

# 关于开展桂林学院 2022 年“3·25”心理

## 健康教育季活动的通知

各二级学院：

根据《自治区教育厅关于开展 2022 年全区高校大学生“3·25”心理健康教育季活动的通知》（桂教思政〔2022〕4 号）要求，为进一步加强我校大学生心理健康教育工作，经研究，决定开展“温暖校园，携手成长”心理健康教育主题活动。现将有关事项通知如下：

### 一、活动主题

温暖校园，携手成长

### 二、活动宗旨

以“温暖校园”建设为主线，集中开展我校大学生心理健康教育活动，教育引导大学生梳理团结友爱、互帮互助、携手共进的意识，培育学生自尊自信、理性和平、积极向上的健康心态。

### 三、活动时间

2022 年 4 月至 7 月

### 四、活动对象

全校师生

### 五、活动内容

（一）心理健康教育主题班会

## 1. 活动要求

(1) 围绕“温暖校园，携手成长”的主题，全面开展心理健康教育主题班会，班会形式与具体内容不限。通过心理健康教育主题班会，加强学生对心理健康知识的理解，解答学习生活中的心理困扰，积极引导学生树立健康心理意识，学会自我调节，培养健康、健全的人格。

(2) 以班级为单位，开展优秀心理健康教育主题班会评选，奖项评选将以专家评审的方式进行。

(3) 各二级学院6月1日前选送2个及以上主题班会作品（不设上限），选送作品以材料(附件1)、视频片段的形式进行报送。文字材料详情见附件，视频片段为班会中最能突出此次班会主题的环节，时长10分钟左右。电子版材料发送至邮箱 1445391552@qq.com。

(4) 奖项设置（以班级为单位），一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

## (二) 朋辈心理辅导技能比赛

### 1. 活动要求

(1) 围绕“温暖校园，携手成长”的主题，开展朋辈心理辅导技能比赛，比赛内容为心理健康知识测试，以笔试和现场问答的形式进行。测试内容主要为心理咨询的基本理论与技能、常见心理问题的应对方式、朋辈心理危机干预技巧及朋辈心理互助技巧等。

(2) 以二级学院为单位，每二级学院选送 3-5 名，大学生心理健康协会选送 3 名（不限年级专业），参加校级初赛。校级初赛分为心理健康教育知识笔试及问答两个环节，校级比赛中表现优秀的学生将组成 5-6 人的复赛队伍，经过培训及选拔后组成校级团队代表我校参加全区高校朋辈心理辅导技能比赛。

(3) 赛前培训由大学生心理健康教育与咨询中心负责组织安排。

(4) 各二级学院填写参赛学生信息表（详见附件 2），于 4 月 11 日前发送到邮箱 402593228@qq.com，并组织参赛学生加群 340178416。

(5) 大学生心理健康教育与咨询中心视参训情况，为参加校级比赛的学生颁发校级心理健康教育积极分子奖状，予以鼓励。

### 三、班级心理委员培训

#### 1. 活动内容

为提高我校大学生的心理健康知识水平，完善心理防护网络体系的建设，充分发挥学生群体在心理健康教育工作中的主体作用，培养学生助人自助、携手成长的品质，大学生心理健康教育与咨询中心将开展 2022 年春季学期班级心理委员培训。

2. 培训内容：心理危机干预技能、朋辈辅导技能、团体辅导技能、心理中心见学体验活动。

3. 培训时间：4-5月，具体时间待通知。

4. 培训对象：面向全校班级心理委员，不限年级。主要包括，由于班级班委更换等工作，本学年上任的；担任班级心理委员期间，未参加过心理委员培训的；未获得心理委员培训结业证书的。

5. 大学生心理健康教育与咨询中心将为参训并完成考核的心理委员颁发证书，予以鼓励。具体考核标准请参照2021年心理委员考核标准。

#### 四、团体心理咨询

##### 1. 活动内容

为提高我校学生心理健康水平，丰富心理健康教育形式，促使学生通过团体内人际交互作用，在交往中通过观察、学习、体验、认识自我、探讨自我、接纳自我、调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，发展良好的生活适应。大学生心理健康教育与咨询中心将开展系列团体心理咨询。

2. 活动对象：向全校学生开放报名

3. 活动时间：4-6月

#### 五、心理健康教育沙龙、座谈会

##### 1. 活动目的

为加强我校教师的心理健康水平，提升心理健康教育工作的专业素养，帮助教师解决学生心理问题中的重点与难点问题，全面提升我校师生心理健康意识，大学生心理健康教育与咨

询中心将开展一系列针对教师的心理健康教育活动的。

2. 活动对象：全体辅导员

3. 活动内容：案例分析、座谈会、沙龙

4. 时间及地点：5月-6月，具体时间及场地另行通知。

六、各二级学院自行开展的心理健康教育活动的

1. 活动内容

各二级学院结合自身特色，自行开展心理健康教育活动的，形式不限，主题不限。具体活动安排与本学院对接心理健康教师沟通。

七、现场宣传活动的

1. 活动内容

为扩大心理健康教育的宣传面，鼓励更多同学了解心理健康，重视心理健康，大学生心理健康教育与咨询中心将指导大学生心理健康协会开展“我爱我”现场宣传活动。具体活动形式待通知。

2. 时间及地点：5月25日（我爱我心理活动日），地点待通知。根据学校疫情防控要求具体进行调整。

八、其余事项的

（一）各二级学院组织开展学院内心理健康教育特色活动后，将活动材料（心理健康教育主题班会除外），活动材料包括活动策划、照片、开展情况说明等，交到心理中心。将根据本学期每学院各项心理健康教育活动的开展情况，进行2022

年“3·25”心理健康教育活动季优秀组织奖的评选。

（二）活动季各项材料均须提供电子版及纸质版，纸质材料提交至大学生心理健康教育与咨询中心（杉湖家苑1楼），电子版发送至指定邮箱 402593228@qq.com。

（三）事宜未尽，请联系心理中心。联系人：张紫晨、张月，电话：3696930

大学生心理健康教育与咨询中心

2022年4月6日