立信学生处〔〕号

**关于开展第十五届心理健康教育宣传月活动的通知**

各学院：

为进一步加强校园文化建设，深化我校大学生心理健康教育工作，营造良好和谐的心理宣传氛围，促进大学生人格健全成长，提高大学生综合素质，预防心理危机事件发生，保障校园稳定，特决定开展我校第十五届心理健康教育宣传月活动。现将有关活动及要求通知如下：

**一、指导思想**

开展大学生心理健康宣传月系列活动，旨在广泛宣传心理健康知识，在校园内营造良好的心理健康教育氛围，引导大学生树立正确的心理健康观念，增长学生的心理卫生常识；同时，通过心理健康教育宣传的系列活动，及时解答学生心理方面的疑惑，预防学生心理疾患的产生，保障学生的正常学业与生活，更好地为广大学生健全成长服务。

**二、活动主题**

师生携手 播种心晴

**三、活动时间**

2019年3月—6月

**四、活动项目**

**1.“我的心晴故事”心理健康征文大赛**

为了宣传和普及心理健康知识，提高大学生心理健康水平，特举办“我的心晴故事”心理健康征文大赛。本次征文大赛设一等奖1名，二等奖2名，三等奖5名，优胜奖10名，奖励丰厚；同时将推送获奖作品至上海市“我的国·我的家·我的心晴故事”主题征文大赛。

时间：3-5月

**2.心理运动会**

以趣味运动会的形式，增加师生对心理健康的关注与参与度，将心理健康教育与强身健体相结合。

时间：4-5月（具体时间地点将另行通知）

**3.校内心理健康团队多层次系列培训**

**3.1 “相约星期二”心理咨询督导**

为进一步提升我校心理健康教育队伍的实务技能和心理健康水平，增强心理健康队伍的凝聚力和创新力，拟定期对专兼职心理咨询师进行咨询督导。

时间：4-6月

地点：心理中心（具体时间地点将另行通知）

**3.2 2019年新任辅导员心理培训**

为帮助新进辅导员尽快适应新环境，了解大学生心理特征，掌握必要的心理辅导知识与技巧，将对新进辅导员开展心理业务培训。

时间：待定

地点：心理中心（具体地点另行通知）

**3.3****学生心理骨干培训**

通过专题讲座、团体辅导、素质拓展等提升班级心理委员与寝室心理气象员对心理健康知识的兴趣，增进对情绪管理、人际交往，口头表达、家庭关系的认识和能力提升。参加培训的学生心理骨干将进行考核，合格者将颁发培训证书。

培训对象：班级心理委员、寝室心理气象员。

时间：4-5月

地点：待定

**4 团体心理辅导系列活动**

**4.1 园艺治疗**

为了将人带入自然，让人与自然交互作用，改变人的生理反应、态度与行为，从而疗愈身心灵。心理中心将开展园艺治疗活动，每周一次（3月12日园艺治疗基地已启动）。

时间：3-6月

地点：（浦东校区）新苑南侧园艺治疗基地

**4.2 曼陀罗绘画心灵成长小组及工作坊**

为进一步提升广大大学生的心理适应能力和心理健康水平，通过招募的形式，运用曼陀罗绘画团体心理辅导定期开展每期10次（每周1次、每次2小时）不同主题的“曼陀罗绘画心灵成长小组”。此外，将面向全校学生开展为期两天的“曼陀罗绘画积极心理工作坊”活动。

时间：4-6月

地点：序伦大楼（具体地点另行通知）

**4.3 朋辈团体辅导**

心理中心将以招募的形式，就适应不良、社交畏惧、低学业动机、情感困扰、情绪低落等与大学生生活紧密相关的现实主题，对志愿参与的学生开展半结构式团体辅导活动，各主题总计次数不少于4次。

时间：4-5月

地点：心理中心（具体地点另行通知）

**5.学生心理访谈**

**5.1 大一新生心理普测回访**

为了及时了解新生心理健康状况，预防潜在危机，心理中心将于3月之内对所有2018级重点关注学生进行筛查，形式为一对一面谈。

时间：3-4月

地点：心理中心（具体地点另行通知）

**5.2 大四学生心理健康状况摸排与访谈**

为了预防毕业季潜在的心理健康问题，心理中心将通过各毕业班辅导员对大四毕业班学生展开心理健康状况摸排，并对重点关注学生进行面谈，及时提供咨询等专业帮助。

时间：4月

地点：心理中心（具体地点另行通知）

**6. “医教结合”项目**

为了给需要紧急危机干预的学生提供更加人性化、便利的服务，我校将与市、区精神卫生中心达成 “医教结合”协议，联合开展心理健康教育及相关科研及学术活动，以及学生心理危机预防与干预等工作。

**8.各学院、班级心理健康教育主题班会**

主题教育活动由辅导员老师指导所带班级，根据实际情况安排时间、地点及活动内容，活动方式不限，鼓励采用学生参与度高、更易于接受的教育形式，如心理征文、心理剧、小组讨论、演讲、心理电影观后感交流等等，也可结合新媒体，利用微信、QQ、易班等平台分享人文故事、心理科普文等，进行网上交流讨论。

活动内容围绕容易导致学生陷入心理困境的各种议题展开，主要是大学生的挫折应对、学业就业压力、人际交往、恋爱与性等，也可以自由选择学生自己感兴趣的主题，着重指导学生在面对具体困境时，如何进行必要的情绪调适，如何找到适用于自身的解决途径，并提供有效的求助渠道，如辅导员、家人、好友、心理健康教育中心等

时间：3-6月

**五、工作要求**

1**.**各学院要高度重视大学生心理健康教育工作，充分了解开展心理健康教育活动的重要意义，结合本学院的实际情况，积极组织师生参与心理健康教育宣传月各项活动，并认真完成本学院承办的各项子任务。各学院也可以结合自身学生特点和工作情况开展本学院特色心理活动。

2**.**各学院要以心理健康教育宣传月为契机，以加强学生心理工作队伍建设和心理安全排查、汇报工作为重点，加强日常交流，引导帮助学生认识心理教育与咨询在促进一般个人自我探索、健全成长方面的功能。此外，还要特别重视毕业生和新生群体的心理状况，做好重点对象的追踪访谈及重症转介等工作。

学生处

二〇一九年三月十三日

**主题词：第十五届 心理健康教育 宣传月**