附件

第十九届“5•25”心理健康文化节系列活动方案

1. 心理健康主题班会活动

活动主题：心向阳光，守护健康

参加对象：全校各班级

活动时间：2022年3月-4月

活动形式：线上

具体内容和要求详见《关于开展心理健康主题班会活动的通知》（师委学工〔2022〕8号）

二、第十一届学生朋辈心理辅导技能大赛

决赛时间：2022年5月18日

活动主题：朋侪相助，灵犀相通

活动地点：另行通知

承办单位：校心理服务学生工作站

具体内容和要求详见《关于开展第十一届学生朋辈心理辅导技能大赛的通知》（师委学工〔2022〕13号）

三、第十八届校园心理情景剧大赛

活动时间：2022年4月-5月

活动形式：将作品录制成视频提交

具体内容和要求详见《关于开展第十八届校园心理情景剧大赛的通知》（师委学工〔2022〕14号）

四、2021-2022学年“优秀学生心理健康教育工作骨干”评选

活动时间：2022年4月-5月

具体内容和要求详见《关于评选2021-2022学年“优秀学生心理健康教育工作骨干”的通知》（师委学工〔2022〕17号）

五、系列团体心理辅导活动

（一）活动时间：2022年4月-2022年5月

（二）活动内容：

1.大学生恋爱关系团体

活动目的：为了引导学生提高恋爱关系处理的能力

团体设置：5次团体辅导活动，1名带领者，20名成员

2.大学生时间管理团体

活动目的：为引导学生有效提升时间管理能力

团体设置：5次团体辅导活动， 1名带领者，20-30名成员

3.大学生“运动健心”团体

活动目的：通过半结构化运动改善情绪

团体设置：10次团体辅导活动，3名带领者，30名成员

（三）活动地点：旗山校区心理健康指导中心团体辅导室

主办单位：校大学生心理健康指导中心

六、“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。

（一）活动时间：2022年5月15日

（二）活动地点：另行通知

（三）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2022年5月8日前将《第十九届“5•25”心理健康文化节系列活动之“最强心理”挑战赛活动报名表》(见附件1)，发送至邮箱：psy\_councelling@fjnu.edu.cn ，联系人：刘柏辉，联系方式：059122867245。

主办单位：校大学生心理健康指导中心

七、辅导员第八期心理成长工作坊

活动时间：2022年6月

活动地点：另行通知

主办单位：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训练营

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

活动时间：2022年3月-5月，每两周1次

活动对象：全体学生朋辈心理辅导员

活动地点：旗山校区心理健康指导中心团体辅导室

主办单位：校大学生心理健康指导中心

九、“21天习惯养成计划”线上打卡活动

活动时间：2022年3月-4月

活动目的：为帮助同学们养成良好的作息及学习习惯

活动形式：线上

承办单位：校心理服务学生工作站

十、网络心理健康海报设计大赛

（一）活动时间：2022年5月

（二）活动主题：清朗网络空间，营造健康文化

（三）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，具体可以是“拒绝网络暴力”、“远离网络成瘾”、“警惕网恋陷阱”、“慎重网络交友”、“防范网络诈骗”等方面。

2. 作品名称自拟，字数不限；作品规格不限，手绘或电脑设计均可；内容创意好，符合主题，美工好，色彩搭配合理，形象生动，整体效果佳；对主题有创新性思考，内容构思新颖；作品要求原创，由个人自行设计，严禁抄袭；参赛作品一律提交电子版，手绘作品需要拍摄上传；作品规格：文件格式为jpg，色彩模式RGB，规格A3（297\*420mm），分辨率300dpi，最终仅提交一张页面，单个文件不大于5MB。

1. 请各位参赛选手于2022年5月20日前将《网络心理健康海报设计大赛活动报名表》（见附件2）和作品发送至邮箱：[psy\_councelling@fjnu.edu.cn。](mailto:psy_councelling@fjnu.edu.cn。)

（四）评选表彰：校心理健康指导中心将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。

（五）承办单位：校心理服务学生工作站