附件

**2025年皖江工学院“5·25”心理健康教育月系列活动具体方案**

一、“呵护心灵·自我探索之旅”心理活动月主题活动

1.活动目的

通过心理月活动，促进学生身心健康发展，帮助学生保持良好的心理状态，提高身体和心理的整体健康水平，让学生能以积极的身心状态投入到学习和生活中。引导学生更好地认识自己的性格、兴趣、能力等，帮助学生探索自我发展方向，应对成长过程中的困惑与挑战，实现自我提升与完善。

2.活动主题

呵护心灵·自我探索之旅

3.活动时间：

2025年3月22日

上午8：00～11：30

下午14：00～17：30

4.活动地点

皖江工学院郑蒲港校区机械工程学院宿舍中间

5.面向对象

机械工程学院2024级同学

6.活动流程

（1）经过院学生会宣传部进行活动前期宣传工作，鼓励同学们在活动期间积极参与，《情绪盲盒》同学们将自己的活动卡片做好属于自己的标记并在登记表上留下联系方式，最后由学生会干事统一交还;《做“不被定义”的自己》同学们撕下自己认为不合适的标签，然后写下自己心目中健康标签贴在准备好的展板上，之后路过的同学可以更换。最后活动结束将在表白墙和机械工程学院官方账号（QQ：3258801496，抖音：68709531161）展示出大家心目中最好的一面。

（2）《情绪盲盒》：面向机械工程学院同学，设置相关活动站点，同学们将自己的近期烦恼或问题写在活动卡片上，放入收集盒中，随机交与现场参与的同学或辅导员抽取进行阅读并匿名写下鼓励话语或缓解方式，最后交给同学们。

（3）《做“不被定义”的自己》：在活动站点立有展板，展板内容由两个部分组成，分别为当下男生和女生形象的标签，我院同学可以撕下自己认为不合理的标签，并在背后写下原因，放入指定的盒子中用以给后面的同学展示。然后可以领取一张空白标签，书写下自己希望的健康标签粘在上面。

7.活动联系人

教师联系人：汪娟 QQ号：1600191613

学生联系人：秦文龙 QQ号：2793709632

二、朋辈心理辅导培训（详见《关于举办皖江工学院第六期“大学生朋辈心理辅导”培训班的通知》）

1.活动目的

为全面推进大学生心理健康教育工作，提高我校学生的心理健康意识，推动学生群体的互助、关怀和支持。

2.活动时间

2025年3月25日-4月16日

3.活动地点

图书馆报告厅

4.活动安排

结合学生干部实际情况，对班级心理委员、寝室长、各学院学生会心理部成员进行系统培训。共安排10次课程，涉及心理健康与生命教育、学生干部与危机干预、大学生人际关系处理等相关专题。

5.活动联系人

学生联系人：

霍里山校区：路 峥 电话：19567197145

郑蒲港校区：梁 彤 电话：19956661101

教师联系人：

霍里山校区：于浚泉 电话：0555-5222035

郑蒲港校区：韩 芬 电话：0555-2567036

三、“心木摇曳，朴树传情”心理健康活动

1.活动目的

为了营造一个温暖、积极向上的校园氛围，帮助学生释放压力、传递正能量，大学生心理委员会策划了“心木摇曳，朴树传情”主题活动。通过挂木制卡牌和抽签的形式，鼓励学生表达情感、分享感悟，传递积极的生活态度。

2.活动时间

2025年4月2日

3.活动地点

皖江工学院霍里山校区食堂门口

4.活动安排

（1）活动前期：准备好活动所需要的所有物资，计算好所有的物资所需要的费用，总结过后一同上报审批。活动前一周做好宣传板的宣传文稿，放在食堂楼下。活动前三天将活动发至各个班大班长处进行宣传预热。活动当天，工作人员提前到达布置会场。

（2）活动过程

木牌与之前许下未来心愿相似，选择喜欢的款式在木牌正面写上自己的想法。而“蝶语信笺”文签放置于类似图片中的树洞内，让参加活动的同学们以抽签的形式抽出，抽出即可带走。

（3）活动奖品：如果有同学抽到可以让工作人员记录下姓名以及联系方式，后期可赠送金属书签作为纪念奖品。

5.活动联系人

负责学生：高圆圆 电话：19334198306

指导教师：于浚泉 电话：0555-5222035

四、倡导和谐心态，崇尚健康心理—水利工程学院心理健康知识竞赛

1.活动目的

心理健康是大学生成长路上不可或缺的重要宝藏！现在全社会都在关注心理健康，作为新时代青年，守护心灵健康不仅是个人需要，更是这代人的责任担当。为了让大学生更懂心理知识，学会调节情绪，皖江工学院水利工程学院特别举办“心理健康知识竞赛”。让大家在趣味答题中学本领、强心态，既能掌握实用技巧，又能和小伙伴们一起为心灵充电，共同营造阳光温暖的校园氛围。

2.活动主题

倡导和谐心态，崇尚健康心理

3.活动时间

2025年4月20日-5月1日

4.活动地点

线上

5.面向对象

水利工程学院全体学生

6.活动流程

使用QQ或微信扫描二维码进入，开始答题时按照要求填入年级专业学号姓名。

答题时间：1小时，逾期无法进入。

答题方式：系统随机抽取50道单选题，1小时自动提交试卷。成绩相同时优先取答题时间短的答卷。

成绩公示：2025年5月9日，并在官方群中发布获奖名单，颁发奖状。

奖项设置：

特等奖1个，奖品一个小米保温杯

一等奖5个， 精品钥匙扣

二等奖10个，上翻活页本

三等奖20个，奖品东米笔(按动笔)

优秀奖24个，颁发奖状

7.活动联系人

教师联系人：胡鸿瑞 QQ号：107773822

学生联系人：姚启瑞 QQ号：2071975134

五、直面挑战·温暖同行--破茧者·心灵对对碰

1.活动目的

为了宣传心理健康知识，提高大学生对心理问题的认识，增强对心理问题的免疫能力，培养大学生坚强意志，促进大学生的全面发展，丰富校园文化生活。本次大赛旨在通过心理情景剧的表演再现大学日常生活中常见的心理冲突，帮助同学们感悟生活，学习心理调适方法，主动关注自我的心理健康，不断提高自身的心理健康水平，传递在校大学生正能量。

同时迎接5月的“全国学生心理健康宣传教育月”，通过此次教育活动营造良好氛围，提升师生心理健康知识水平和素养，促进学生身心健康发展。

2.活动主题

“直面挑战·温暖同行”

3.活动时间

2025年4月26日-5月11日

4.活动地点

郑蒲港校区

5.面向对象

计算机与人工智能学院全体学生

6.活动流程

（1）参赛形式：分为单人与组队形式，组队人数不多于4人

（2）比赛形式：情景剧互动

第一步：参赛人员抽取心理主题（参赛人员抽取心理主题）

第二步：现场应对NPC（主办方将设置一些模拟的情境，安排NPC（非玩家角色）与参赛人员进行互动，进行即兴互动，参赛人员通过语言引导、行为示范等方式，根据自己抽取的心理主题，对NPC的负面情绪或错误认知进行正确的心理引导与安慰。）

第三步：表演与评审（评委根据参赛队伍的表现进行评分）

7.活动联系人

教师联系人：刘 霞 QQ号：2331969804

学生联系人：卞婉情 QQ号：3049366883

六、大学生春季趣味运动会

1.活动目的

为促进我校学生德智体美全面发展，提高学生的集体凝聚力，培养学生的竞争意识。

2.活动时间

2025年4月

3.活动地点

霍里山校区操场

4.活动安排

（1）发布通知，收集各个学院报名学生信息，由大学生心理委员会成员共同布置场地、准备相关道具；

（2）由大学生心理委员会成员带领，实地开展诸如指东向西、两人三足、连连看、急速三子棋、手脚并用、一圈到底等趣味活动；

（3）计算名词，给优胜团队或个人颁发奖品并合影留念，后续整理相关材料编辑新闻稿。

5.活动联系人

学生联系人：

霍里山校区：路 峥 电话：19567197145

郑蒲港校区：梁 彤 电话：19956661101

教师联系人：

霍里山校区：于浚泉 电话：0555-5222035

郑蒲港校区：韩 芬 电话：0555-2567036

七、绿动未来，以物易绿公益活动

1.活动目的

通过绿植领养，激发同学们对绿色生活的热爱，同时，以物换物的形式则为闲置物品提供了重新焕发光彩的机会，减少了资源浪费，还能增进同学们之间的交流与理解，共同构建一个更加和谐、绿色的学习环境。

2.活动主题

绿动未来，以物易绿

3.活动时间

2025年5月

4.活动地点

霍里山校区东教楼

5.面向对象

艺术设计学院全体师生

6.活动安排（活动流程）

（1）以物换物区：

①参与者可以携带自己的闲置物品（如旧书、旧物品）前来交换。

②设立专门的兑换区，由工作人员或志愿者负责登记和交换物品。

③兑换比例可以根据物品的价值和实用性进行设定，例如：一本旧书可以兑换一颗绿植种子或小型绿植。

（2）绿植领养区：

①提供多种绿植供参与者选择，包括多肉、绿萝、吊兰等易养活的品种。

②参与者可以通过以物换物获得的兑换券或直接购买的方式领养绿植。

（3）留下笑脸

参与者在领养植物后需要在展板上画出自己心中的笑脸或者表情，可以附带几句留言。

7.活动联系人

教师联系人：刘慧 QQ号：528975978

学生联系人：韩雨晴 QQ号：2792383302

八、心灵涂鸦工作坊

1.活动目的

通过涂鸦，将积压的情绪可视化，从而达到放松身心的效果。引导同学在自由创作中深入了解自己的内心想法、情感状态和潜在的创作风格，实现自我认知的提升。

2.活动主题

心灵涂鸦工作坊

3.活动时间

2025年5月

4.活动地点

霍里山校区东教楼四楼

5.面向对象

艺术设计学院全体同学

6.活动安排（活动流程）

（1）主持人简要介绍活动的背景、目的和流程，让大家对活动有一个清晰的了解。

（2）借助投影仪展示一系列具有代表性的心灵涂鸦作品，涵盖不同风格、主题和表现形式。在展示过程中，详细讲解这些作品背后的创作故事、作者想要表达的情感和思想，以及如何通过色彩、线条、形状等元素来传达内心世界。

（3）现场提出一些开放性的问题，引导同学们思考自己内心的情绪、想法和近期的生活经历，鼓励大家积极分享自己的感受，为接下来的涂鸦创作做好心理铺垫。

（4）不设任何主题和限制，完全自由发挥，引导参与者选择合适的绘画工具和材料，根据自己的喜好和创作需求，放下对绘画技巧和作品好坏的担忧，跟随内心的指引进行创作。

（5）创作结束后，邀请每位参与者依次上台展示自己的涂鸦作品，并分享创作过程中的感受、想法和灵感来源。

7.活动联系人

教师联系人：刘慧 QQ号：528975978

学生联系人：张謦令 QQ号：1840973399

九、“心灵之旅—情绪管理工作坊”

1.活动目的

在快节奏的现代生活中，人们面临着前所未有的压力与挑战，情绪管理成为了维护心理健康、提升生活质量的关键技能。然而，很多人缺乏有效的情绪调节方法，导致情绪波动大、焦虑抑郁等问题频发。因此，举办“心灵之旅——情绪管理工作坊”旨在通过一系列互动与实践活动，帮助参与者掌握科学的情绪管理技巧，促进心理健康，构建积极向上的生活态度。

2.活动时间

2025年5月11日至5月13日

3.活动地点

郑蒲港校区B101教室

4.活动主题

随心表达自己，正视内心需求

5.前期准备工作

（1）申请活动场地和展板；

（2）准备胶带，纸笔和桌椅；

（3）给各年级专业大班长通知宣传活动；

（4）粘贴横幅

6.活动要求

参与同学上台分享自己管理情绪的小方法和妙招，同学间互相学习，参与者均可获得第二课堂学分。

7.后期收尾工作

展板桌子等物品及时归还以及活动场地卫生清理。

8.注意事项

（1）注重在活动中提高大家的积极性；

（2）活动期间也要调节自身，加强对突发问题的预防。

十、“分享我想，专注自己”心理讲座

1.活动目的

通过开展心理讲座，可以普及心理健康相关的知识和技能。这包括心理健康的基本概念、常见心理问题的识别、应对策略、以及心理健康维护的方法等。通过讲座，同学们可以学习到实用的心理健康技巧，如情绪管理、压力缓解、自我认知提升等，从而在日常生活中更好地应对挑战和压力。

2.活动时间

2025年5月17日至5月19日

3.活动地点

郑蒲港校区B101教室

4.活动主题

分享心理知识，重塑内心强大

5.活动要求

（1）参与分享选手自行准备与心理知识有关的PPT；

（2）现场通过抽签选出上台分享顺序；

（3）分享内容需符合主题，内容需健康积极向上。

6.奖项设置

参与讲座活动的同学均可获得第二课堂学分。

7.前期准备工作

（1）工作人员发送活动至财经学院大班长，鼓励大家积极参与；

（2）工作人员做好后勤保障工作。

8.后期收尾工作

部门整理相关资料整理，并对该活动进行活动心得和经验总结。

十一、“挣脱心门”—密室逃脱心理活动

1.活动目的

通过设计一系列与心理健康相关的谜题和挑战，如情绪管理、压力释放、自我认知等主题的房间。参与者需解开谜题，才能“逃出”房间。让同学们在活动中了解自己内心想法，直视痛苦，不再逃避，心理变得更强大。

2.活动时间

2025年5月20日下午18：00

3.活动地点

郑蒲港校区操场

4.活动主题

挣脱内心束缚，打开内心之窗

5.活动要求

（1）参与同学自行组队，队伍人数3-5人；

（2）抽签选取工作人员准备的心理难题，在限定时间内向工作人员阐述解决方法，并分享自己遇到的心理问题；

（3）在活动规定时间内参与，完成打卡、签到。

6.奖项设置

积极主动参与报名活动的同学将获得第二课堂学分奖励。

7.前期准备工作

工作人员准备好活动需要的心里难题纸张，做好宣传工作,鼓励同学积极参加。

8.后期收尾工作

(1)活动部门将所借物品归还相关部门；

(2)收拾好活动场地的垃圾；

(3)部门内将相关材料整理，并对该活动进行活动心得和经验总结。

十二、遇见未知的自己——自我探索心理团体辅导活动

1.活动目的

在 5・25 心理活动月开展自我探索心理团体辅导活动，旨在为学生们提供一个深度认识自我的契机。活动期间，通过一系列专业且有趣的互动环节与分享交流，助力大家梳理内心情绪，挖掘自身潜藏的优势与特质。让同学们明晰自己的兴趣、价值观和能力边界，打破自我认知的模糊地带，增强自我认同感。同时，借由团体成员间的相互支持与启发，帮助大家正视成长中的困惑与挑战，学会接纳不完美的自己，进而提升心理调适能力，以更自信、从容的姿态应对生活与学习，实现身心的和谐发展与自我成长。

2.活动主题

遇见未知的自己

3.活动时间

2025年5月21日

4.活动地点

霍里山校区大学生心理健康中心

5.面向对象

管理学院22级学生

6.活动内容

（1）本次自我探索主题团体活动借助 OH 卡展开。活动伊始，主持人向成员们详细介绍 OH 卡的使用规则与活动目标，营造轻松、安全的氛围。

（2）正式环节，成员们围坐成圈，每人从卡堆中随机抽取一张 OH 卡。看着抽到的图像卡和文字卡，成员们静下心，让脑海中自然浮现出与卡片相关的联想、感受和回忆。接着，成员们依次分享自己与卡片的独特联结，有人抽到 “桥梁” 卡，分享自己在人生转折期跨越困境的经历；有人抽到 “困惑” 文字卡，倾诉当下学业选择的迷茫。

（3）在分享过程中，其他成员认真倾听，不做评判，给予充分尊重与理解。主持人适时引导，鼓励成员深入挖掘情绪背后的根源，帮助大家更清晰地洞察内心真实想法，在团体互动中完成深度的自我探索，获得成长与启发。

7.活动联系人

教师联系人：陈馨竹 QQ号：1289242991

学生联系人：张子怡 QQ号：3492753459

十三、探索心理奥秘，共享健康心灵——5·25心理知识问答活动

1.活动目的

在现代社会的快车道上，快节奏与高压力如影随形，给大家的心理带来了重重挑战。焦虑、抑郁等心理问题，正逐渐成为影响我们生活质量与身心健康的 “隐形杀手”。对于大学生来说，在繁重的学业压力、复杂的同学关系，还有对未来的迷茫中，很多同学都面临着不同程度的心理困扰。然而，令人担忧的是，大部分同学对心理知识的了解却比较缺乏。5·25心理健康日即将来临，这是一个普及心理知识、提升心理健康意识的机会。管理学院精心筹备了 “探索心理奥秘，共享健康心灵”心理知识问答活动，目的就是为了让更多同学了解相关心理知识，关注自我心理健康，学会调适自我。这不仅能帮助我们轻松应对学习和生活中的压力，还能为营造和谐的校园氛围贡献力量。通过普及心理知识，引导大家树立正确的心理健康观念，最终实现共享健康心灵的美好愿景。

2.活动主题

探索心理奥秘，共享健康心灵——5·25心理知识问答活动

3.活动时间

2025年5月24日

4.活动地点

郑蒲港校区B102

5.面向对象

管理学院全体学生

6.活动流程

（1）开展线上报名和宣传：心理发展部干事进行逐班介绍与宣传以及通过网络社交软件传播、学院总群进行通知、各班文体委员动员。报名：参赛选手于5月17日22：00前提交电子版报名表。心理知识题库会在报名结束后发放给各位参赛选手进行赛前学习。

（2）现场活动：本次 “探索心理奥秘，共享健康心灵” 心理知识问答活动流程如下：开场时，主持人介绍活动背景、目的、规则与流程，强调心理健康重要性。问答环节，选手每人有十次答题机会，答对得 10 分，答错不扣分，未答出时其他选手可抢答，答对加 5 分、答错扣 5 分，选手还有一次求助机会。中场进行心理知识小游戏，获胜者得小奖品。最终，依据之前得分，对排名靠前选手进行挑战题问答，另设附加题供所有选手抢答，按总分确定获胜者并颁奖。活动结束时，主持人总结并鼓励大家关注心理健康。

7.活动联系人

教师联系人：陈馨竹 QQ号：1289242991

学生联系人：张子怡 QQ号：3492753459

十四、心理情景剧大赛（详见《关于举办皖江工学院第七届心理情景剧大赛的通知》）

1.活动目的

为丰富大学生的校园文化生活，进一步推动我校大学生心理健康教育工作，营造阳光、健康的校园文化氛围，充分发挥大学生的自我调适功能

2.活动时间

2025年4月1日-2025年5月30日

3.活动主题

心茧化蝶，逆境生花

4.活动地点

面向全校学生，在郑蒲港、霍里山两校区开展

5.活动安排

（1）4月23日前，各学院将心理情景剧大赛报名表及完整的参赛剧本上交至心理中心，同时电子版发送至邮箱：[2925820943@qq.com](mailto:673774321@qq.com)，由心理中心进行审核备存。

（2）5月14日前，各学院自行完成心理情景剧的选拔以及剧目的编排工作。

（3）5月15日至5月16日，心理中心对各学院心理情景剧进行中期检查。

（4）5月17日至5月20日，各学院对心理情景剧剧本进行修整和完善，并进行彩排。5月20日进行比赛抽签，确定比赛顺序。

（5）5月25日下午2：00-5：30，正式比赛。

6.活动联系人

学生联系人：

霍里山校区：路 峥 电话：19567197145

郑蒲港校区：梁 彤 电话：19956661101

教师联系人：

霍里山校区：于浚泉 电话：0555-5222035

郑蒲港校区：韩 芬 电话：0555-2567036

十五、心花“赞”放——让自我赞美成为一扇窗

1.活动目的

增进同学们的自我关注，借助语言表达，打破自我否定循环，重塑积极的自我认知，释放压力、缓解焦虑、增强心理弹性，在分享与互动中建立情感联结，传递温暖。

2.活动主题

心花“赞”放——让自我赞美成为一扇窗

3.活动时间

2025年5月25日

4.活动地点

霍里山校区

5.面向对象

皖江工学院全体同学

6.活动流程

（1）开展线上活动——朋友圈自夸日：鼓励参与者在指定日期发布一条“自夸朋友圈”，格式为“我超棒！因为 ”（例如“我超棒！因为今天主动开导了emo的室友”）。点赞数超过15可截图兑换小礼品。

（2）线下设置自我赞美墙——闪光碎片收集计划：设立一面墙，让参与者写下自己的优点、长处和对自己的赞美，然后将这些纸条贴在墙上，其他参与者可以随机抽取他人的纸条并写下共鸣回应（例如：我也和你一样擅长倾听）。

7.活动联系人

教师联系人：马 兰 QQ号：1243183270

学生联系人：王乐朴 QQ号：2024556337

十六、“心灵之约，阳光同行”——以爱为笔，绘就心灵暖阳

1.活动目的

为我校学生搭建一个坦诚分享内心烦恼的平台，借助书写便签这一形式，让大家有机会深入交流真实情绪，使参与者在分享中发现彼此的共通之处，引导参与者关注自身及他人的心理健康状况，借助书写与回应烦恼的过程，促使大家主动思考心理问题的解决办法，进而提高对心理健康的重视程度，营造重视心理健康的良好氛围；鼓励参与者针对他人烦恼写下正向话语，以文字的力量为处于困扰中的人提供安慰、鼓励与建议，将乐观积极的心态传递给每一位活动参与者，帮助大家转换思维方式，增强面对困难的勇气和信心。

2.活动主题

心灵之约，阳光同行

3.活动时间

2025年5月25日

4.活动地点

皖江工学院霍里山校区食堂门口

5.面向对象

皖江工学院全体学生

6.活动内容

（1）便签纸由本组织人员准备，限量300份，尚未拿到卡片但仍想参与的同学可自备卡片、便利贴投递；

（2）设置一个压力释放墙，参与者可以写下自己的困惑，与焦虑说“再见”；

（3）参与者可以根据压力释放墙上其他同学在学习或者生活中所遇到的困惑，写出鼓励他人积极面对等正能量语句，在释放自己的压力的同时，也能帮助别人（内容不限，形式不限）写在便签纸上，放入纸箱并随机抽取一张被鼓励话语；

（4）所有内容不得出现诋毁他人的言论，对于写的便签纸工作人员会随机审核，并在工作人员处报名第二课堂。

（5）所有参与者在写完便签并投入纸箱后，可以获得一次抽奖机会，奖品是本次活动的纪念品。

（6）在活动结束后，会在我校社交媒体公共平台上展示大家互帮互助的成果，参与者可以在评论区进行交流。

7.活动联系人

教师联系人:王田田 QQ号：770647853

学生联系人:卫敏慧 QQ号：3363286991