河南科技大学

Henan university of science & technology

**2016年大学生心理健康教育宣传月机电工程学院活动策划书**

不忘初心 成就自我

河南科技大学机电工程学院

[一.前 言 - 3 -](#_Toc25170)

[二.心理健康教育宣传月策划 - 4 -](#_Toc14233)

[2.1活动背景 - 4 -](#_Toc19258)

[2.2活动目的 - 4 -](#_Toc17768)

[2.3活动时间 - 4 -](#_Toc10588)

[2.4活动地点 - 4 -](#_Toc28919)

[2.5活动对象 - 4 -](#_Toc16114)

[2.6活动主题 - 4 -](#_Toc10505)

[2.7活动主要内容 - 5 -](#_Toc26465)

[2.8.活动前期策划 - 6 -](#_Toc3185)

[三.心理健康教育宣传月详细活动 - 6 -](#_Toc15141)

[3.1抓好常规管理，促进活动开展 - 6 -](#_Toc23249)

[3.1.1心理健康教育宣传动员大会 - 6 -](#_Toc10277)

[3.1.2 “心语心声”故事大赛 - 7 -](#_Toc27667)

[3.1.3“转变角色，尽快适应大学生活”新生系列讲座 - 8 -](#_Toc18877)

[3.1.4“敞开心扉 探索自我”现场心理咨询活动 - 8 -](#_Toc27860)

[3.1.5“不忘初心，团结共进”心理健康拓展活动——破冰之旅 - 9 -](#_Toc26109)

[3.1.6“我运动 我快乐”心理健康趣味运动会 - 9 -](#_Toc20262)

[3.2突出特色优势，彰显学院亮点 - 10 -](#_Toc25067)

[3.2.1“凌云杯”心理健康辩论赛 - 10 -](#_Toc6731)

[3.2.2“唤醒初心 完善自我”团体心理辅导 - 12 -](#_Toc19660)

[3.2.3“打开心扉 沟通你我”女生团体心理辅导 - 12 -](#_Toc22871)

[3.2.4“听音乐以修身 悟人生以成长”心理健康音乐分享会 - 13 -](#_Toc25279)

[3.2.5“心理健康，我有感”DV采访制作 - 13 -](#_Toc10205)

[四.活动宣传 - 14 -](#_Toc5398)

[4.1坚持传统平台，扩大宣传力度 - 14 -](#_Toc7158)

[4.2利用网络平台，创新宣传载体 - 15 -](#_Toc22527)

[4.2.1微信微博平台宣传 - 15 -](#_Toc30013)

[4.2.2微博微博平台宣传 - 20 -](#_Toc22803)

[4.3活动通讯稿 - 23 -](#_Toc24406)

[四.活动剪影 - 35 -](#_Toc18926)

[（1）“不忘初心 成就自我”心理健康动员大会 - 35 -](#_Toc6642)

[（4）“我运动，我快乐”心理健康趣味运动会 - 40 -](#_Toc8881)

[（6）“唤醒初心 完善自我”团体心理辅导 - 43 -](#_Toc25987)

[（8）“不忘初心 成就自我”女生团体心理辅导 - 44 -](#_Toc28560)

[（9）“不忘初心 奋进团干”心理健康素质拓展活动 - 45 -](#_Toc23758)

[（10）“凌云杯”心理健康辩论赛 - 47 -](#_Toc10775)

[六.活动总结 - 52 -](#_Toc7585)

[6.1内容丰富，影响广泛，效果显著 - 52 -](#_Toc8582)

[6.2总结经验，弥补不足，不断提高 - 52 -](#_Toc26687)

[6.3展望未来，推陈出新，持续发展 - 52 -](#_Toc4877)

# 一.前 言

心理素质关系到人生的成败。戴尔·卡耐基认为，一个人事业上的成功，只有15%是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。重视心理保健已成为当今社会的大趋势，青年学生心理素质的养成与训练，已属于教育的重点内容之一。

教育部日前印发了《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，要求各地教育部门和高校要充分认识加强高校大学生心理健康教育的重要性。《意见》明确了当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务：依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，有效预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德、智、体、美等全面发展。

加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面实施素质教育的重要举措，是高等学校德育工作的重要组成部分，这就要求学校要对学生进行心理测试，分析和研究学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导学生不断加强体能训练、智能训练、心理素质训练、道德的训练等，只有这样，才能培养出综合素质高的学生，从而使其充分发挥自身才能，为社会服务。

## 二．心理健康教育宣传月策划

### 2.1活动策划

**1.活动背景**

为了圆满完成我校2016年心理健康教育宣传月相关活动，在学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围。我院通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动，宣传普及心理健康知识，帮助学生树立心理健康意识、培养健康的心理素质，促进自我发展，为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位加强对我院学生的心理健康教育。

**2.活动目的**

引导学生主动学习心理健康知识，学会自我觉察、自我教育、自我管理、自我调节；学会调整心态，面对挫折，快乐生活，健康成长。帮助我院学生走出迷茫，意识到心理健康的重要性，在大学四年能以健康和谐的心态面对学习生活中的种种问题，并以此掀起社会重视心理健康的热潮。

**3.活动时间**

2016年10月10日—11月6日

**4.活动地点**

河南科技大学西苑校区

**5.活动对象**

机电学院全体学生

**6.活动主题**

不忘初心 成就自我

1. **活动主要内容**

一方面全力配合学校各项活动安排，积极动员，积极准备，积极参加，做好心理健康教育宣传月的宣传工作，使心理健康深入每一位同学心中。另一方面结合学院学生特点，做好学院特色活动，主要有以下几点：

（1）为了充分调动同学们参与的积极性，我院举办了心理健康教育宣传月动员大会，使同学们了解了相关活动及意义，加强了同学们对心理健康的重视程度，并具体安排了心理健康宣传月期间的相关工作，提高了大家的积极性。

（2）结合机电工程学院第九届“凌云杯”辩论赛，组织全体大一各团支部开展以“不忘初心 成就自我”为主题的心理健康辩论赛，不论是在场的辩手，还是场下的观众，都能对心理健康知识有一次全新的认识，深入的了解。

（3）通过广泛宣传动员，以自由报名的方式，学院举办“我运动 我快乐”心理健康趣味运动会，旨在让同学们走向操场，放松身心，同时在活动中培养同学们团结互助的集体意识，增强同学们的集体荣誉感。

（4）配合学校“心语心声”故事大赛的要求，特举办机电工程学院“心语心声”故事大赛，进行校赛前期的预选赛和选拔赛，让15、16级各团支部参与其中，组织大家聆听“心语心声”，让大家互相了解心路历程，使大家在心灵上得到升华。

（5）结合部分新生入学不适应问题，特邀请机电工程学院院长韩建海对大一新生开展以“转变角色，尽快适应大学生活”为主题的心理健康教育讲座，引导同学们尽快适应大学生活。

（6）结合女生的特殊情况，特举办“打开心扉 沟通你我”女生团体心理辅导，使女生们在机电学院这个男女比例较大的环境下能够提升自己的语言交流能力和交际能力，学会更好的处理自己的人际关系。

（7）机电工程学院每个年级都有600余名学生，在团学工作中，尤其是新老团学交替的几个月，大家都彼此不熟悉，为了让团学干部能够尽快的相互了解，特举办机电工程学院“不忘初心，团结共进”团学干部心理健康素质拓展活动，增进团干之间的了解，提高团体凝聚力。

（8）心理健康教育宣传月即将结束时，由学院晨曦传媒采访制作一期以“心理健康，我想说”的主题DV,了解大家对心理健康的认识和在心理健康教育宣传月中的收获。

（9）鉴于机电学院学习压力过大，特进行“唤醒初心 改变自我”学生团体心理辅导活动，希望通过此活动教会学生压力应对方法，改变他们的学习态度，唤醒初心，完善自我。

（10）在心理健康教育宣传月结束之际，特举办团支部心理健康教育分享会，让同学们将自己的感受以及经过一个月后对心理健康的认识讲述给大家，与大家进行分享。

1. 活动要求

（一）高度重视，狠抓落实

各年级、班级要教育学生充分认识开展大学生心理健康教育宣传的重要意义，把心理健康教育作为学生日常工作管理的一项长期的内容。在抓基础、抓活动、抓落实中让学生教育启发，促进大学生心理健康。

（二）宣传动员，营造氛围

各年级、班级要广泛动员，加大心理健康教育活动宣传力度。发挥共产党员的带头作用和共青团员的先锋模范作用，调动各级学生干部、各级群团组织和志愿者队伍的积极性，通过召开主题班会、开展心理健康教育宣传系列活动等形式，对大学生开展心理健康教育宣传,确保每一个学生都要了解心理健康宣传的相关要求，积极参加相应的教育和引导活动。

（三）检查总结，着眼长效

心理健康教育既要考虑当前，更要着眼长远。年级、班级要以心理健康教育宣传活动为契机，着力构建学院心理健康教育的长效机制。11月6日前，各年级上报心理健康教育宣传活动阶段性材料和通讯稿一篇，[11](mailto:电子版发送至13525495005@163.com（活动图片、通讯稿），11)月9日前，各年级上报心理健康教育宣传月活动总结材料，电子版发送至18437953032@163.com（活动图片、通讯稿），联系人：张甜甜（老师）64277970，袁福杰（学生）18437953032。

**2016年机电工程学院大学生**

**心理健康教育宣传月活动安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **内容** | **时间** | **地点** |
| 1 | 心理健康教育宣传动员大会 | 10月18日  中午12：00 | 大学生活动中心 |
| 2 | “心语心声”故事大赛  院级选拔赛 | 10月10日  ——15日 | 八号楼402、  南九音乐厅 |
| 3 | “转变角色，尽快适应大学生活”新生系列讲座 | 10月13日 | 八号楼 |
| 4 | “敞开心扉 自我探索”  现场心理咨询 | 10月19日 | 大学生活动中心门前 |
| 5 | “不忘初心，团结共进”  团学干部心理健康素质拓展活动 | 10月22日 | 足球场 |
| 5 | “我运动 我快乐”  心理健康趣味运动会 | 10月23日 | 足球场 |
| 6 | “凌云杯”心理健康辩论赛 | 10月15日  ——30日 | 六号楼201、  大学生活动中心 |
| 7 | 心理健康专题讲座 | 10月24日 | 待定 |
| 8 | “唤醒初心 完善自我”  学生团体心理辅导 | 10月29日  （暂定） | 待定 |
| 9 | “打开心扉 沟通你我”  女生团体心理辅导 | 10月30日  （暂定） | 待定 |
| 10 | “听音乐以修身 悟人生以成长”心理健康音乐分享会 | 10月20日—10月30日 | 待定 |
| 11 | “心理健康，我想说”  DV采访制作 | 10月30日  —11月5日 | 西苑校区 |
| 12 | 新生心理健康状况普查 | 10月下旬  启动 | 西苑校区 |
| 13 | 学院总结表彰 | 11月中旬 | 西苑校区 |

备注：以上内容为初步安排，如有调整，另行通知