

共青团海南职业技术学院委员会文件

海职院团〔2019〕14号

关于开展 2019 年“5·25”心理健康月 活动的通知

各团总支：

为进一步提升大学生心理健康意识，提高我校学生的情绪管理能力，引导学生合理疏导情绪，校团委决定开展以“与情绪共舞·让心充满阳光”为主题的2019年“5.25”心理健康月活动。现将活动方案印发给你们，请各团总支认真落实，确保本次活动顺利完成。

附件：

1. 《海南职业技术学院 2019 年“5.25”心理健康月活动方案》
2. 《海南职业技术学院 2019 年“5.25”心理健康月活动方案安排一览》

共青团海南职业技术学院委员会

2019年5月5日



海南职业技术学院团委办公室

2019年5月5日印发

附件 1

海南职业技术学院

2019 年 “5.25” 心理健康月活动方案

一、活动主题：与情绪共舞，让心充满阳光

二、主办单位：共青团海南职业技术学院委员会

承办单位：校学生会，校学生社团联合会，

各二级学院团总支、学生会

协办单位：大学生心理协会

三、活动对象：全体师生

四、活动时间：2019年5月8日-5月30日

五、活动项目

（一）心理健康活动月开幕式暨减压集市

1. 时间：5 月 8 日 18:30-21:00

2. 地点：1 号篮球场

3. 对象：全体心理工作者

4. 内容：

（1）心理健康月活动介绍；

（2）活动倡议书朗诵；

（3）主题口号宣传；

（4）各二级学院特色减压活动展示。

5. 要求：

（1）校心理部负责开幕式及统筹安排；

(2) 各二级学院负责各自主题宣传板制作及减压集市现场布置；

(3) 学生工作处心理健康教育指导中心负责统筹审核。

(二) “心灵抖王”抖音短视频大赛

1. 大赛主题：表情包

2. 视频要求：

(1) 视频内容要求能够围绕主题，展示自我、创意创新、正面积极，必须是原创视频；

(2) 保证视频时长，保证内容完整度，视频不能短于10秒；

(3) 注意视频中的和谐健康，不能出现不雅言行；

(4) 场景，画面，声音清晰；

(5) 可一人拍摄，也可多人参赛拍摄。

3. 比赛方式

各二级学院组织初赛，推选5名进入校级决赛。

4. 奖项设置

一等奖1人：钻石心灵抖王 奖金（200元）+证书

二等奖2人：水晶心灵抖王 奖金（100元）+证书

三等奖3人：琥珀心灵抖王 奖金（50元）+证书

5. 大赛时间

(1) 初赛：5月8日至5月25日

(2) 决赛：5月28日

6. 大赛规则

(1) 初赛：拍摄视频，上传至“抖音短视频 APP”获得抖友们点赞，视频以点赞数为评选标准之一，在初赛评选

时间内，上传至各二级学院“海职院心灵抖王大赛”微信群内评选；

（2）决赛：大众投票+心理老师投票。

7. 宣传方式：

各二级学院分别制作初赛宣传版、制作微信宣传页面、创建初赛微信群；

校心理部制作决赛宣传板、公众号微信宣传活动。

（三）“青年之声”专题讨论

（1）主题：我的小确幸

（2）要求：请各团总支自行组织本学院学生在学校官网“青年之声”专题讨论版上发起话题讨论，写一写发生在自己身上那些给自己带来微小而确实的幸福与满足感的小事。

（四）特色沙龙

1. 情绪大舞台（戏剧）

（1）时间：5月9日 19：30-21：00

（2）地点：心理实训室

（3）对象：感兴趣的师生，限额 20 人

2. “心理魔法壶”绘画心理

（1）时间：5月15日 15：00-17：00

（2）地点：心理实训室

（3）对象：感兴趣的师生，限额 20 人

3. 舞动生命的能量

（1）时间：5月20日 19：30-21：00

（2）地点：心理实训室

(3) 对象：感兴趣的师生，限额 40 人

4. 沙盘情绪体验

(1) 时间：5月22日15：30-17：00

(2) 地点：心理实训室

(3) 对象：感兴趣的师生，限额20人

(五) 心理工作者专项培训

1. 主题：共情技术

2. 时间：5月27日19:30-21:00

3. 地点：心理实训室

4. 对象：校心理部成员、各二级学院心理部成员、18级各班心理委员

(六) “5.25”心理活动节表彰大会

1. 活动时间：5月30日19：30-20：30

2. 活动地点：3D模拟实训室

3. 参会人员：全体心理工作者（校学生会心理部成员、各二级学院心理部成员、各班心理委员）

4. 主要内容：

(1) 心理健康月活动总结，根据各院活动情况，评选出最佳组织奖。“最佳组织奖”一等奖1个，奖金300元，“最佳组织奖”二等奖1个，奖金200元；“最佳组织奖”三等奖1个，奖金100元；

(2) 对各项活动获奖人员进行颁奖；

(3) 学生代表发言；

(4) 集体宣誓、拍照留念。

六、活动要求

（一）高度重视，落实到位。校心理部、各团总支根据活动的安排做好宣传动员，让活动普及更多的学生，全面提升心理活动的覆盖面和成效。

（二）精心策划，总结到位。校心理部、各二级学院心理部精心组织，力求每项活动都是精品，并做好活动总结于6月5日之前把活动总结材料到邮箱：73080100@qq.com.

附件 2

海南职业技术学院 2019 年 “5.25” 心理健康月活动安排一览表

序号	项目	内容	时间	地点
1	开幕式暨减压集市	开幕仪式、主题减压活动	5月8日18:30-21:00	1号篮球场
2	“心灵抖王”	抖音短视频	5月8日-28日	——
3	青年之声专题讨论	我的小确幸	5月8日-28日	——
4	特色沙龙	情绪大舞台（戏剧）	5月9日19:30-21:00	心理实训室
5		“心理魔法壶”绘画心理	5月15日15:00-17:00	心理实训室
6		舞动生命的能量	5月20日19:30-21:00	心理实训室
7		沙盘情绪体验	5月22日15:30-17:00	沙盘实训室
8	心理工作者业务培训	共情技术	5月27日19:30-21:00	心理实训室
9	“5.25”心理活动节表彰大	总结颁奖	5月30日19:30-20:30	3D模拟实训室