附件

**第十七届“5•25”心理健康文化节系列活动方案**

一、第十七届“5•25”心理健康文化节云端开幕式

（一）开幕时间：2020年5月10日

（二）活动目的：为深入贯彻落实习近平总书记对于加强疫情期间心理疏导的重要批示指示精神，引导广大学生以实际行动积极弘扬正能量，培育学生理性平和的健康心态，提高我校学生心理健康水平。我校于5月1日启动“5•25”心理健康文化节系列活动，活动均以线上参与的方式开展。

（三）活动形式：录制开幕式视频，在网络平台进行展播。

二、第十六届校园心理情景剧大赛剧本征集活动

（一）活动时间：2020年5月1日-2020年5月23日

（二）活动要求：

1.以社会生活、校园生活、家庭生活或疫情期间发生的故事为背景进行创作，作品要求紧贴大学生生活，符合校园心理剧的要求，题材新颖、立意明确、有深度、有内涵。心理剧剧本完整，剧本内容要突出角色内在心理冲突和处理过程。角度自选。

2.要求原创，不得抄袭，抄袭者将取消比赛资格。

3.作品必须符合剧本格式，转化为台上表演的时长在15分钟以内。

4.参赛作者可以为个人，也可以为团队参与，团队人数最多不超过5人。

5.每个学院（部）心理健康教育辅导站推荐至少1部校园心理情景剧剧本作品，电子版以学院（部）为单位在5月23日前打包发送至邮箱：psy\_councelling@fjnu.edu.cn。

（三）活动培训：

1.培训内容：心理情景剧编排与技术

2.参加人员：各学院（部）心理情景剧指导老师、编剧和全体参赛人员

3.培训时间：2020年5月5日9:00-11:00

4.培训形式：网络培训，入口将另行通知。

（四）评选表彰：

本次活动将设置一、二、三等奖，并给予表彰奖励，颁发证书。

三、朋辈心理辅导vlog大赛

（一）活动时间：2020年5月1日-2020年5月23日

（二）活动要求：

1.作品形式：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）以及视频内容的文字稿。需同时提交作品名称（10字以内）和作者信息（姓名、学院、年级专业、联系方式）。

2.内容要求：微视频内容可以结合疫情期间大学生的心理健康特点，直面当前大学生的心理困扰，能对大学生的心理健康成长有所启发。内容必须健康积极向上，与大学生朋辈心理辅导知识与技能相关，包括：心理健康知识点、心理现象、心理咨询技术方法、心理调适的方法等。

3.报送方式：参赛学生把报名表及参赛视频发送到邮箱**psy\_councelling@fjnu.edu.cn**,截止2020年5月24日。

（三）评选表彰：

校心理健康指导中心组织评审团对参赛微视频进行评审，择优评选出一、二、三等奖，并给予表彰奖励，颁发证书。优秀的朋辈心理辅导微视频，将发布在“福建师范大学学生工作处”微信公众号“一见倾心”特辑。

四、线上心理健康主题班会活动

 具体内容和要求详见《关于开展线上心理健康主题班会活动的通知》（师委学工〔2020〕12号）。

五、线上同伴成长互助活动

具体内容和要求详见《关于开展线上同伴成长互助活动的通知》（白通知〔2020〕2号）。

六、优秀学生心理健康教育工作骨干评选

具体内容和要求详见《关于评选2019-2020学年“优秀学生心理健康健康教育工作骨干的通知》。

七、线上团体心理辅导活动

（一）活动时间：2020年5月1日-2020年6月10日

（二）活动内容：

1.大学生时间管理团体

活动目的：为了更有效提升疫情期间学生时间管理能力。

团体设置：5次团体，每次120分钟左右，1名带领者，15名成员。

2.大学生减压安心团体

活动目的：为引导学生正确应对压力，提升情绪调适能力。

团体设置：5次团体，每次120分钟左右，1名带领者，15名成员。

3.大学生人际关系团体

活动目的：为引导学生合理应对人际关系困扰，正确处理人际关系问题。

团体设置：5次团体，每次120分钟左右，1名带领者，15名成员。

（三）活动形式：使用Zoom视频会议进行，入口另行通知。

八、疫情影响下心理调适专题讲座

（一）毕业生心理调适

（1）活动目的：为了缓解广大毕业生焦虑情绪，促进毕业生心理健康、心态平和，引导毕业生理性面对毕业、就业问题。

（2）活动对象：我校全体毕业班学生

（3）活动时间：另行通知

（4）活动形式：使用Zoom视频会议进行，入口另行通知。

（二）疫情影响下班级心理健康宣传员心理应对

（1）活动目的：提升疫情期间全体班级心理健康宣传员心理服务能力。

（2）活动对象：我校全体班级心理健康宣传员

（3）活动时间：另行通知

（4）活动形式：使用Zoom视频会议进行，入口另行通知。

（三）疫情影响下的辅导员心理应对

（1）活动目的：提升疫情期间辅导员心理育人能力。

（2）活动对象：我校全体辅导员

（3）活动时间：另行通知

（4）活动平台：使用Zoom视频会议进行，入口另行通知。

九、居家美食健心活动

（一）活动时间：2020年5月1日-2020年5月31日。

（二）活动目的：为了帮助同学们提高生活技能，丰富居家生活，调节居家学习和生活心态。

（三）活动要求：

1.美食内容：例如，拿手小菜、地方特色菜、美食教学视频等。内容、风格不限。

2.视频形式：

（1）个人做菜过程。

（2）美食制作的短视频剪辑，例如抖音、Vlog等视频形式，视频要求5分钟以内，可以在视频内配上字幕和旁白。

3.作品提交：

（1）将视频内容以“#居家美食健心活动#”的标签发布于个人QQ空间，并@福师大朋辈君、@FJNU校心理服务学生工作站。

（2）将说说截图以及视频内容打包，以“学院（部）+学号+姓名”进行命名，发送至朋辈君邮箱(2158813612@qq.com)。

4.校心理服务学生工作站将在官方微信工作号对优秀的美食制作视频进行展播，并评选出若干“优秀美食制作奖”。

十、21日习惯养成计划活动

（一）活动时间：2020年5月1日-2020年5月31日

（一）活动目的：经过21天的坚持，一个人就能形成或改变一个习惯。本活动旨在以线上打卡的简单形式，鼓励大学生在一件有意义的事情上投入精力与坚持。打卡目的可以是克服懒惰与拖拉，也可以是培养兴趣和爱好，或者只是单纯地想和某件事情做一个21天的简单约定。

（三）活动规则：

（1）打卡会通过微信小程序“21天小打卡”进行。5月1日到5月8日为成员招募期，打卡活动将在5月10日正式开始。

（2）在等待正式打卡的时间里，同学们可以在小程序里设置一个21天内想要养成的好习惯，例如：早起、锻炼、不熬夜、不拖延、每日手账等。

（3）活动期间，大家需要每天以文字、图片或视频的形式在微信小程序内进行打卡记录。打卡满7天、14天、21天还可以在正式开学后得到一份额外奖励。

（4）参与活动的同学需加入QQ群（21天打卡群号：955571814），活动开始前工作人员将通过问卷星收集参加活动同学的基本信息，以便活动的有序开展。