**新乡医学院三全学院仁智书院“5·25”**

**大学生心理健康节“**心时代·心梦想-健康从心开始，生命因你绽放”

**主题活动**

**策**

**划**

**书**

**主办单位：仁智书院学生会**

**承办单位：仁智书院学生会生活权益部**

1. 活动背景

大学生是宝贵的资源,是一个国家未来的栋梁,作为社会进步的重要推动力量。大学生要做“德智体美”全面发展的人才,锻造健康的心理显得尤为重要。心理健康是促进大学生全面发展的基本要求,也是将来走向社会,积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。作为新时代的大学生,面对如此强大的竞争压力,拥有一个自立,自强,自律的心理素质亦是我们取胜的法宝。加强大学生的心理健康教育已经迫在眉睫。我院将举办一个“心时代·心梦想”的主题活动,以此引起同学们对心理健康问题的关注。

1. 活动目的

在广大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，通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动载体，宣传大学生心理健康知识，普及建设和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质、提高心理承受能力的平台，全方位的加强对大学生心理健康教育，提高大学生适应环境、管理自我、学习成才、人际交往，交友恋爱、求职择业等各方面的能力。

三、活动主题

心时代·心梦想-健康从心开始，生命因你绽放

四、活动时间

2018年5月9日-5月22日

五、活动地点

以各个活动通知为准

六、主办单位

仁智书院学生会生活权益部

1. 活动对象

新乡医学院三全学院仁智书院全体在校学生

八、活动内容

本次“5·25”大学生心理健康节活动分为两部分：

**一、书院参与心理健康教育指导中心活动：**

**1、心时代·心梦想 —— 心理健康户外团体活动**

**2、心时代·心梦想 ——心灵剧场**

**二、仁智书院5·25自主活动**

**1、心时代·心梦想——525心灵寄语**

**2、心时代·心梦想——阳光心灵，放飞梦想**

九、活动流程：

**（一）书院参与心理健康指导中心活动**

**心时代·心梦想 —— 心理健康户外主题班会**

时间：5月13日-5月20日

地点：各小班自行择选

主题：心时代·心梦想

材料上交时间和方式：户外团体活动班会以小班为单位开展（各辅导员老师选择一个或者两个小班参与现场指导）材料汇总5月20日中午12点之前以大班为单位上交至生活权益部邮箱1725235642@qq.com（材料包括:活动策划、新闻稿、新闻稿截图、活动照片、活动会议记录）。

流程：

1、前期流程：

（1）网络技术部：负责QQ、微信公众号、微博宣传，制作以“心时代·心梦想”为主题的相关海报展板进行宣传。

（2）秘书处：将本次活动的内容制作一段宣传通知发给各大班及小班通知群。

（3）生活权益部：负责收集材料并进行整理及上交。

2、活动流程:

（1）户外团体活动以小班为单位进行，由小班长、各小班班级心理委员为主导，（各辅导员老师选择一个或者两个小班参与现场指导）围绕第十一届“5·25”大学生心理健康节“阳光心语”的主题，以小班为单位开展户外团体活动，鼓励同学们走在阳光下，沐浴和风，放空身心，进行一场心灵的碰撞。注：必须在户外进行，如在操场上游戏、在琴湖边谈心、在亭子里开茶话会等。

（2）生活权益部志愿者跟随各大班进行旁听和记录。

（3）生活权益部志愿者收集资料，并及时进行整理和备份。

3、后期流程

（1）网络技术部负责进行现场活动照片的拍摄，并通过微信、微博等公共平台推送。

（2）生活权益部志愿者对活动的新闻稿和活动总结进行编写。

（3）生活权益部安排人员维护活动现场的秩序以及活动结束后的整理工作。

4、活动总结：活动结束后学生会内部组织一次活动总结会议，针对此次活动中出现的问题进行总结和分析，发扬我院学生会的优势，改正我们工作的不足，提高我们的工作能力和各部门的协调能力，并为办好接下来的心理健康系列活动而努力。

5、活动安全及注意事项

（1）临近活动前期，随时检查海报张贴情况是否完好，如有损坏，及时修补。

（2）发出的通知要简明扼要，突出主题。

（3）生活权益部志愿者与各大班班长沟通时态度要平和，要及时沟通解决活动过程中出现的问题，避免不必要的矛盾。

（4）生活权益部志愿者注意维持现场纪律。

（5）收集到的材料要及时备份，以免丢失。

（6）为保证本次活动的顺利进行，本院各部门要多进行沟通，明确分工。

**心时代·心梦想----校园原创心理情景剧**

时间：5月20日

地点：闻德礼堂

主题：心时代·心梦想----校园原创心理情景剧

流程：

1、前期流程：

（1）网络技术部：负责QQ、微信公众号宣传，制作以“心时代·心梦想”为主题的相关海报，展板进行宣传。

（2）秘书处：根据本次活动的内容制作一段契合实际且充满意义的宣传通知发给各大班及小班通知群，并发布剧本所需人员特点，有意向同学均可参加人员选拔面试。

（3）生活权益部：负责选拔情景剧演员。

（4）剧本来源，生活权益部志愿者编写。

（5）情景剧人员来源

① 在通知中标注仁智书院“心时代·心梦想”初选的群号码，有意愿的同学可自行加群。

② 通知各专业大班长，每小班出勤两人参加面试，提前收集面试人员信息。（姓名、学号、班级、专业、年级）

③邀请仁智书院专业话剧队成员。

2、活动流程:

（1）生活权益部部志愿者和大班长沟通征集参选人员信息。

（2）生活权益部志愿者进行面试，并对选出的人员进行排练。

（3）生活权益部志愿者根据具体情况制定排练计划，并跟随参演人员进行排练。

（4）在闻德礼堂进行汇报演出。

（5）生活权益部志愿者进行拍摄活动照片。

3、后期流程

(1) 网络技术部负责进行现场活动微信微博等公共平台的推送。

(2) 生活权益部志愿者对活动的新闻稿和活动总结的编写。

(3) 由生活权益部志愿者做好活动结束后的整理工作。

4、活动总结：活动结束后学生会内部组织一次活动总结会议，针对此次活动中出现的问题进行总结和分析，发扬我院学生会的优势，改正我们工作的不足，提高我们的工作能力和各部门的协调能力，并为办好接下来的心理健康系列活动而努力。

5、活动安全及注意事项

（1）临近活动前期，随时检查海报张贴情况是否完好，如有损坏，及时修补。

（2）发出的通知要简明扼要，突出主题。

（3）情景剧在排练期间，要合理安排参演人员的排练时间以及排练地点，及时沟通活动过程中出现的问题，避免不必要的冲突。

（4）确保排练时人员的安全，不要有意外发生。

（5）为保证本次活动的顺利进行，本院各部门要多进行沟通，明确分工。

**(二)仁智书院5·25自主活动**

**心时代·心梦想——525心灵寄语**

时间：5月13日-5月20日

地点：仁智书院学生会办公室

主题：心时代·心梦想——525心灵寄语

材料上交时间和方式：材料汇总5月20日中午12点之前以大班（标明年级、专业、班级）为单位上交至生活权益部邮箱506015310@qq.com（材料包括:电子版作品以及QQ空间、朋友圈或微博截图）。

流程：

1、前期流程：

（1）网络技术部通过QQ、微信公众号、微博，并画海报、展板宣传等进行前期宣传。

（2）秘书处：将本次活动的内容制作一段宣传通知发给各大班及小班通知群（具体要求见附件1）。

（3）生活权益部：负责作品的收集整理，并打印贴于男寝门洞处。

（4）参加人员来源：

① 在通知中标注仁智书院“心时代·心梦想——525心灵寄语”分享的群号码，有意愿的同学可自行加群。

② 在宣传中标出生活权益部李茜茜的联系方式，供自愿报名者联系。

③ 通知各专业大班长，每小班至少出十人参加。（自愿报名者人数不限）

2、活动流程

（1）生活权益部将心灵寄语的内容要求发送到群里，通知到参加人员，参加人员写出自己想要对（自己、朋友、家人）说的心里话。

（2）同学们通过网络平台（QQ、微信、微博等）来分享自己的心灵寄语，最后将截图和心灵寄语以电子版的形式发送给生活权益部志愿者。

（3）生活权益部将收集到的心灵寄语打印并张贴于书院作品展示栏。

（4）活动现场拍照留念。

3、后期流程

（1）网络技术部负责进行现场活动微信微博等公共平台的推送。

（2）生活权益部志愿者对本次活动的新闻稿和活动总结进行编写。

（3）由生活权益部安排人员维护活动现场的秩序以及活动结束后的整理工作。

4、活动总结：活动结束后学生会内部组织一次活动总结会议，针对此次活动中出现的问题进行总结和分析，发扬我院学生会的优势，改正我们工作的不足，提高我们的工作能力和各部门的协调能力，并为办好接下来的心理健康系列活动而努力。

5、活动安全及注意事项

（1）临近活动前期，随时检查海报张贴情况是否完好，如有损坏，及时修补。

（2）收集到的材料要及时备份，以免丢失。

（3）发出的通知要简明扼要，突出主题。

（4）为保证本次活动的顺利进行，本院各部门要多进行沟通，明确分工。

**心时代·心梦想——阳光心灵，放飞梦想**

时间：5月17日

地点：风雨操场

主题：心时代·心梦想——阳光心灵，放飞梦想

流程：

1、前期流程：

（1）网络技术部：负责QQ、微信公众号、微博等平台进行推送，并制作海报、展板进行前期宣传。

（2）秘书处：将本次活动的内容制作一段宣传通知发给各大班及小班通知群。

（3）生活权益部：准备活动道具，提前做好物资预估，申请物资。

（4）参加人员来源

① 在通知中标注群号码有意愿的同学可自行加群。

② 通知各专业大班长，以小班为单位每小班推选两名人员参加。（自愿报名者人数不够时）

2、活动流程

（1）生活权益部将空白风筝分发给参加人员，参加人员可写出自己的心愿，心灵寄语或画一些图案进行装饰。

（2）同学们互相分享心愿，2-3人共同制作风筝，有兴趣的同学可以进行比拼。

（3）生活权益部志愿者进行活动照片的拍摄。

（4）生活权益部对制作完的风筝进行收集，并将将收集到的风筝展示与仁智书院男女寝功能区，对功能区进行装饰美化，并进行拍照。

3、后期流程

（1）网络技术部负责进行现场活动微信微博等公共平台的推送。

（2）生活权益部志愿者对活动的新闻稿和活动总结进行编写。

（3）生活权益部安排人员维护活动现场的秩序以及活动结束后的整理工作。

4、活动总结：活动结束后学生会内部组织一次活动总结会议，针对此次活动中出现的问题进行总结和分析，发扬我院学生会的优势，改正我们工作的不足，提高我们的工作能力和各部门的协调能力，并为办好接下来的心理健康系列活动而努力。

5、活动安全及注意事项

（1）临近活动前期，随时检查海报张贴情况是否完好，如有损坏，及时修补。

（2）确保物资的完整性，如若损坏及时采取补救措施。

（3）活动过程志愿者与各大班班长沟通态度平和，避免不必要的麻烦。

（4）为保证本次活动的顺利进行，本院各部门要多进行沟通，明确分工。

十、活动须知及注意事项

* + 1. 活动前的宣传工作不可忽视，要在前期加强宣传力度，确保活动具有足够的影响力。
    2. 活动过程中要注意文明礼貌，服务要热情周到。
    3. 在活动中注意安全、遵守纪律，体现团结合作精神。
    4. 要加强领导，明确责任，处理好总体协调和分工负责的关系。
    5. 活动期间借助海报、宣传板等平台，加强宣传，营造气氛。
    6. 活动前场地及物资必须提前申请，借用过来的物资应事先检察是否损坏，并做好统计，并及时归还。
    7. 在活动中，需要遵守规则，注意自身安全。
    8. 参与相关活动的学生会成员需佩戴工作证。

十一、活动预期效果

1、书院各个学生能够了解到心理健康的相关事项，使同学们们更加的注重心理健康方面的问题。

2、使同学们更加的团结有爱，互相帮助，温暖仁智大家庭。

3、在学习和反思的同时，关爱身边需要帮助的同学。

十二、活动总结

1、后期宣传。通过微博、贴吧、微博等网络平台，将活动过程的视频和照片，分享给更多人，吸引更多人参加心理健康活动。

2、活动总结。活动结束1、2天后生活权益部志愿者书写活动总结，针对此次心理健康月活动中出现的问题进行总结和分析，发扬我仁智书院学生会的优势，改正我们工作中的不足，提高我们的工作能力和各部门的协调能力，并为办好接下来的一系列活动而努力。

附件：

附件1心灵寄语

5.25心灵寄语方案

1. 活动主题

心灵寄语

二、相关要求

1. 内容及格式要求

以书信的格式，标题“阳光心语，心·愿有你”，副标题“致——一封信”，可以是父母、朋友、自己。

内容的选择以积极心理学理论为指导，以大学生的现实生活为原型，以学生在成长过程中的心理困扰、矛盾冲突，以及在自我探索、同伴互助、师生互动中获得对问题的解决和成长领悟等为主题进行写作，如：环境适应、学业问题、同学关系、师生关系、亲子关系、青春期情感、自我认识、生涯规划等。

1. 字数要求

内容应结构完整，字数400到600。

1. 语言要求

内容写作规范，语言精炼生动、通俗易懂，能够真实地反应自己的内心活动及情感变化。

（四）作品要求

1、上交电子版作品

2、QQ空间、朋友圈或微博的内容截图，选择其中一项即可。