附件1

**第十五届“5•25”心理健康文化节活动方案**

  **一、大学生心理危机干预工作创新论坛暨第十五届“5•25”心理健康文化节开幕式**

具体内容和要求详见《关于举办大学生心理危机干预工作创新论坛的通知》。

 **二、第八届学生朋辈心理辅导技能大赛**

决赛时间：2018年5月16日14:30—17:00

活动地点：旗山校区模拟法庭

承办单位：校学生心理健康协会

具体内容和要求详见《关于开展第八届学生朋辈心理辅导技能大赛的通知》（师委学工〔2018〕8号）

  **三、第十四届校园心理情景剧大赛**

决赛时间：2018年5月23日14:00—17:00

活动地点：旗山校区青春剧场

承办单位：心理学院

具体内容和要求详见《关于开展第十四届校园心理情景剧大赛的通知》（师委学工〔2018〕7号）

  **四、心理影院**

活动时间：2018年5月每周六18:30

活动地点：校心理健康指导中心团体心理辅导室（旗山校区榕苑食堂三楼）

活动内容：本次心理影院精选《麻烦妈妈》、《怦然心动》、《触不可及》等进行展播，并设置影评和心感受分享环节。

承办单位：校学生心理健康协会

**五、心灵走廊体验区**

活动时间：2018年5月9日14︰30-17︰00

活动地点：旗山校区共青团广场

活动内容：

**（一）我最懂你——广场心理咨询**

心理学院研究生咨询师团队运用心理学的方法，对来访者心理适应方面出现问题提供心理援助。心理测量采用标准化的量表，对来访者进行测验，根据来访者的测验结果，给予专业分析和心理疏导。

**（二）欢乐心天地——心理素质拓展**

通过一系列的有趣的素质拓展游戏，吸引同学前来参与，使大家可以放松心情，同时切身体验到心理学的魅力。此版块采取闯关制，对于通过不同关卡的同学，给予不同的奖励。

**（三）心理实验站——心理学实验**

通过一系列心理学的实验，使来访者切身体验到心理学的一些研究方法，也可以使大家正视心理学，认识到心理学的科学性和严谨性。

**（四）心理博览会——心理文化展示**

展示我校历届525心理健康文化节的各项具有代表性的活动照片，让同学们了解525悠久文化积淀。展示常用心理学效应、微表情、解梦相关内容，以生动具体的形式向大家传递心理学知识。

**（五）心灵涂鸦——性别平等**

以“性别平等”为主题，让来访者在画布上画出自己的想法和态度，传达自己的价值观。

**（六）心灵垃圾箱——倾诉坏心情**

让来访者写下自己的烦恼，然后丢进一个大箱子里，以一种和平冷静的方式，健康宣泄情绪。

承办单位：心理学院、校学生心理健康协会

**六、辅导员“心理辅导胜任力提升行动”**

1. **《大学生常见心理问题的识别与应对》讲座**

活动时间：2018年5月10日14:30-16:30

活动地点：旗山校区立诚1-105

主讲人：校关工委副主任、博士生导师程利国教授

参加对象：全体辅导员

**（二）辅导员成长浸入式工作坊**

活动时间：2018年5月17日-18日

 9:00—12:00,14:00-17:00

活动地点：另行通知。

活动内容：工作坊以“学生沟通的艺术——提升辅导员与学生沟通效率的技巧”为主题，从了解人格模式开始，通过“五星人格”行为分析应用系统，帮助辅导员分析自己、了解学生，判断大家是哪个“星”的人，找到自己与学生的“优点”与“盲点”，从而更透彻地了解自己和学生，从而做到说对话、做对事，达到事半功倍的沟通效果。

**七、女生成长下午茶**

活动时间：2018年4月11日 14:30-16:30

活动地点：旗山校区印象溪源二楼

活动内容：邀请我校女生成长专线女教师与2017级女生面对面交流，帮助女生解答就业、学习、生活等疑问和困惑，帮助女生更好地成长成才。

**八、园艺疗心∙影上花开**

**（一）园艺疗心——绿植栽培**

活动时间：2018年5月1日-5月20日

活动地点：校大学生心理健康指导中心

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50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两次去校心理健康指导中心照料植物并在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，予以奖励。

承办单位：生命科学学院

**（二）“影上花开”摄影大赛**

活动时间：2018年5月1日-5月20日

 活动地点：校大学生心理健康指导中心

活动内容：活动以摄影比赛的形式开展。要求参赛选手拍摄的照片为自己栽培的植物，拍摄角度自由把握，照片可以是单照也可以是组照，如果是组照参赛，则一组作品不超过3张。但作品要求原创，若发现偷袭或者网上载录的照片立即取消比赛资格。参赛选手于2017年5月15日之前填写作品简介表，连同自己拍摄的照片(以.raw或者.jpg格式）发送至邮箱：2019429021@qq.com，文件统一命名为：学院+姓名+学号。

 本次比赛将进行两轮评选。初选为作品收集完毕后，将请专业评委对上交的作品进行初步筛选，定出15件左右作品进入复赛。复赛环节则采用网络投票的形式进行，最终评出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，除了获奖作品，其余入围复赛的作品将获得一份精美盆栽。比赛结束后所有作品将集中展示。

承办单位：生命科学学院

1. **“视说心语”心理微课堂**

活动时间：2018年5月1日-5月25日

活动内容：活动主要通过录制心理“微课堂”视频的形式开展。活动将面向全校学生征集与大学生人际交往障碍、考试焦虑、怯场和自我认知偏差等主题相关的内容素材、微课脚本和微课演员，并对微课素材和脚本进行筛选，择优选择录制人员和录制内容录制微课视频。活动结束后，微课视频将发布到学工处网站、学院官方微博、微信等平台进行展演。

承办单位：教育学院

**十、“心随乐动 ，乐朗心熹”音乐治疗艺术沙龙**

活动时间：2018年5月12日15:00-17:00

 5月20日9:00-11:00

活动地点：音乐学院一楼舞蹈教室

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，让大家在爵士舞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，在吉他和多种乐器的合奏声中感受即兴改编带来的奇妙又和谐的体验。

承办单位：音乐学院

**十一、“最强心理”挑战赛**

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。本次比赛设初赛、决赛。

（一）初赛

活动时间：2018年5月12日9:00-12:00

活动地点：旗山校区西区体育场

活动内容：进行破冰游戏和大项目热身后，参赛队伍必须在规定的时间和地点，完成两个相应心理挑战任务。任务由团队成员共同协作完成，考察团队成员的协作能力，初赛将选拔出十支队伍进入决赛。

（二）决赛

活动时间：2018年5月26日9:00-12:00

活动地点：校心理健康指导中心团体辅导室

活动要求：

1.决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.比赛分三轮进行，前两轮比赛为积分赛，第三轮为挑战赛。在前两轮积分赛中积分排名较后的队伍可向排名较前的队伍进行挑战，挑战成功的队伍将取代另一支队伍的排名，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2018年5月9日前将《第十五届“5•25”心理素质拓展月系列活动之“最强心理”挑战赛活动报名表》，发送至邮箱：842346123@qq.com，联系人：叶瑞钒，联系方式：13950056378。

承办单位：教育学院