

# 首都体育学院党委学生工作部

首体院学字〔2023〕23号

## 关于举办首都体育学院第十七届大学生心理健康教育宣传月活动的通知

各二级学院、研究机构、凤凰岭校区：

为学习贯彻党的二十大精神，落实《2023年春季开学北京高校思想政治工作方案》要求，宣传普及心理健康知识，提高我校学生的心理素质，根据市委教育工委《关于举办2023年首都大学生心理健康季系列活动的通知》精神，学校决定组织开展首都体育学院第十七届大学生心理健康教育宣传月活动。现将具体事宜通知如下：

### 一、活动主题

聚焦培养学生积极心理品质，结合当代大学生思想、心理特点，以“5·25”大学生心理健康节为基础，在时间、空间、内容、形式等方面积极拓展创新，以“笃定信心、勇毅前行”为主题，通过开展系列主题活动，增强大学生立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年的使命感和自信心，激发大学生踔厉奋发、勇毅前行的心理动力和意志品质，培育担当民族复兴大任的时代新人。

### 二、主要内容

### **1. 心理健康知识讲座**

主要内容：面向全体大学生，邀请校内外大学生心理健康教育专家举办心理健康知识讲座，同时利用微信公众号平台推送心理健康教育专题科普视频，以增加学生的心理健康知识，提高学生的心理健康水平。

### **2. 心理成长演讲比赛**

主要内容：根据学生在成长过程中的经历和感受，围绕“笃定信心、勇毅前行”主题，将自己的成长或应对挫折的方法通过演讲表达出来，从而激发更多学生踔厉奋发、笃行不怠的驱动力和行动力，展示当代大学生砥砺奋进、勇毅坚定的精神风貌。

### **3. “心悦读”活动**

主要内容：倡导大学生阅读经典、涵养心灵，以征集读后感的形式，由学生推荐一本对自己影响最深刻的书，包括古今中外的优秀经典作品，重点阐述该书对自身影响和改变的过程，文字表达通畅，言之有物。

### **4. 和谐宿舍创意比赛**

主要内容：通过视频短片或图文总结等方式，讲述大学生宿舍关系发展的故事，发掘和推广行之有效、富有创意的宿舍关系建设方法，促进大学生掌握营造和谐的宿舍氛围的方法，提升积极主动的沟通能力，培养健全的人格品质。

### **5. 心理漫画征集比赛**

主要内容：引导大学生以心理漫画的艺术表现形式，将大学生活中心理活动、生活体验及内心感悟形象地展现出来，诠释心理健康理念，普及心理健康知识，激发大学生内在的心理韧性，助力大学生以更理性平和、积极阳光的心态面对大学生活。

## **6. 心理健康知识竞赛**

主要内容：以在线答题方式，考查学生心理健康知识的掌握及应用情况，促进大学生学习心理健康知识的积极性，提升关注心理健康的意识，激发大学生内在的成长动力。

## **7. 心理书信征文比赛**

主要内容：组织学生以书信的形式诉说心声，抒发心中所想所寄，通过书面语言勇敢表达对自己或对师长、亲朋等的感情，载爱于诗书，寄情于书信，引导大学生正确认识自我、评价自我、关爱自我，促进自我成长和接纳，增强与他人的有效沟通，帮助学生释放压力、收获快乐、体会心灵感悟，积极面对生活。

## **8. 心理健康主题脱口秀比赛**

主要内容：组织学生以幽默、喜剧的方式进行自我表达，为同学们提供表现内心情感的全新方式和正确认识心理健康问题的全新视角，丰富学生的精神生活，展示学生理性平和、自尊自信、积极乐观的精神风貌，宣传普及心理健康知识。

## **三、活动时间**

2023年4月—5月

## **四、工作要求**

1. 高度重视，加强领导。各单位要高度重视，凝聚心理健康教育合力，强化心理健康宣传教育，着力提升大学生心理素质，形成全员参与心理育人的工作格局，确保各项任务落实到位。

2. 精心组织，营造氛围。各单位要结合实际和单位特色，研究制定本单位活动方案，组织师生积极参与心理健康教育宣传月系列活动，保证活动参与的覆盖面和实际效果。

3. 探索创新，提高水平。各单位要认真总结经验，加强沟通

交流，积极探索创新，不断提高工作水平，努力形成心理素质教育活动的特色品牌，加以固化和推广。

党委学生工作部

2023年4月4日