附件1

第二十一届心理健康文化节活动方案

一、学生心理危机干预工作论坛

（一）参加对象：各学院分管学生工作领导，全体辅导员，研究生兼职心理辅导员，校、院学生心理服务站学生代表。

（二）时间：2024年3月中旬

（三）地点：旗山校区榕苑花香园三楼智慧就业大厅。

 二、第十三届学生朋辈心理辅导技能大赛

（一）决赛时间：2024年4月24日14:00。

（二）活动主题：朋沐春风，辈知心音。

（三）活动地点：另行通知。

（四）承办单位：校心理服务学生工作站。

（五）具体内容和要求详见《关于开展第十三届学生朋辈心理辅导技能大赛的通知》。

 三、第二十届校园心理情景剧大赛

（一）活动安排：

1.培训

培训内容：心理情景剧编排与技术

参加人员：各学院心理情景剧指导老师、编剧和全体参赛人员

时间：2024年3月20日14:30

培训地点：另行通知

2.初赛

时间：拟定2024年4月13日9:00—12:00；14:00—17:00

地点：智慧就业大厅（旗山校区榕苑食堂三楼）

3.决赛

时间：拟定2024年5月8日14:00

地点：旗山校区图书馆大礼堂

1. 报名方式：

每个学院均应推荐1部心理情景剧参赛，并于2024年3月10日前将《校园心理情景剧大赛报名表》（详见附件2），以“XX学院心理情景剧报名表”为名发到邮箱2971439129@qq.com，4月3日前将心理情景剧的剧本电子版和音乐材料等，以“XX学院情景剧剧本”为名发到邮箱2971439129@qq.com。联系人：张佳莹，联系方式：0591-22867863。

1. 评选表彰：

将从初赛中选出6-8个作品进入决赛。最终将评选出一等奖、二等奖、三等奖、优秀奖若干名，并予以表彰。

（四）承办单位：心理学院。

四、2023-2024学年“优秀学生心理健康教育工作骨干”评选

（一）活动时间：2024年3月-5月。

（二）具体内容和要求详见《关于评选2023-2024学年“优秀学生心理健康教育工作骨干”的通知》。

五、“最强心理”挑战赛

（一）活动时间：2024年4月27日。

（二）活动地点：旗山校区花香园食堂三楼智慧就业大厅。

（三）活动方式：活动以学院为单位，每个单位选送一个参赛队，由6人组成，三位男生，三位女生。通过一系列应对挑战、充满乐趣的心理任务，提升队员自身心理素质和团队意识，增强抗压耐挫能力。

（四）活动要求：

1.挑战赛比拼团队成员的心理素质，对团队成员观察能力、记忆能力、思维能力、协作能力等方面心理素质加以考查。

2.比赛分两轮轮进行，初赛为积分赛，初赛中积分排名前八的队伍可成功进入决赛，最后排名第一的队伍获得“最强心理”团队荣誉称号。

3.请各学院于2024年3月29日前将《“最强心理”挑战赛活动报名表》(见附件3)，发送至邮箱：2971439129@qq.com，联系人：张佳莹，联系方式：0591-22867863。

（五）承办单位：心理学院。

六、心理健康主题班会活动

（一）活动对象：全校各班级

（二）活动时间：2024年3月2日到4月2日

（三）活动要求：

1.各学院心理健康教育辅导站站长和研究生兼职心理辅导员要精心组织，坚持育心与育德相结合，指导班级心理健康宣传员选择健康向上的，正能量强劲、主旋律高昂的班会主题。各学院辅导员要对班会主题的选择、设计方案以及PPT内容等进行把关、审核。

2.班会内容中要包括融入生命安全、人际关系调适等内容，宣传学校心理服务热线、心理咨询方式等。要通过主题班会积极引导学生分享学习生活中的体会和成长感悟，提升学生对生命的价值以及对自身重要意义的认知，教导学生善用身边的支持系统，促进学生以积极的心态应对学习生活的各种压力，提高抗挫能力。

3.每个班级至少开展一次心理健康主题班会活动，活动后形成主题班会总结。各学院可通过学院官方网站、微信公众号等途径做好宣传工作，以扩大活动效果，充分展示我校学生的良好精神面貌。

（四）承办单位：各学院心理健康教育辅导站。

七、心理健康科普作品创作活动

（一）活动时间：2024年3月1日-3月31日

（二）活动要求：参赛作品分为心理健康科普文章、心理健康科普短视频2个类别。

1.科普文章:作品须原创，严禁抄袭，字数在1000字以上。格式要求：文章电子版要求以word文档形式，标题统一“黑体、三号、加粗”、正文“仿宋、四号”，行间距“固定值22磅”，段落特殊格式“首行缩进2个字符”。

2.科普短视频:以视频形式进行呈现，一份作品不超过5分钟（视频格式为mp4），视频要能够体现心理健康与心理健康调适相关方面的内容。

（三）参赛方式：参赛者请于2024年3月31日前将参赛作品上传到邮箱psy\_councelling@fjnu.edu.cn。邮件主题为“作品名＋学院年级专业＋作者”。联系人：刘柏辉，联系方式：0591-22867245。

（四）评选表彰：作品将请相关专家评审，根据征集作品质量和数量，设置一等奖、二等奖、三等奖、优秀奖若干名，并颁发证书。对于优秀稿件，将在福建师范大学学生工作处微信公众号“清心源”“一见倾心”特辑发布。

（五）承办单位：校大学生心理健康指导中心。

八、朋辈心理辅导员心理辅导技能提升训练营

（一）活动目的：促进学生朋辈心理辅导员增强辅导技能，提升辅导效果。

（二）活动时间：2024年3月-6月，每月1次。

（三）活动对象：全体研究生兼职心理辅导员、学生朋辈心理辅导员。

（四）活动地点：旗山校区心理健康指导中心。

九、“我与绿植共成长”园艺疗心活动

（一）活动时间：2024年3月9日-5月12日。

（二）活动内容：在福建师范大学学生工作处微信公众号平台上推送“有一棵绿植等你来认种”，选取100名留言的同学，并联系同学们在指定时间地点领取盆栽和种子。同时在生命科学学院招募擅于种植植物的10名志愿者，由志愿者来指导大家栽培植物，同学们需在每周至少一次在微信朋友圈或QQ空间发表关于种植感悟的说说，同时将说说内容截图发给工作人员。在活动结束时将以植物的生长状态及种植记录为参考。在2个月以内成功长出绿植的同学即可视为成功参与活动，可获得活动证明。联 系 人：张未利，联系电话：0591-22868218。

（三）承办单位：生命科学学院。

十、“心随乐动，乐朗心熹”音乐疗心艺术沙龙

（一）活动时间：2024年3月20日15:00-17:00。

（二）活动地点：音乐学院一楼舞蹈教室。

（三）活动内容：活动主要以沙龙的形式开展，简要介绍音乐治疗的概念及运用，让大家在音乐的陪伴下逐渐放松心情，体验音乐伴奏带来动作的协调和人际互动的和谐。通过音乐引导想象、回忆并分享自己和音乐的故事，引导大家在声乐和舞动中感受音乐带来的奇妙体验。 联 系 人： 李蕴衍，联系电话：0591-22868056。

（四）承办单位：音乐学院。

十一、“漫画聊心”心理漫画创作活动

（一）活动时间：2024年3月-4月。

（二）活动要求：

1.参赛选手需围绕主题进行创作，内容要突出主旋律和正能量，作品对大学生具有启迪、教育作用，作品以漫画的形式呈现。作品名称自拟，作品需原创，严禁抄袭。漫画制作可采用纸质版或电子版。纸质版为手绘+手写的形式，电子版可选择板绘+文字、素材组合+文字的形式。

2.文件格式为jpg，规格A3（297\*420mm），分辨率300dpi，最终只需提交单张图片（手绘作品需拍照），单个文件不大于5MB。作品提交截止时间为2024年4月12日，提交时需要将作品命名为“学院+姓名+漫画聊心活动+作品名称”，并附上报名表（见附件4）一并发送至邮箱msxy1941@163.com。联系人：王龙飞，联系电话：0591-22868085。

（三）评选表彰：组织专家对参赛作品进行评选，最终将评选出一等奖、二等奖、三等奖和优秀奖若干名，并予以表彰。

（四）承办单位：美术学院。

十二、“我们一起运动吧”运动健心活动

（一）活动时间：2024年3月-4月。

（二）活动内容：

1.活动以增强学生身心健康素质为目的，根据报名同学们的体质和个人喜好分组成队，进行简单、轻松的体育游戏和有氧操练习打卡，参与队员每周需完成1-2次，每次45-60分钟的运动打卡。

2.在活动进行期间，详细记录每组同学的运动情况及参与活动的情况。设立定期监督、鼓励激励和评估等机制，对参加活动的同学进行运动指导及时发现问题并提供针对性的帮助和指导。

3.在活动结束后评选“运动之星”若干名，坚持打卡即可获得参赛证明。

（三）参与方式：有意向参加运动健心活动的同学请在3月8日前添加QQ群：870260649。联系人：刘欣格，联系电话：0591-22868266。

（四）承办单位：体育科学学院。

十三、“我是演说家”心理演说活动

（一）活动时间：2024年3月-4月。

（二）活动地点：待定。

（三）活动的内容及意义：参与选手根据自身的经历和感悟撰写演说稿，用声情并茂方式诉说自己的真实成长故事和心路历程。通过这些真诚而温暖、坚定而励志的故事影响他人。

（四）活动流程：

1.大赛将从学院初赛开始选拔，3月份各学院举办心理成长故事演说活动初赛。

2.各学院在4月1日前推选1名选手参加学校决赛，并把参赛选手决赛推选表（见附件5）发到邮箱402157585@qq.com。决赛时间为4月10日14：30。联系人：林忻，联系电话：0591-87312725。

（五）承办单位：文学院。

十四、校园心理集市暨“一站式”学生社区特色文化周活动

（一）活动时间：2024年5月25日14:00-17:00。

（二）活动地点：旗山校区共青团广场、仓山校区雷锋广场。

（三）活动内容：广场心理咨询、心理游戏、心理文化展示、心理健康知识宣传、心理素质拓展等。

（四）活动形式：

1.活动以学院为单位，应围绕“五育并举启心航，润心赋能向未来”活动主题进行设计，现场布置凸显心理健康元素，体现学院特色。

2.仓山校区由教育学院、教师教育学院、外国语学院、文学院心理健康教育辅导站负责设点。旗山校区由19个学院负责进行设点，点位安排分别为：心理学院、经济学院、法学院、马克思主义学院、传播学院、社会历史学院、文化旅游与公共管理学院、体育科学学院、音乐学院、美术学院、数学与统计学院、计算机与网络空间安全学院、物理与能源学院、光电与信息工程学院、化学与材料学院、环境与资源学院、地理科学学院、生命科学学院、海外教育学院。具体点位安排另行通知。

（五）活动要求：

1.各学院要加强组织保障，指定专人负责，全程指导把关，学院心理健康教育辅导站站长、研究生兼职心理辅导员、全体班级心理健康宣传员、学院学生心理健康协会成员、校心理服务学生工作站全体成员积极参与,做好活动策划、现场服务等工作。应充分考虑安全因素，提前做好活动安全预案，确保活动顺利开展。

2.校学生工作部为各学院提供800元工作经费支持，主要用于心理集市活动现场布置、道具等支出。

3.各学院需初步设计活动内容，于4月26日17:00前将活动策划和项目（至少三个，包括名称及简介）发至psy\_councelling@fjnu.edu.cn。请各学院自行准备活动所需物资，并于5月25日12:00前布场完毕。

（六）联系人：丘文福，联系电话：0591-22867245。