

# 河南质量工程职业学院办公室文件

豫质院办〔2020〕10号

---

## 关于印发《河南质量工程职业学院 第十四届大学生心理健康教育宣传月 活动方案》的通知

各二级院（部）：

《河南质量工程职业学院第十四届大学生心理健康教育宣传月活动方案》已经学院研究同意，现予印发，请认真执行。

河南质量工程职业学院办公室

2020年11月3日



# 河南质量工程职业学院 第十四届大学生心理健康教育宣传月 活动方案

为深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，持续贯彻落实全国全省高校思想政治工作会议、全国全省教育大会和学校思想政治理论课教师座谈会精神，切实加强和改进新时代师生心理健康教育工作，现根据中共河南省委高校工委 河南省教育厅《关于开展 2020 年度全省高校心理健康教育宣传周活动的通知》（豫高办〔2020〕31 号）精神，结合学院工作实际，决定于 2020 年 11 月 2 日至 12 月 4 日开展河南质量工程职业学院第十四届大学生心理健康教育宣传月活动，包括新生心理健康普查、心理咨询、心理知识培训、恋爱教育心理主题班会、“树洞心声”线上心理沙龙、质院“最美笑脸”征集、户外心理素质拓展、心理健康教育中心参观等八项活动。现将有关事宜通知如下：

## 一、组织领导

为使本次活动扎实有效开展，收到良好效果并达到预期目的，特成立河南质量工程职业学院第十四届大学生心理健康教育宣传月活动领导小组。

组 长：田新现

副组长：郝 梅

成 员：金 铮 刘延宾 张晓露 席会平 贾海科

陈遂云 王魏峰 胡洁涛 闫洪超 党晓寰  
李 冰 于 勇 李志刚 葛长发 易晓敏  
王向辉 李向妃

领导小组下设办公室，郝梅兼任办公室主任。

## 二、活动主题

同心抗“疫”，青春绽放。

## 三、活动时间

2020年11月2日至12月5日。

## 四、活动内容

### （一）新生心理健康普查

1. **活动意义：**全面掌握新生的心理健康状况，建立心理健康档案，为学生工作者和管理者提供新生心理健康方面的信息；根据学生的需要提供具体、有针对性的心理咨询与辅导，帮助学生解决心理问题。

2. **活动时间：**11月2日-11月7日

3. **活动方式：**手机上网测试

4. **指导老师：**王光武

5. **学生助手：**“心语”协会成员4人。

6. **活动流程：**（1）指导老师将普查所需表格送达各二级学院（部）；（2）各二级学院（部）按照要求报送学生信息；（3）指导老师将各学生信息导入测试系统，并进班试测；（4）针对新生辅导员、心理教师开展测试培训；（5）本周完成全部新生测试；（6）11月8日导出测试数据，开始预约访谈。

### （二）心理咨询

1. **活动意义**：根据心理普查结果，对一级心理问题学生进行面询。通过首轮面谈，让易感人群理解心理咨询的内涵，掌握心理健康知识和技能，学会自我探索、自我发现、自我维护，遇到问题，懂得求助，达到预防和治疗的双重效果。

2. **活动时间**：11月9日-11月27日（此项活动所需时间较长，宣传月活动结束后继续进行）。

3. **活动地点**：心理健康教育中心（Q楼1楼西段）。

4. **指导老师**：郝梅 杨艳华 王光武 易晓敏 党晓寰  
孙蓓 常经营 刘翳菲

5. **学生助手**：“心语”协会成员6人。

### （三）心理知识专题培训

1. **活动意义**：明确心理健康教育工作的重要性，了解中国大学生心理健康测评系统相关内容，提升学工管理人员识别和处理心理问题及开展心理活动的的能力。

2. **参与对象**：2020级辅导员、各班心理委员，其他年级心理干部自愿参加。

3. **主讲人**：杨艳华

4. **培训时间**：待定

5. **培训地点**：待定

6. **学生助手**：“心语”协会成员2人。

### （四）“树洞心声”心理沙龙活动

1. **活动意义**：每个人心中可能都存在一些不愿意说出口的小秘密，积存心中会产生负能量而伤害健康。本活动引导学生将心中的烦恼和压力倾诉给树洞，让内心的烦恼“有处可说”，帮助

学生找到正确的方式释放自我，缓解压力，促进身心健康发展。

2. 活动时间：11月17日-11月18日

3. 指导老师：郝梅

4. 学生助手：“心语”协会成员8人。

5. 活动流程：（1）参与者通过在线上QQ群或线下“树洞箱”方式倾诉自己的迷茫、烦恼；（2）专业老师针对学生的问题进行分类梳理，组织团体辅导归类解答。

#### （五）质院“最美笑脸”征集大赛

1. 活动意义：微笑，是人类独特的一种微妙表情，它能刺激产生多巴胺，有效缓解压力，让人心情舒畅。每一个微笑都有感染和吸引力，影响更多的人心态阳光、积极向上。

2. 活动时间：11月9日-11月27日

3. 参赛方式：参赛者以个人的形式参赛。

4. 指导老师：孙甜甜

5. 评委老师：待定

6. 学生助手：“心语”协会成员2人。

7. 活动流程：

（1）前期征集

时间：11月10日至11-17日17点

（2）初步筛选

时间：11月18日-11月20日

由心理健康教育中心的专业人员进行初步筛选，评选出优秀作品30幅。

（3）网络投票

时间：11月21日-27日17点

优秀作品上传“质院心理”公众号，开展线上投票。根据票数高低评出一等奖2名，二等奖3名，三等奖5名，其余作品为纪念奖。

#### （六）户外心理拓展活动

1. **活动意义：**通过参加心理游戏，丰富大学生的课余文化生活，促进学生交流，培养合作精神，提升大学生心理素质及心理健康水平。

2. **活动时间：**待定

3. **活动内容：**户外心理拓展活动共四项，详见“质院心理”微信公众号。

4. **活动要求：**（1）以小组为单位报名，各二级学院（部）汇总后于11月15日下午5点前将报名表以电子档形式发送到邮箱 57235955@qq.com；（2）四个活动同时进行。

5. **指导老师：**王光武 杨艳玲 王贞贞 刘艳杰

6. **奖项设置：**四项活动均设一等奖1个、二等奖1个。

#### （七）恋爱教育——心理主题班会大赛

1. **活动意义：**恋爱和学业是大学生在校期间面对的两个主要问题，恋爱关系处理得当，可以成为学习和事业的催化剂，反之可能情绪波动，出现较多问题。因此了解大学生的恋爱观，帮助他们树立正确的恋爱观是十分必要的。

2. **活动时间：**11月10日-11月27日

3. **活动地点：**各班教室或自定地点

4. **指导老师：**张银山

**5. 活动要求：**（1）各二级学院（部）以班为单位组织开展心理健康教育为主题的班会活动，活动方式和具体内容自定；（2）11月27日下午5点前，将班会材料（班会策划书、班会照片、视频等内容）以院（部）为单位发送至邮箱 57235955@qq.com；（3）奖项设置：一等奖2名，二等奖3名，三等奖5名。

#### （八）参观心理健康教育中心

**1. 活动意义：**通过参观和体验活动，了解心理健康教育中心各个功能室的作用，明确心理预约的流程和方式，方便学生在需要的时候能够迅速找到合适的途径向专业心理咨询师求助。

**2. 活动时间：**11月2日-11月6日

**3. 指导老师：**张秋芳

**4. 学生助手：**“心语”协会成员13人。

**5. 活动要求：**（1）各二级学院（部）按照指导老师时间安排，新生辅导员组织本班学生，由班长（或心理委员）带队，轮流参观。（2）挑选心理协会成员经过培训后，负责接待和讲解。

### 五、总体要求

（一）各二级学院（部）要加大宣传力度，鼓励学生积极报名参加活动。

（二）以二级学院（部）为单位，将报名表电子档报送相关邮箱。

（三）指导老师要组织队员签到，并将体现活动过程的资料（报名表、照片、签到表、获奖名单等）报送心理健康教育中心。

（四）鼓励各二级学院（部）利用二级心理辅导站在宣传月期间自主开展心理展板评比、团体心理体验、心理电影展播等心

理健康教育主题系列活动，并将活动方案、照片等体现活动过程的资料报送心理健康教育中心。

## 六、总结表彰

根据活动具体要求，宣传月系列活动将设立优秀组织奖3个，优秀指导教师奖15个，优秀心理咨询师8个，优秀评委奖10个，单项奖180个。