

关于数理学院开展 2023 年 5.25 大学生心理健康教育月活动方案

一、活动背景

为引导大学生关注自身的心理健康，2000 年，“5.25 全国大中学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，活动的主题是学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。此后（2004 年），教育部，团中央，全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的 5 月 25 日确定为全国大学生心理健康日。为了普及心理健康知识，帮助同学们正确地认识自我，同时给自己的心灵解压，享受青春带给我们的美好、希望和快乐，数理学院各团支部拟开展心理健康主题活动。希望各位同学在过于疲累的时候学会放松和休息，在心灵受伤的时候学会喘息和疗伤。在迷惘的生活里重新寻回自己坚定的步伐，在混乱的思绪中重新找到自己宁静的天堂。

二、活动宗旨

让我们在“525”活动里，学会爱生活，爱他人，爱自己，快乐幸福地度过每一天！学会倾诉，吐出心中所有的不快；学会放手，停止所有徒劳的追逐。正是因为我们得到的关怀变得稀少疏远，我们才要更加地学会爱惜自己，珍重自己。如果自己都不照顾好自己，又哪里能更阳光开朗地生活下去呢？你如何对待自己，就会如何对待别人，也能让别人用同样的方式对待你。学会爱自己，并不只是单

纯地爱自己。而是透过爱自己的方式，去热爱自己的生活，热爱自己的生命，热爱自己的同伴，热爱自己生活的蓝天，感染身边的人，促进人际关系良性发展。

三、活动主题

我爱我心，从心开始

四、组织负责人

本班班级心理委员及班干部统筹

五、活动对象

本班班级全班同学

六、活动地点

一个空白并且已经布置的教室或者操场(最好是一个教室，把桌子移动一下)

七、活动时间

2023 年 5 月 16 日—2023 年 5 月 24 日（5 月 25 日之前需要发布新闻稿）

八、活动形式

活动板块规划可参考以下多种形式开展活动，但不仅仅拘泥于这个形式：

心理健康知识教育宣传；

“呵护心灵，健康人生”主题签名活动；

“爱的抱抱”温暖校园行动；

我手绘我心，心理绘画活动；

学习认我心，心理作品、图片展览与介绍活动；

心理征文、摄影、小视频活动；

“呵护心灵，健康人生”团体心理辅导；

心理健康月主题班会；

心理健康月主题黑板报；

“电影沙龙”美丽心灵；

心灵互动——趣味心理游戏（抢椅子、兔子舞）这个比较推荐。

心理情景剧

互相写下心灵愿望或者烦恼

九、活动要求

结合本班同学心理状况，突出本班特色，调动学生主动性，帮同学增强积极心理品质，塑造积极心态，拥抱健康生活。

2、充分利用、微信、微博、抖音、手机客户端等各类宣传媒体，及时对活动开展情况进行宣传报道，营造良好的舆论氛围。

3、各班要在活动中凝练、总结，形成系列优秀成果，活动结束后留存相关电子资料，活动结束后，将新闻稿 word 版本新闻稿件在开完班会后一天内发给数理学院媒体工作部部长望晓斌同学 QQ：3034434147 进行修改排版，相关活动视频也同时发一份给望晓斌放在公众号结尾。新闻稿统一格式为：宋体、小四、两倍行间距、首行缩进两字符、分散对齐。请各班心理委员将本班视频发送给宣传部部长姚欣岑同学，及时上传抖音平台。