

# 中共山西大同大学委员会学生工作部文件

学工[2024] 2号

---

## 关于举办山西大同大学第十二届“五育启‘心’ 程，赋能向未来”心理健康月活动的通知

各学院、有关单位：

2022年4月27日国务院办公厅印发《“十四五”国民健康规划》，提出完善心理健康和精神卫生服务。健全社会心理健康服务体系，加强心理援助热线的建设与宣传，为公众提供公益服务。推广精神卫生综合管理机制，完善严重精神障碍患者多渠道管理服务。2023年4月27日教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（教艺体函【2023】1号）的通知中指出，促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。要以“五育并举促进心理健康”、“加强心理健康教育”、

“规范心理健康监测”、“建强心理人才队伍”等为主要任务。为更好地落实心理健康工作专项行动计划，进一步加强和改进我校大学生心理健康教育工作，提升学生心理健康素养，营造良好校园心理健康文化氛围，落实立德树人根本任务，凝聚各学院各系部学生工作合力，通过“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”，五育并举培育理性和平、积极向上，勇担民族复兴大任的时代新人。学校启动第十二届“5·25”心理健康月系列活动。相关事宜通知如下：

### 一、活动宗旨与主题

以五育并举共促心理健康，提升学生心理素质为目标，以“五育启‘心’程，赋能向未来”为主题，以立德树人、德智体美劳共同育心为重点，结合我校实际情况和大学生自身特点，发挥各学院心理辅导干部、心理辅导员、心理委员的积极能动作用，通过举办丰富多彩的心理文化活动，帮助大学生塑造自助助人的个性品质，形成积极乐观的人生态度。

### 二、活动时间

2024年3月初—2024年6月底

### 三、活动地点

科技报告厅、本真楼、操场、综合楼教室、天翔体育馆前、图书馆门前、新平旺校区等

### 四、活动内容

#### 1. “妙笔绘初心”心灵作品征集

每个人都有触动自己心灵深处的时刻，这些内在的成长动力会帮助学生更加深刻的认识自己，体会人生。大学生需关注自我身心发展，培育自尊自信、理性平和的积极心态心理。以绘画、园艺的形式进行心灵作品创作可使大学生的内心状态真实呈现，大学生可围绕学习成长中的心理话题，如情绪管理、压力应对、认识自我、同伴交往、亲子沟通、生命教育等主题内容创作，作品内容包括：绘制之旅——“心理健康书签创作”、“以画示梦”（以绘画形式呈现梦境）、心理漫画（可单幅也可以连环画，可彩色，也可单色，要求画面清晰、整洁干净、没有破损）、园艺贴画（寻找自然中的花草树叶等进行贴画，感受自然与心灵的联结），要求原创，严禁抄袭。具体活动通知见附件1。

活动时间：3月15日—5月1日

## 2. 第二届“校园定向越野 激情穿越青春”趣味赛

为了帮助学生放松身心，丰富学生的课余生活，举办第二届校园定向越野趣味赛。本次活动不仅可以培养大学生的探索精神和合作意识，还可以增进同学之间的感情，增强学院团队合作精神和凝聚力，提高自身能力和素质的同时放松心情。具体通知见附件2。

活动时间：3月30日

## 3. 第十二届“体验信任希望 展示青春力量”校园心理情景剧大赛暨第七届全国高校心理情景剧校内选拔赛

心理情景剧能帮助参与者在演出中体验或重新体验自己的思想、情绪、梦境及人际关系，伴随剧情的发展，在安全的氛围中，探索、释放、觉察和分享内在自我。大学生选取自身的学习、生活和成长中面临的环境适应、人际关系、情绪调节、恋爱情感、迷恋网络等方面有代表性的心理冲突问题，通过舞台剧的形式将冲突再现，同时找出合理、积极的解决办法。通过鲜活生动、含义隽永、寓意深刻、感情真挚热烈的表演让观众和参与者在自发、和谐、轻松的氛围中获得心灵的感悟与成长。各学院自行组织初赛，每个学院各推荐一个优秀作品参加复赛。具体通知见附件 3。

活动时间：3 月 15 日—4 月 25 日

#### 4. 第九届“十佳心理委员”风采大赛

第九届“心委风采 谁与争锋”十佳心理委员风采大赛，是对优秀心理委员工作的肯定和推广，更是一个拓展才能的机会，在收获荣誉的同时又能展现自我风采，同时也是心理委员工作的一个重要交流学习的平台。由心理健康教育中心邀请相关老师对参加评选的心理委员进行综合考察，评选出 20 名十佳心理委员候选人。经过 20 名候选人终评展示，最终将有 10 名心理委员获得“山西大同大学十佳心理委员”的称号。具体活动通知见附件 4。

活动时间：3 月 15 日—5 月 8 日

#### 5. “你的笑很美”世界微笑日活动

世界微笑日是唯一一个庆祝人类行为表情的节日。世界精神卫生联盟希望通过鼓励微笑来促进人类身心健康，同时在人与人

之间传递愉悦与友善，增进社会和谐。微笑是无声的问候，它能拉近彼此心灵的距离；微笑可以跨越所有文化，给人们带来幸福和美好的感觉。每个人都真诚地微笑，用微笑传递最真诚的祝福，用微笑点燃最美丽笑容，用微笑迎接生活中的挫折。为了把微笑延续下去，在第76个世界微笑日来临之际举办“你的笑很美”活动。具体活动通知见附件5。

活动时间：5月8日

## 6. “时光正佳 好好爱她”母亲节活动

母爱就像太阳，无论时间多久，无论走到哪里，都会感受到她的照耀和温热。母爱是“三春晖”，是任何“寸草心”也难以回报的恩情，是人间最圣洁、最伟大、最无私的亲情。此次活动的开展，不仅能让同学们在这个特殊的日子向母爱致敬，感恩母爱的永恒，也能让大家敬重每一位母亲，同时唤起他们埋藏内心深处的感恩情怀。值此2024年5月12日“母亲节”来临之际，以校心理委员会主办，各学院承办“时光正佳 好好爱她”活动，通过“穿越时空的旧照”、“跨越距离的合影”、“有句话想对你说”“亲情小档案”等一系列实践活动，培养对家庭、对父母、对亲人有热爱、有责任、愿奉献的良好情感，进一步激发同学对母亲的浓浓爱意，增进与家人的感情。学会关爱妈妈，学会感恩。活动后将其内容在心理健康教育与咨询中心微信公众号展示。本活动旨在倡导大学生感恩母亲，感谢生命，珍惜生活，积极向上。具体活动通知见附件6。

活动时间：5月12日

### 7. “‘书’解心灵”心理书籍推荐

书籍是人与人沟通的载体，不同环境、不同地域、不同文化、不同时代的作者，运用文字与读者进行信息交互。通过心理书籍的推荐帮助大学生更好地认识自我，体验自身心灵流动，在读书与分享中愉悦自己的身心，同时提高自己的阅读能力和养成良好阅读习惯，从书中获得成长，学会正确调节自己的负面情绪，成为一名富有正能量的大学生。具体活动通知见附件7。

活动时间：3月15日—5月30日

### 8. “五育启‘心’程，赋能向未来”“5·25”大型现场心理咨询

大型现场咨询活动帮助大学生更好地自我关照和关照他人，同时扩大心理咨询在同学当中的影响力，引导大学生关注心理健康，倡导“有心理困惑就找心理咨询中心”的观念，努力在校园内营造人人了解心理健康知识，人人关注心理健康的良好氛围。现场心理咨询活动分两场，一场为平旺校区现场心理咨询活动，另一场为主校区现场咨询活动。专兼职心理咨询师和大学生朋友面对面，现场解答大学生提出的各类问题，举办心理游园会活动，通过打卡每个活动宣传心理健康知识，同时宣传和推动心理咨询走进大学生生活。具体通知见附件8。

活动时间：5月25日—5月26日

### 9. “彩绘人生”团体心理辅导系列活动

为进一步加强新生心理普查后的危机干预工作，8位专兼职心理健康教师将通过团体辅导的形式为有需要的学生提供适时地疏导和干预，通过团体辅导活动中的心理动力，帮助学生探索发现自我，尝试改变行为，学习新的行为方式，改善人际关系，解决生活中的问题。活动主题涉及生命教育、自我认识、自我探索、情绪管理、挫折辅导、人际交往、生涯发展、恋爱成长等多个方面，学生从中选择自己感兴趣或需要的团体活动，经过6次以上的团体活动认识新的自我，开拓新的视野。具体内容见附件9。

活动时间：3月20日—6月30日

请各学院及时下载查看，并组织学生积极参与。

另：地点及时间如有变动，另行通知。

相关附件下载地址：（1）学工部主页“心理健康”专栏下的通知公告；（2）“同大心理健康教育与咨询中心”微信公众平台。

大同大学  
党委学生工作部  
二〇二四年三月十二日

## 附件 1:

### “妙笔绘初心”心灵作品征集

#### 一、活动目的

为推进我校学生心理健康教育宣传工作深入开展，引导学生关注自身心理健康，让学生发掘自我，探索内心，深挖内心深处触动心灵的时刻，用作品的形式传递自身的积极能量、调适心境，舒缓心理压力，增强自信心，通过积极健康的活动促进个人身心健康发展，用自己的故事引导自己并引领他人，大家一起静下心来感悟成长。

#### 二、活动主题

妙笔绘初心

#### 三、活动对象

面向全体学生，以校心理委员会指导主办，各二级学院心理委员会承办。

#### 四、活动时间

3月15日—5月1日

#### 五、活动内容

围绕学习成长中的心理话题，如情绪管理、压力应对、认识自我、同伴交往、亲子沟通、生命教育等主题内容创作，作品内容包括四种类型：1. 绘制之旅——“心理健康书签创作”，2. “以画示梦”（以绘画形式呈现梦境），3. 心理漫画（可单幅也可以连环画，可彩色，也可单色，要求画面清晰、整洁干净、没有破



损)，4. 园艺贴画（寻找自然中的花草树叶等进行贴画，感受自然与心灵的联结），要求原创，严禁抄袭。

## 六、征集形式

请同学们依据自己的喜好，按类型报名，可同时报名多项，请报名的同学填写“心灵作品征集”报名表(见附表)，与原创作品一并交到校心理委员会办公室(敬德楼 228)。

## 七、活动要求

1. 绘画请使用 A4 大小专用绘画纸，书签及园艺贴画用具由校心理委员会按需按量统一提供（具体发放方式见公众号）。上述纸质作品请交到校心理委员会办公室（敬德楼 228）；

2. 作品要求原创，严禁抄袭。

3. 优秀作品会通过校心理委员会公众号展示。

## 八、奖项设置

各类型下一等奖 2 名、二等奖 3 名、三等奖 5 名、优秀奖若干。获奖优秀作品将会在“同大心理健康教育与咨询中心”微信公众平台上专栏展示。

附表：

“心灵作品征集”报名表

姓名		性别	
学院		班级	
联系方式		作品类型	
作品名称			
作品 灵感/立意			

## 附件 2:

### 第二届“校园定向越野 激情穿越青春” 趣味赛

#### 一、活动目的

校园定向越野趣味赛在强身健体的同时放松身心，增进同学之间的感情，提高自身能力和素质。比赛开始后，参赛队伍抽取一张地图，依照地图上标记点顺序完成指定任务，裁判会给过关的队伍一张过关凭证，在限定的时间内以最快的速度完成比赛。

#### 二、活动主题

校园定向越野 激情穿越青春

#### 三、活动对象

山西大同大学全体学生，以团队形式报名

#### 四、活动时间和地点

2024 年 3 月 30 日，山西大同大学校园内

#### 五、活动流程

具体活动流程由校心理委员会另行通知

#### 六、注意事项

1. 参赛人员需端正自己的比赛心态(运动安全第一)。
2. 比赛前，比赛地图将只有裁判长一个人知道，并由裁判长保管，裁判长不得泄露任何与比赛有关的信息给任何人。
3. 裁判保证比赛的公平性、公正性。

#### 七、奖项设置

一等奖 1 组、二等奖 1 组、三等奖 1 组、优秀奖若干

### 附件 3:

## 第十二届“体验信任希望 展示青春力量”校园心理情景剧大赛暨第七届全国高校心理情景剧校内选拔赛

### 一、活动宗旨

以中国心理学会心理危机干预工作委员会举办的《第七届全国高校心理情景剧大赛》为指导，深入贯彻党的二十大报告精神，通过日常学生生活来完善大学生心理危机干预的四级预警网络，引导其树立积极向上的人生态度和执着坚定的理想信念，帮助同学们感悟生活，学习心理调适方法，提升大学生的心理素质，锻炼大学生的适应能力，特举办我校第十二届校园心理情景剧大赛。

### 二、活动主题

本次校园心理情景剧大赛的主题是“体验信任希望 展示青春力量”，强调新时代大学生积极向上，青春洋溢的精神风貌，从心理剧中感悟自身，体验信任与希望。参演剧本主题要积极向上、乐观健康，能真实反映出大学生在成长过程中遇到的心理冲突和情感冲突等。

### 三、主办单位

山西大同大学心理健康教育与咨询中心

### 四、参赛对象

山西大同大学各学院的大学生，每学院推选一支队伍参加全校角逐，每队人数不得多于 12 人（包括灯光、音乐、PPT 负责学生），每队参与心理剧表演的学生不得少于 5 人。

## 五、参赛要求

(一) 剧本：剧本要求原创，健康积极，内容要求紧紧围绕大学生现实生活中的热点问题（如环境适应、人际交往、学习生活、择业就业、家庭关系、情感困惑等）、学生中普遍存在的心理困惑进行创作，应着重反映角色内在的心理冲突和心理调适过程。注重心理冲突的展现，并有合理、积极解决问题的方法，给大学生以启迪和鼓舞，促进大学生健康成长，获得心灵上的满足与幸福感。通过鲜活生动、含义隽永、寓意深刻、感情真挚热烈的表演让参与者和观众在自发、和谐、轻松的氛围中获得心灵上的感悟与成长。

(二) 剧目时长：8—12分钟，不得超于12分钟。

(三) 演员要求：所有参与表演的学生必须为本校学生。

## 六、比赛日程

### (一) 初赛

1. 以必修课《心理健康教育》课堂上心理剧表演为基础，各学院自行组织初赛，初赛请于4月1日前完成。

2. 以学院为单位，每个学院推送一支参赛队伍，将推选的最终参赛队伍的报名表纸质稿（盖学院章）于4月3日晚17:00前交至敬德楼320，电子版（报名表）发至邮箱550421919@qq.com，联系人：苏老师，电话：13403619554。邮件和附件标题：“心理情景剧题目+学院”。心理剧报名表见附表2。

### (二) 半决赛

时间：4月13日—14日，全天

地点：敬德楼 228、220

比赛规则：可不带妆，各队伍依据前期安排顺序进行表演，由心理中心评委老师进行现场点评，最终推选 10 名优秀剧目进入决赛。

## （二）决赛

时间：4月25日 18:30—21:30

地点：山西大同大学本真楼演播厅（如果变动另行通知）

比赛规则：

（1）各参赛队伍于赛前一天进行抽签，决定出场顺序。

（2）各队伍按次序进行表演，由评委老师进行现场评分，每项去掉一个最高分和最低分，给出最后得分，最终按分数高低评出优秀剧目。

（3）评分标准详见附表 1。

（4）比赛结果：将于比赛结束后公布于心理健康教育与咨询中心网站及同大心理咨询中心微信公众号。

**七、奖项设置：**设置学院团体一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 3 名，优秀奖和优秀组织奖，表演学生颁发荣誉证书。

其他未尽事宜，请联系心理咨询中心苏琪老师：0352-7158170，13403619554

附表 1:

## 第十二届校园心理情景剧评分标准

评分项目	评分标准	单项得分
剧本内容 (20分)	提供的剧本清晰、完整,属于原创	
主角主题 (10分)	剧目围绕大学生当前存在的现实问题	
演员展示 (40分)	主角配角等在表演时行为表达流畅、 配合默契、剧情过度自然	
舞台技术 (20分)	体现出心理剧的技术以及舞台音乐、 道具等的使用	
观众反应 (10分)	能感染观众,引起观众情绪体验的共 鸣与思考	
总分 (100分)		

附表 2:

第十二届校园心理情景剧报名表

参赛学院 (签章)						
心理剧名称						
指导老师及联系电话			心理剧负责学生及联系电话			
演员 信息	姓名	班级	手机号	姓名	班级	手机号
	剧本介绍			心理剧内容概要 (限 150 字以内)		



## 附件 4:

### 第九届“十佳心理委员”风采大赛

#### 一、活动目的

为进一步推进我校大学生心理健康教育工作的深入开展,引导帮助大学生身心健康协调发展,提高大学生心理健康水平,构建和谐校园,结合我校实际情况,发挥各学院心理辅导干部、各班级心理委员的积极能动作用,广泛传播大学生心理健康的知识,传达健康生活的理念。特此进行第九届山西大同大学校园“十佳心理委员”的评选,以期为广大心理委员树立良好榜样,提高全校心理委员整体工作状态和能力,推动大学生心理健康教育。

#### 二、活动时间

3月15日—5月8日

#### 三、活动地点

初选和活动场地由各班心理委员按需自由选择,决赛在行知楼228。(如有变动另行通知)

#### 四、参加对象

大同大学全体2023级班级心理委员

#### 五、活动内容

本次评选活动共分为三个阶段:

**第一阶段:3月15日至4月3日**

##### 1. “辩中论风采——展能力,望未来”辩论赛

通过成员之间的辩论展现其思维能力、逻辑能力和表达能力,看其是否符合校心理委员会对成员的要求。**辩论主题:**控制情绪 vs 宣泄情绪,你觉得哪个对心理健康更重要?**活动内容:**将成员们按辩论

主题分组，每组若干人。通过抽签决定正反方，进行辩论，限时 30 分钟，让观众进行投票，评选出最佳辩手，评选标准见下表——山西大同大学十佳心委评选表。此活动锻炼了心理委员们的反应能力，让其在紧张的环境当中充分的表达自己的思想与观点进而提高自己在与他人交流的能力，更好地与他人交谈。

## 2. “心理班会显风采——我工作，我快乐” 班会活动

通过心理班会的策划，了解各参选者的组织能力和创新能力，帮助大家更清晰的了解参选者的实际工作能力以及个人对心理委员工作的认识和态度。通过此次活动，使同学们更加全面地了解了心理健康的内涵，增强了各班心理委员的责任感，相信此次活动一定能激励同学，更加重视心理健康，共同成长，一起进步！

### 第二阶段：4 月 7 日—5 月 1 日

根据第一阶段评选审核结果，选出符合条件的前 30 名心理委员，在心理委员会微信公众平台进行公示并投票选出前 20 名进入第三阶段评选。

### 第三阶段：5 月 8 日

通过投票选出的前 20 名心理委员需采用演讲的方式对所做工作进行展示，由现场评委（校领导及各学院副书记）评选出十佳心理委员，并为其颁发证书。之后，将在心理委员会微信平台、校园官网等平台对十佳心理委员评选进行报道，为广大心理委员树立良好榜样。

**六、奖项设置：**推选 10 名“十佳心理委员”并颁发荣誉证书。

附表：

山西大同大学十佳班级心理委员评选审核表

学院	班级	心理委员	联系方式
活动地点	日期	审核人员	得分

一、最佳辩手评选标准；

1. 语言表达能力（辩手辩论是否符合主题，辩手是否有真情实感，吐字清晰，语言流畅）  
优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）
2. 逻辑思维（辩手辩论是否有理有据，逻辑严密；层次清晰，围绕本方观点进行辩驳。  
优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）
3. 辩驳能力（辩手是否可以合理使用各种辩论技巧，是否能够抓住对方失误，切中要害，是否可以运用适量例证来反驳对方观点）  
优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）
4. 临场反应（辩手是否积极回答，从容应对，是否反应敏捷，从容应对，不回避）  
优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）
5. 综合印象（辩手是否仪态着装合理，大方自然，是否尊重评委，对方辩友以及现场观众）  
优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

二、策划书评选标准

1. 策划书的完整性与可行性（是否主题鲜明、步骤详细可操作，包含灵活变换的应急预案）。  
优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）
2. 活动的趣味性，新颖性。  
优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）
- ★3. 团队参与度（有无学生交流互动过程，视交流程度及现场效果气氛打分）。  
优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）
- ★4. 活动人员的积极性。  
优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）
5. 活动是否进行的井然有序（活动顺畅，不混乱）。  
优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）
- ★6. 心理委员专业素质（心理知识穿插以及心理知识技能的运用）。  
优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

7. 心理委员的沟通能力。

优秀 ( ) 良好 ( ) 合格 ( ) 不合格 ( )

8. 心理委员敏锐的观察能力 (能发现参与者的心理需求和心理变化)。

优秀 ( ) 良好 ( ) 合格 ( ) 不合格 ( )

9. 心理委员的组织能力, 应变能力。

优秀 ( ) 良好 ( ) 合格 ( ) 不合格 ( )

★10. 活动的完成程度。

优秀 ( ) 良好 ( ) 合格 ( ) 不合格 ( )

11. 活动进行的流畅性。

优秀 ( ) 良好 ( ) 合格 ( ) 不合格 ( )

★12. 参与者对活动的反馈评价 (随机抽查参与同学)。

优秀 ( ) 良好 ( ) 合格 ( ) 不合格 ( )

13. 对活动所传达思想的总结。

优秀 ( ) 良好 ( ) 合格 ( ) 不合格 ( )

14. 活动记录 (是否包含活动照片, 记录, 事后总结, 报道等)。优秀 ( ) 良好 ( )  
合格 ( ) 不合格 ( )

15. 对本次活动的评价。

优秀 ( ) 良好 ( ) 合格 ( ) 不合格 ( )

说明: 第一, 本次评分以百分制计分。

第二, 如果参与活动的人员不齐, 少到一人扣一分。

第三, 注意活动现场秩序, 保证人员安全。

第四, 评分标准。

凡★标题目分值优秀 10 分, 良好 8 分, 合格 6 分, 不合格 4 分;

其余题目分值优秀 5 分, 良好 4 分, 合格 3 分, 不合格 2 分。

## 附件 5:

### “你的笑很美”世界微笑日活动

#### 一、活动主题

你的笑很美

#### 二、活动目的

世界微笑日传递师生校园内的微笑，用微笑对待每一天，用微笑去感染身边的每个人，用微笑驱除内心的隔阂，真诚待人，自信生活。每个人的笑都很美，笑是人际间交流最美的语言。每天对自己微笑一下，把微笑传递给每一位同学，传达到校园的每一个角落，用笑去感染身边的每一个人。

#### 三、活动对象

面向全校全体学生，校心理委员会指导主办，各二级学院心理委员会承办。

#### 四、活动形式

各学院自行创意，形式不限。

示例：

1. 微笑三连拍：提前制作笑脸面具，让同学们戴着“微笑面具”拍照，也可以和戴着笑脸面具的校心委成员合影。（拍照同学有礼品赠送）。

2. 微笑接力：活动前准备一张展板大小白纸，提前勾出笑脸的轮廓，让同学用蜡笔接力涂色的区域，每个参加涂鸦的同学可根据自己的喜好从提前准备好的蜡笔中选颜色进行涂鸦，画完以后展出。（参与涂鸦的同学可获得精美贴纸或微笑胸标一个）。

3. 微笑投手：参加活动的同学，3米外向笑脸掷箱中投掷乒乓球，

从嘴部、眼部投入均可，每人有一次投掷机会，投中者赠送笑脸胸标一个，未投中者赠送贴纸一张。

### 五、活动时间

5月8日

### 六、活动地点

各学院自行选择地点

### 七、活动要求

各学院将微笑日活动策划案、活动过程、图片、表演、视频等纸质及电子版资料、活动新闻报道稿上报校心理委员会。

## 附件 6:

### “时光正佳 好好爱她” 母亲节活动

#### 一、活动主题

时光正佳 好好爱她

#### 二、活动目的

母爱是清凉的风，是遮雨的伞，是滴落的泪，是甜甜的吻。母爱是“三春晖”，是任何“寸草心”也难以回报的恩情，是人间最圣洁、最伟大、最无私的亲情。通过开展母亲节感恩教育活动，弘扬孝敬父母、珍视亲情的传统美德，引导学生从理解、关心父母开始，培养感恩的心，学会关爱他人，尊敬师长，与他人和谐共处的能力。

#### 三、活动对象

面向全校全体学生，校心理委员会指导主办，各二级学院心理委员会承办。

#### 四、活动时间

5月12日

#### 五、活动地点

各学院决定活动地点：如教室/敬德楼前/奥宇广场等

#### 六、负责单位

校心理委员会/各学院心理委员会

#### 七、活动形式

各学院自行创意，形式不限。

示例：

1. “穿越时空的旧照”：参与活动的成员需要选取一张或者多张母亲的照片，其中一张是旧时的照片，另一张是现在的照片，将他们

拼接在一起，通过两张照片让子女体会到母亲的芳华已逝，而自己已经长大成人，借此来感谢母亲对自己的养育之恩。

2. “跨越距离的合影”：请同学们在母亲节这天与母亲进行视频，并进行截图，可将截图发给各学院心理委员会，再由学院心理委员会上交校心理委员会，并在公众号进行展出。

3. “有句话想对你说”：制作女神汇母亲节特别节目，校园随机采访，同学们通过镜头向母亲传达最真挚的祝福；

4. “亲情小档案”：形式不限，内容包括但不限于妈妈的生日、妈妈的鞋码、妈妈的兴趣爱好、妈妈最爱的食物、妈妈常对你说的一句话、你最想对妈妈说的话、和妈妈在一起印象最深刻的小故事等等。

## 八、活动要求

各学院将母亲节活动策划案、活动过程、图片、表演、视频等纸质及电子版资料、活动新闻报道稿上报校心理委员会。



## 附件 7:

### “‘书’解心灵”心理书籍推荐

#### 一、活动目的

为学生发掘自我，探索内心，深挖内心深处触动心灵的时刻，让大学生品味社会，体会生活，在各方面加以完善自我，通过推荐书籍的形式传递自身的内心想法，寻找与自己志同道合的“书友”，促进人际交往。

#### 二、活动主题

“书解”心灵

#### 三、活动对象

山西大同大学全体学生

#### 四、活动时间

3月15日—5月30日

#### 五、活动平台

“同大心理健康教育与咨询中心”微信公众平台

#### 六、活动形式及要求

1. 推荐图书需坚持正确政治方向，弘扬社会主义核心价值观，传播社会正能量。推荐图书类型和主题应与心理相关，须为正式出版物。
2. 请填写推荐表（见附表）并交到校心理委员会办公室（敬德楼228）；
3. 推荐书籍通过校心理委员会公众号展示。

附表：

“‘书’解心灵”心理书籍推荐

姓名		性别	
学院		班级	
联系方式		推荐指数	
推荐书籍			
推荐理由			

## 附件 8:

### “五育启‘心’程，赋能向未来”“5·25”大型现场心理咨询

#### 一、活动目的

以大型现场活动的形式宣传心理健康知识和理念，扩大心理咨询在同学当中的影响力，让同学们了解心理咨询中心的机构和职责，引导大学生关注心理健康，倡导“有心理困惑就找心理咨询中心”的观念。进一步推进我校大学生心理健康教育工作的深入开展，引导帮助大学生身心健康协调发展，构建和谐校园。

#### 二、活动时间

5月25日—5月26日

#### 三、活动地点

御东校区天翔体育馆前、新平旺校区操场

#### 四、参加对象

需要帮助、对心理咨询感兴趣或有咨询需求的在校大学生

#### 五、活动内容

本次活动设立五个分区，分别为：

**1. 心理咨询区：**心理咨询中心的全体专兼职心理咨询师现场为大学生“把脉”，耐心、热情、细致而有针对性地为 student 解答和分析现实心理问题，对于现场不能解决的心理问题，咨询师们建议学生预约个体咨询。

**2. 科普展览区：**将对2023级大学生精心设计的心理手抄报优秀作品及心灵作品征集集中的优秀作品进行展出，创意无限的作品定会让同学们流连忘返。届时，将为学生们发放大学生心理健康自助手册和设计制作精美的心灵书签。

3. 手工制作区：通过粘土制作、涂石膏像、扭扭棒等手工制作方式帮助同学们放松心情、排解压力，将自己的内心想法通过手工制作的方式显现出来，帮助学生更好地明晰自身当前的状态与心情。

4. 箱庭体验区：心理中心的国家二级心理咨询师带领同学体验沙盘游戏，在这个环境中感受到温暖、尊重和关注。

5. 心理游园区：同学们通过参与“东南西北跑”、“乒乓解压球”、“解密汉诺塔”等丰富多彩的心理游戏，以游戏升级打卡的方式锻炼自我、提升自我、完善自我，打卡完成后，可根据打卡情况领取对应小奖品。

## 附件 9:

### “彩绘人生”系列团体心理辅导活动

#### 一、活动主题

彩绘人生

#### 二、活动目的

团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式,它是通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中观察、学习、体验,认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以促进良好的适应与发展的助人过程。在培养自信与人格、发展想象力和创造力等方面发挥积极的作用。

#### 三、对象甄选

张贴海报,或在“同大心理健康教育与咨询中心”微信公众号发布招募信息,接受报名,学生自愿参加,通过心理测验和谈话,甄选出适合参加该主题团体辅导的大学生参加活动。

#### 四、团体规模

封闭式团体 6—10 人/组,共 2 组,由心理健康教育与咨询中心老师带团。

#### 五、活动时间

3 月 15 日—6 月 15 日 1 个团体每周 1 次共 6 次,每次 2 小时。

#### 六、活动地点

大同大学南校区敬德楼团体箱庭室 210 室、220 室。

## 七、活动内容

序号	主题	负责	类型	时间	地点
1	沙盘小世界，人生大舞台	苗小翠	生命教育类	3.15-6.15	敬德楼 210室
2	找出性格优势，发现更好自己	苏琪	自我探索类	3.15-6.15	敬德楼 210室
3	认识自我，拥抱快乐	李叶	自我认识类	3.15-6.15	敬德楼 220室
4	拥抱挫折，感悟成长	武晓蕊	挫折成长类	3.15-6.15	敬德楼 220室
5	学会相处，让心更近	曹晓玲	人际关系类	3.15-6.15	敬德楼 220室
6	解码情绪，为心赋能	白佳	情绪管理类	3.15-6.15	敬德楼 220室
7	认识职业，直面生涯	张宇	生涯发展类	3.15-6.15	敬德楼 220室
8	青春同路，缘来是你	杨丽丽	恋爱成长类	3.15-6.15	敬德楼 220室