湘潭大学第十八届“5·25心理健康月”系列活动方案

一、心理健康教育专题讲座

通过讲座的形式，帮助学生关注心理健康，增强心理调适能力，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，提升广大学生勤于自助、善于求助、乐于互助的心理健康维护意识。

**（一）活动主题**

爱自己 爱生活

**（二）活动对象**

湘潭大学全体学生

**（三）活动时间及地点**

2021年5月13日 19:30 图书馆报告厅

**（四）主讲人介绍**

袁红梅，女，教授，心理学博士，硕士生导师，注册心理师(X-18-061)，英国班戈大学访问学者。现任中南林业科技大学心理中心主任,兼任湖南省教育厅心理健康教育专家委员会委员，湖南省思想政治教育中青年杰出人才，2019年获评“全国优秀教育工作者”。

二、朋辈之声·心理沙龙

通过开展朋辈心理沙龙活动，进一步强化校院两级学生朋辈队伍协调联动，提升学生朋辈互助队伍专业化水平，增强心理健康教育学生工作者的价值感和使命感。

**（一）活动对象**

学生朋辈互助中心助理、学院心理部成员

**（二）具体安排**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主题** | **主讲人** | **时间** | **地点** |
| 1 | 朋辈说 | 任莹 | 4月10日15:00-17:00 | 心理健康教育与咨询中心团体辅导室（兴湘C栋502） |
| 2 | 朋辈工作中的心理危机识别 | 陈蔓莉 | 4月25日15:00-17:00 |
| 3 | 亲密关系中的依恋 | 伍艳 | 5月下旬 |
| 4 | 在冲突中看见关系 | 何晓琴 | 6月下旬 |

三、主题团体心理辅导

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](https://baike.so.com/doc/2003781-2120382.html)、调整改善与他人的关系，学习新的态度与[行为方式](https://baike.so.com/doc/5283618-5517913.html)，以促进良好的适应与发展的助人[过程](https://baike.so.com/doc/6280413-6493870.html)。

1. **主题团体心理辅导内容及相关安排：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主题** | **带领者** | **时间** | **团体人数** |
| 1 | 从“心”出发 不负韶华——留守经历大学生生命成长主题团体心理辅导 | 程燕 | 5月11日-6月15日每周二晚上7：00-9：30，每周1次，共计6次 | 30人 |
| 2 | 搭建心灵沟通的桥梁——大学生人际交往主题团体心理辅导 | 杨春 | 5月12日-6月16日，每周周三晚上19:00-21:00，每周一次，共计6次 | 8-12人 |
| 3 | 拥抱未来·不惧当下——大学生生涯团体辅导 | 任莹 | 5月15日-6月19日，每周周六下午15：00-17:00，每周一次，共计6次 | 20人左右 |
| 活动地点：兴湘C栋502团体辅导室 |

**（二）报名要求**

1.有较强的自我认识与成长的意愿，能够以积极、开放、坦诚、保密的心态参加团体活动的在校学生；

2.从“心”出发 不负韶华——留守经历大学生生命成长主题团体心理辅导报名学生需有留守经历（注：留守经历是指由于父母双方或一方离开生源地外出而独自留守家乡，或者父母单亲照顾或者委托他人代管的经历，时间上超过1年，被留守时段最好是在初中以前。）；

3.请报名同学充分考虑主题团体辅导的开展时间，原则上每次都需要参与；

4.每位同学仅限参加一种主题团体辅导活动，报名时间为即日起至5月5日，中心将于5月15日前短信或电话通知入组。

**（三）报名方式**

通过扫描下方的二维码进行报名

1.从“心”出发 不负韶华——留守经历大学生生命成长主题团体心理辅导



2.搭建心灵沟通的桥梁——大学生人际交往主题团体心理辅导



3.拥抱未来·不惧当下——大学生生涯团体辅导



四、心理情景剧剧本大赛

通过剧本创作从不同的视角展现大学生活，以艺术的形式再现大学生的心理成长历程，引导学生以积极乐观的态度对待生活中的每一件小事，培养学生积极的心理品质与行为方式。

**（一）参赛对象**

湘潭大学全体学生

**（二）作品要求**

1.内容积极向上，具有时代感和启发性，贴近现实，重点突出角色内在的心理冲突和冲突解决的过程。引导大学生正确对待、处理自身的心理困惑。

2.剧本创作须结合表演艺术，采用角色扮演、互换、内心独白方法，采用音乐剧、话剧、哑剧、小品、歌舞剧等形式表现。

3.剧本题材不限，题目自拟，所写剧本保证原创且方便排演。剧目表演时间在8-15分钟。

**（三）参赛方式**

1.以学院为单位组织参赛，各学院至少选送一个心理情景剧剧本作品参赛；

2.学生可以个人或组织团队申报参赛，参赛作品结尾注明作者的姓名、专业班级、联系方式（如果是团队参赛，请在结尾处注明创作团队主要成员的姓名、专业班级）；

3.请学院、个人参赛者于5月15日前将参赛作品发送至邮箱xlzx@xtu.edu.cn，参赛作品均需进行命名，命名方式“心理情景剧剧本大赛+姓名+电话”。

**（四）评比标准：**（采用100分制）

1.主题（20分）：切合主题、生动活泼，具有教育、启示意义；

2.内容（40分）：内容积极健康，反映当代大学生的生活，突出当代大学生的心理活动特点，给人以启迪；

3.艺术（20分）：剧本要求有具体情节和具体事件，剧情中应体现角色的内在心理冲突和心理调整过程，富有感染力；

4.创意（20分）：剧本叙事方式新颖，富有创意。

**（五）奖项设置**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 奖项 | 数量 | 奖励办法 |
| 一等奖 | 2名 | 600元 | 荣誉证书 |
| 二等奖 | 4名 | 400元 | 荣誉证书 |
| 三等奖 | 6名 | 200元 | 荣誉证书 |
| 优秀奖 | 若干名，颁发荣誉证书 |

五、“从心出发”5·25心理游园会

通过让学生参与各类趣味游戏，以欢快的形式促进学生释放生活中和学习上的压力，增进广大学生群体之间的情感互动，形成和谐的校园气氛。

（一） **活动对象**

湘潭大学全体学生

**（二）活动时间**

2021年5月25日下午

**（三）活动地点**

学校办公大楼侧面广场（一田文化广场）

**（四）组织形式**

学生朋辈互助中心、心理学社、各学院成长辅导室或心理部学生朋辈队伍，结合实际，设置同学们喜爱的心理游戏项目，于5月5日前将准备开展的游戏活动向心理中心进行报备，并在“5.25”当日下午由心理中心统筹推进开展。