

# 中共云南锡业职业技术学院委员会文件

云锡职院委〔2019〕16号



## 云南锡业职业技术学院

### 关于开展第二届“5·25”心理素质拓展活动的 通知

各院、系（部）：

为深入贯彻党的十九大精神和全国高校思想政治工作会议精神，更为推进我院大学生心理健康教育工作开展，提高学生心理健康意识，培养学生积极心理品质，塑造学生阳光心态，促进学生身心全面和谐发展，决定开展第二届“5·25”心理素质拓展月系列活动。现将有关事项通知如下：

#### 一、活动时间

2019年4月至5月

## **二、活动主题**

新时代·心阳光·心成长

## **三、活动内容及详细安排**

(详见附件)

## **四、活动要求**

(一)“5·25 心理素质拓展月”系列活动是提升学生心理素质，促进学生健康成长的有效途径，各院、系（部）要高度重视，做好“5·25 心理素质拓展月”系列活动的宣传工作，积极鼓励和引导广大同学参与各项活动，充分发挥学院学生处心理咨询室、各院系部、心友社及班级心理委员的作用，切实保障各项活动顺利开展。

(二)各院、系（部）要以“5·25 心理素质拓展月”为契机，大力普及心理健康知识，让广大学生树立起关爱自我、关爱他人的意识，帮助他们掌握心理调适的基本方法，消除心理困惑，增强心理耐挫力，树立积极进取的人生态度，培养良好的个性心理品质。

(三)各院、系（部）要根据实际，积极创造条件，精心策划，根据学生心理健康现状和特点设计“5·25 心理素质拓展月”活动，活动形式可多样，但应注重实效。

附件：云南锡业职业技术学院第二届“5·25”心理素质拓展

# 月活动方案

中共云南锡业职业技术学院委员会

2019年4月26日



附件：

## 云南锡业职业技术学院 第二届“5·25”心理素质拓展月活动方案

### 一、第二届“5·25”心理素质拓展月开幕式

时间：待通知

地点：待通知

内容：心理健康教育专题讲座

参加对象：校领导，个旧市人民医院外科主任医师、心理咨询师，学生处负责人，各院系部辅导员，心友社成员以及学生处根据计划安排的学生。

### 二、“阳光笑脸”征集活动

时间：2019年5月5日至5月15日。

要求：

1、微笑是抗压耐挫的良药，也是阳光心理的晴雨表。本活动以传播阳光心灵为主旨，从院、系（部）征集个人微笑照片。各院、系（部）团总支对本院、系（部）所征集作品进行初选后各提交8—10张作品至学生处，各院、系（部）所提交的作品通过学生处官方微信公众号进行投票，综合评选出最佳人气奖1名、职院“阳光笑脸”若干名，并选取部分阳光笑脸在我院心理咨询室笑脸墙上进行展示。

2、作品格式要求：照片为日常生活照片、彩色半身照片，参赛作品须为本人照片。照片像素不低于 800 万，大小不低于 1MB，作品数码源格式为 JPG，同时附 100 字以内的文字说明描述微笑照片的背景和意义。

3、请各院、系（部）于 5 月 16 日前汇总本院、系（部）参加评选作品，统一命名为“\*\*学院、系（部）阳光笑脸征集活动作品”，发送至邮箱：1370475218@qq.com，联系人：朱秋静，联系方式：18787321108。

### **三、主题班会和主题黑板报**

时间：5 月 20 日 19:30

地点：各班级教室

要求：

1、结合本次活动月主题自行拟定主题班会题目。

2、主题班会活动内容要有利于解决学生面临的心理困惑，内容可涉及生活态度、人际关系、学习态度、恋爱关系、情绪管理、就业择业心理等，班主任根据班级情况使班会内容有所侧重。

3、以班级为单位，活动结束后将主题班会方案、总结、图片等相关资料在 2019 年 5 月 25 日以前报学生处曹友雷老师处。

4、黑板报以宣传心理健康知识为主要内容，既可以是科普知识，也可以是具体心理困惑的正确调适方式。黑板报照片于 2019 年 5 月 25 日前报学生处曹友雷处。

#### 四、第三届校园心理情景剧大赛

时间：各院、系（部）根据实际自行安排

要求：

1、以培育践行社会主义核心价值观为主线，以“新时代·心阳光·心成长”为主题，贴近大学生生活实际，培养良好道德风尚，合理使用心理情景剧技术，具有心理学色彩和教育启迪价值。

2、作品须为原创，形式不限（话剧、小品、音乐剧、歌舞剧、哑剧等形式均可）。

3、表演时间不超过8分钟，每延时1分钟扣1分（不足一分钟的按1分钟计算）

4、请各院、系（部）于5月10日前汇总本院、系（部）参赛作品（1部），并将剧本和录制的视频打包统一命名为“\*\*学院、系（部）心理情景剧作品”，发送至邮箱：1370475218@qq.com，联系人：朱秋静，联系方式：18787321108。

5、本次比赛设置一等奖一名、二等奖一名、三等奖三名，收到作品后学生处将组织相关人员进行评选，一等奖推荐参加云南省心理情景剧大赛复赛。



