附件1

第二十二届心理健康文化节活动方案

一、2025年心理健康教育专项行动启动仪式暨积极心理健康教育论坛

（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：2025年3月上旬

（三）地点：旗山校区宏达厅。

二、第十四届学生朋辈心理辅导技能大赛

（一）决赛时间：2025年4月16日14:00。

（二）活动主题：朋辈携手，助人自助。

（三）活动地点：另行通知。

（四）承办单位：各学院、校心理服务学生工作站。

（五）具体内容和要求详见《关于开展第十四届学生朋辈心理辅导技能大赛的通知》。

三、第二十一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：2025年3月初

培训方式：另行通知

2.初赛

时间：拟定2025年4月12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2025年5月7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2025年3月14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1515208594@qq.com，4月7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1515208594@qq.com。联系人：王丽君，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、2024-2025学年“优秀学生心理健康教育工作骨干”评选

（一）活动时间：2025年3月-5月。

（二）具体内容和要求详见《关于评选2024-2025学年“优秀学生心理健康教育工作骨干”的通知》。

五、2023-2025年度优秀心理健康教育辅导站和优秀站长评选

（一）活动时间：2025年5月。

（二）具体内容和要求详见《关于评选2023-2025年度优秀心理健康教育辅导站和优秀站长的通知》。

六、“最强心理”挑战赛

（一）活动时间：2025年4月19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2025年4月11日前将《“最强心理”挑战赛活动报名表》(见附件3)，发送至邮箱：2856257478@qq.com，联系人：王丽君，联系方式：0591-22867863。

（五）承办单位：心理学院。

七、“3.21”世界睡眠日睡眠打卡活动

（一）活动主题：漫想入梦，与“心”同眠

（二）活动时间：2025年3月1日到3月21日

（三）活动要求：

1.线上报名（2025年2月22日-2025年2月28日）

转发活动推文并加入 QQ 群（1023799569），然后使用“超星学习通”APP，在 APP 的首页右上角点击“邀请码”，输入具体邀请码数字加入“漫想入梦，与‘心’ 同眠”活动小组，随后点击进入学习通小组中的“福师大校心站 2025 年睡眠日 21 天睡眠打卡”活动页面。

2.参与（2025年3月1日-2025年3月21日）

自3月1日至3月21日（共21 晚），由校心站在学习通活动小组内发布每日签到，参与者需在规定时间内（23：20-23：50）完成签到打卡任务，坚持按时“好睡好起”，督促自己拥有健康睡眠作息。

活动期间，参与者完成15日健康睡眠签到打卡，并在打卡的最后一

天一并上传一段不少于100字的冥想体验感悟，即可获得活动证明。

（四）承办单位：校心理服务学生工作站。

八、女大学生成长下午茶

（一）活动时间：2025年3月

（二）活动内容：邀请我校女性研究所的专家和教师与部分在校女生面对面交流，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。

（三）活动地点：另行通知

（四）承办单位：马克思主义学院。

九、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：2025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。

十、“嫁接春天”园艺疗心活动

（一）活动时间：2025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”，同学们通过扫描推文上的二维码进入答疑群（QQ群：172533992），并在答疑群中报名参加“园艺疗心”活动，总共500个名额。报名工作结束后，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20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：汤碧枝，联系电话：0591-22868219。

（三）承办单位：生命科学学院。

十一、21天助人自助“小善举”养成计划

1. 活动主题：携手同行，幸福成长

（二）活动时间：2025年2月26日-3月18日。

（三）活动内容：参与者通过21天的互助合作，完成个人设定目标，养成良好习惯。活动参与者需先在小红书报名，后根据目标、时间安排、兴趣爱好组成2-4人互助小组，并商讨确定21天内要实现的具体目标。目标内容分为自我提升篇（如阅读习惯养成、技能提升）、健康管理篇（如饮食调整、作息规律养成、健身计划）、人际交往篇（如新朋友结识、关系维护）及其他明确、可实现、相关性高、有时限的个性化目标。小组成员需将阶段性成果作为打卡内容上传至微信小程序，并于小红书进行每周阶段性总结，最后一天给出活动总结。活动方将综合评估参与者的目标完成度、总结内容、打卡情况等，选出优秀互助小组并颁发奖品。

（四）承办单位：校心理服务学生工作站。

十二、“漆幻漂流”心理手工作品创作活动

（一）活动时间：2025年5月。

（二）活动地点：旗山校区共青团广场

（三）活动内容：学生自主体验使用大漆制作漆扇和书签。现场提供大漆漆料、空白漆扇、空白书签和相关制作工具，学生自主、免费参与制作。期间，要求拿到空白漆扇或空白标签的同学写出至少3句褒扬自己的话（积极心理学相关），而后由学生为自己自主制作漆扇或大漆书签。待制作完成并挂在绳子上晾干后，可以由同学们带回留念。

（四）承办单位：美术学院。

十三、运动健心活动

（一）“清心源”讲坛第五期：运动健心专题讲座

1.讲座主题：《把焦虑燃烧成多巴胺：解码运动健心的正确打开方式》

2.主讲专家：王深（体育科学学院运动心理学方向博士生导师）

3.活动时间：2025年3月。

4.承办单位：环境与资源学院

（二）“我们一起运动吧”运动打卡活动

1.活动主题：多彩青春，不一yong

2.活动时间：2025年4月1日-4月30日

3.活动内容：（1）活动以培养学生坚毅品质，提高学生身心健康素质为主要目的。同学们可自由组队，可参加个人赛及团体赛。个人赛‍为单人参与打卡，30天内在手机运动app内完成共52.5km的校园跑步活动，上传至学习通平台，经后台审核后，视为活动打卡完成。为激发学生之间相互鼓励的品质，本次活动开设团体赛。团体赛为两人以上组队，每一名队员需在手机运动app上30天内完成共52.5km的校园跑步打卡活动，上传至学习通平台，经后台审核后视为活动有效完成。

（2）活动期间，记录组会公正详细记录每一名学生的打卡记录与运动情况。并且设立监督组进行校园跑监督活动，杜绝骑电动车刷取时长等行为，若出现此类行为，取消打卡资格。工作人员将对参与活动的学生进行激励与指导。

（3）活动结束后，校心理健康指导中心将根据参与活动同学的表现评选“优秀运动之星”。

4.承办单位：体育科学院学院、心理服务学生工作站。

十四、“我是演说家”心理演说活动

（一）活动时间：2025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3月31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4）发到邮箱2585574598@qq.com。决赛时间为4月9日14：30。联系人：廖老师，联系电话：13950297238。

（五）承办单位：教师教育学院。

十五、校园心理文化体验活动

（一）活动时间：2025年5月25日9:00-12:00。

（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“五育并举促成长，积极心理润人生”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5月2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9:00前布场完毕。

（六）联系人：刘柏辉，联系电话：0591-22867245。