚上：18:00-20:00 | “安职防新冠减压公众号” 3210206510;  手机、心理测试平台;  值班热线、班级心理委员工作群、个体咨询室 | 1. 测试具体操   作见学校通知  2、本学期团体  辅导暂时只采用线上模式；  3、个体咨询时，  师生均带口罩，并保持1.5米的社交距离。 |
| 线上演讲 | 说出“它”背后的故事—疫情中的感动与感悟 | 6月3日下午 | 网络线上 | QQ群：296670759 |
| 心理主题征文比赛 | 面对疫情与困难的感受与自我调节 | 截止6月5日 | 网络线上 | QQ群：859994137 |
| 线上心理健康宣讲活动 | 指导学生正确面对疫情与困难，提升心理抗压能力 | 6月3日---6.月6日 | 各班级网络线上 | 19届班级心理委员群：884084339 |
| 心理手绘画（摄影）征集活动 | 赞颂疫情的逆行者 | 5月25日~6月10日 | 网络线上 | QQ群：426793059 |

1. **活动概况**

1、隔离距离，不隔离爱-----中心抗疫暖心系列行动

主要活动内容及目的：

（1）开通“安职防新冠减压公众号”为全校师生服务，为学生减压排忧，助其自助，指导学生正确认识和积极面对挫折。

（2）返校学生心理测试（具体操作见学校通知）；及时了解学生的心理动态并提供专业帮助

（3）疫情防控心理摸排与辅导；

**2、线上演讲**

**活动目的：**在疫情期间在各大社交平台，或者新闻中看到一些触目惊心、深受感动的视频、图片，感受人间的冷暖。

**活动主题：**说出“它”背后的故事

**活动形式：**演讲当天演讲人需要有所要演讲的视频或照片，在QQ屏幕分享讲述自己所要讲述的视频或照片背后的故事。

**参赛对象：**全校大一学生

**活动时间：**6月3日下午14:00

**活动地点：**线上QQ，演讲比赛群

**3、心理主题征文比赛**

**活动目的：**为学生提供一个感悟的机会，面对疫情，每个人的心里都有很多感悟与想法，让我们了解这场疫情给我们学生带来了什么样的心理历程，又有什么感悟。

**活动主题：**面对疫情的感悟

**活动形式：**线上

**征文内容**：涉及的故事、体验、感悟、思考必须是真实的，符合本次征文主题且积极、健康、向上。

**文体形式**：文体不限，要求新颖活泼，恰当地表现文章内容。

**文字组织**：主题明确、表达流畅、叙述生动、文笔清新。

**文稿要求**：

（1）格式要求：电子文档。

（2）参赛者将参赛文稿于2020年6月5日发给QQ征文大赛群主。

（3）参赛作品必须为原创，不得抄袭，一旦发现立即取消参赛资格。

（4）请各二级学院、班级做好宣传工作。

**奖励细则：**根据来稿情况对于征文进行评奖，设立一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，优秀奖五名。获奖文章择选刊登在校报上。

**参赛对象：2018级、2019级**学生

**活动时间：**征文截止日期为6月5日00:00

**活动地点：**线上QQ，QQ征文大赛群

1. **线上心理健康宣讲活动**

**活动目的：**通过网络教育活动的进行，使得在校大学生面对困难及灾难等问题，以及心理健康意识，让在校大学生能够健康成长。

**活动形式：**每个班级的心理委员组织在线上QQ班级群以上网课的方式，由心理委员向全班同学讲解“当大学生面对困难及灾难时，可以采取的措施，及如何正确正确对待此问题，培养大学生积极面对灾难与困难，养成健康的心理素质。

**活动时间：**2020年6月3日--6月6日

**活动地点：2018级、20**19级各班级QQ群

**5、心理手绘画（网络视频）征集活动**

**活动目的：**面对这一场突如其来的疫情，有许多逆行者，她们是医生，是护士，是军人。。。。。。这些不怕病毒，冲在第一线的人，舍己为人民，他们都是最美逆行者，最美英雄！我们用手绘或者视频记录下来，赞美英雄！

**活动主题：**赞颂疫情的逆行者

**活动形式：**参赛人将自己做的视频上传到QQ视频大赛群群主

参赛视频择优发布到视频平台学校官方号上

**参赛对象：2018级、2019级**学生

**活动时间：**2020年5月25日~2020年6月10日

**活动地点：**线上QQ，QQ心理手绘（网络视频）大赛群

注：1、活动总负责人联系方式

中心负责老师电话：64389415

心语协会 尹良智 手机：17754848216 Q Q：3073271662

荆东虎 手机：15375446005 Q Q：1287186806

铁院能源校区 张永琪 手机：**13956836814** Q Q：3137691524

2、心语协会2019级QQ群：834133050

2019级心理委员QQ群：884084339

**学生处 大学生心理健康教育中心**

**2020年5月20日**