**合肥科技职业学院5•25大学生心理健康月**

**系列活动方案**

1. **活动主旨**

为了提高我校大学生的心理健康水平，宣传心理健康教育知识，加强大学生的心理健康认识，学会正确的认识自我，合理的分析自我，适时的调整自我，培养良好的心理品质和健全的人格。通过5•25心理健康月的系列主题活动，宣传心理健康知识的同时为学生搭建关注心理健康、提高心理素质的平台，切实加强我校学生心理健康教育工作。

1. **活动主题**

“认识自我，分析自我，调整自我”

1. **活动时间**

2022年5月10日-6月3日

1. **活动范围**

全体学生

**五、具体活动安排**

1、绘制心理健康知识宣传海报

时间：5月10日-5月27日

活动内容：开展心理健康知识海报宣传活动，以宣传心理健康知识为主，结合学生自己的校园生活，设计宣传海报，丰富校园生活的同时加强学生的心理健康知识。每班至少一篇，题材不限，题目自拟。

**2、**“疫情下的校园生活”心理情景剧剧本大赛

时间：5月10日-5月27日

活动内容：学生根据自己在校园中遇到的烦恼、难题等，结合心理健康知识，编写心理情景剧剧本。学生可以通过有趣、轻松的方式学习解决心理问题的方法，得到一些启示，重新审视自己的问题，解决自己的心理困惑，获得自我成长。

评比要求：主题鲜明，内容健康，贴近大学生实际生活，反映当代大学生丰富的心理世界和真实的内心活动；所有参赛作品均为原创作品，不得抄袭；发现严重抄袭的作品取消评选资格。每班至少一篇，题材不限，题目自拟。

3、心理主题班会

时间：5月10日-5月31日

活动内容：各系各班级要在5月份开展关于心理健康教育的主题班会，内容可以是经典的心理小故事或者心理案例分析，或介绍心理健康相关知识，利用班会时间向同学们传递心理健康知识，宣传“我爱我”活动意义，呼吁同学们了解自己关注自身心理健康。

各系要积极宣传配合本次525心理健康教育月活动的开展，并于6月6日之前提交纸质版的材料，材料包括心理班会主题活动文字总结和照片。

4、心理讲座

时间：5月18日12：30

地点：北辅楼108

主题: “不合理信念纠正---认知行为疗法”主题讲座

主要内容：通过认知行为疗法的训练改善学生的不合理认知。

5、招募“学习自画像分析”的团体活动

时间：5月25日12：30

地点：北辅楼108

对象：对学习自画像分析感兴趣的同学

主题：学生学习自画像分析的方法，通过自己绘制自我画像，利用学到的知识进行自我分析，提高自我认知。

活动招募方式：1、QQ群号：635341935

2、北主一楼心理健康中心

**六、活动要求**

1.各系要重视学生的心理健康教育，充分认识心理健康教育的意义及作用，积极组织学生参与学院开展的各项活动，努力营造良好的校园氛围。

2．各系除了围绕主题开展活动外还可以根据本系学生和专业等实际出发，开展丰富的其它心理活动。

3.以本次心理健康教育月活动为契机，进一步完善学生心理健康教育的机制。

**七、作品提交方式**

（1）以各系为单位组织学生积极投稿（宣传海报以及剧本大赛每班至少一份作品），每份作品提交纸质版（A4纸打印或者信纸手写）。

（2）各班心理委员将各班投稿作品收齐整理后于2022年5月27日前将纸质版参赛作品送往北主一楼心理健康中心办公室，作品必须注明“姓名：系部年级专业班级以及联系方式” ，如：“张三：信息系2021级计网1班 +手机号码”）