关于开展“阳光心态、健康你我”主题教育活动的实施方案

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，落实《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》要求，围绕立德树人，坚持育心育德相结合，扎实推进我校心理育人工作，营造健康和谐的校园氛围，增强广大同学关爱自我的意识，培育学生理性平和、积极向上的健康心态，特开展“阳光心态、健康你我”主题暨“5.25”心理健康月活动。

一、活动主题：“阳光心态、健康你我”

二、活动时间：2018年5月17日—2018年6月5日

三、活动内容：

（一）“关注心理健康，促进全面发展”心理漫画活动

为普及心理健康知识，在校园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，以“关注心理健康，促进全面发展”为主题，同学们将自己在学习、生活中的心理感悟以漫画的形式表现出来。

作品内容要来自于学生生活实际，能表达真情实感，突出生活体验和有感而发的特点。能展现真诚、友善、和谐、换位思考、同感、接纳、包容、积极进取的思想，能启发读者反思、领悟，能促进读者心理成长。作品必须是学生原创，如有抄袭，将取消评比资格。

作品统一用一张A4纸单面作画，可采用单幅、双幅或4联格（由四小幅漫画组成）的方式，彩色或素描均可，手绘或电脑制作均可。作品右下角注明作者（仅限一名）、班级。

征稿时间：自通知下发之日起至5月31日。

投稿作品送至心理健康教育与咨询中心。

（二）“珍爱生命、绽放青春”主题摄影活动

用细腻的镜头，独特的视角去感受生命，引导学生认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命、欣赏生命、保护生命、提升生命价值，培养学生对自己和他人的生命珍惜和尊重的态度，增强爱心和社会责任感。

要求：摄影作品紧扣主题，形象生动，画面美观，制作精良。单片、组照不限（注：组照不得超过5幅，一组按一个作品计）。作品必须为本人原创。

征稿时间：自通知下发之日起至5月31日。

投稿作品发送至邮箱:375776495@qq.com。

（三）成立心理健康协会

心理协会由心理健康教育与咨询中心指导，向广大同学推广和普及心理健康

知识、提供[心理卫生服务](https://baike.so.com/doc/9889394-10236542.html)。通过开展[心理活动](https://baike.so.com/doc/6294700-6508217.html)帮助学生解决心理困惑、缓解心理压力，帮助学生认识自我、发展自我、改变自我，用真诚的行动温暖每颗心。

时间：5月22日14:10；

地点：A109。

（四）心灵寄语活动

以“打开心扉 品味幸福”为主题，请同学们制作卡片、书签，写下自己对幸福的体会，对人生的感悟、或是一瞬间的体验和感受,或致未来自己的一封信。内容可涉及感恩、立志、信任、价值追求、理想与情感等各个方面。

时间：5月24日11:30；

地点：学生餐厅门口。

（五）心理运动会

为拓展学生心理素质、增进团队合作与交流、锻炼学生的团结合作能力，特开展以“快乐心灵 健康成长”为宗旨的心理运动会。

时间：6月5日14:10；

地点：文体中心南门口。

报名方式：

四、奖项设置：心理运动会、心理漫画、主题摄影、心灵寄语四项活动将根据参赛情况设立一、二、三等奖和优秀奖。