**上海建桥学院关于开展**

**2020年度心理健康教育活动月的通知**

**各学院（系）、各班级、各学院心协分会、各学生社团组织：**

为全面贯彻落实市教委有关加强和推进育德与育心相结合的学校心理健康教育工作要求，进一步贯彻落实卓越建桥计划，提升我校学生心理健康教育水平，学校心理健康教育与咨询中心决定在3月-5月间开展“2020年度上海建桥学院心理健康教育活动月”（以下简称“活动月”）。本次活动月以学生为主题，聚焦提升学生的心理免疫力，突出“云端”抗疫，以学生讲述疫情期间自己的心情故事为主要特色，鼓励学生积极探索逆境中的生命成长，提升学生的心理品质，从根本上促进学生的心理健康。现将相关事项通知如下：

一、活动主题

战“疫”心相伴 你我共青春

围绕防治新冠肺炎疫情期间的大学生心理成长, 聚焦抗逆成长等生命成长感悟、体会、成果，鼓励学生积极的自我探索，讲述自己或他人的生命“云端”心理防疫抗疫故事，引导学生树立正确的生命观，开展朋辈互助，学习自我心理调适和朋辈互助技巧，促进心理健康发展。

二、活动时间

2020年3月19日（周四）—2020年5月28日（周四）

三、活动内容

本次活动月以发展性心理健康教育与积极心理学理念为导向，活动形式以线上活动为主，线上线下互动相结合，充分开发利用学生喜爱的网络平台，激发学生的兴趣，**增强在学生中的影响力**；内容包括以各种表达性载体呈现学生心理活动和积极健康风貌，宣传普及心理抗疫知识，如讲述自己的抗“疫”故事、创作各类心理健康教育的宣传作品、心理小调研等；各种形式的朋辈互助活动，如朋辈讲堂小视频、网络朋辈团体活动，鼓励创新活动形式，营造良好的校园心理防疫氛围，提升学生心理抗疫力，**强调学生参与度、覆盖面、受益面**。

特色主题活动为**“疫”境中的生命成长——我的云端心情故事**（具体要求见附件四），以微视频的方式讲述自身或周边人的心理抗疫防疫故事，学校将根据作品情况组织校内评选和展示，最终推荐优秀项目参加上海市评选。

本次活动申报以学院（系）为单位，活动数目不限，凡是申报的项目都有资格参与优秀项目评选，优秀项目将颁发获奖证书，并给予一定的物质奖励。

（一）可以班级为单位开展，加强班级的凝聚力，提升班级整体心理健康水平；

（二）可以专业为单位开展，结合专业特色，展示和提升专业心理素养；

（三）可以年级为单位开展，以特定年龄阶段和心理发展阶段为抓手，展示某年龄阶段或年级的学生心理发展目标及学涯、生涯目标等，提高学生对生活及未来的目标感，学生心理整体发展水平等；

（四）可以学院（系）为单位开展，开展学院范围或全校范围的心理活动及比赛，展示我校心理活动的整体水平；

（五）自由组合形式开展，可以结合班级、社团、跨部门、跨学院、跨专业、跨年级进行资源整合，展示我校学生心理的新精神面貌。

五、活动时间安排

（一）策划阶段：3月24日（周四）-4月2日（周四）

各学院（系）、各班级、各心协分会、各学生社团组织根据本通知认真策划活动月方案，包括活动主题、内容、形式、特色活动及具体安排。并填写《上海建桥学院心理健康宣传月活动计划书》（附件一），活动汇总表（附件二），活动数量、形式不限，多多益善；各学院心理辅导员汇总备案并组织筛选，将修改后的活动计划书和汇总表，于4月2日（周四）16：00点前。纸质版一式两份交至校心理健康教育与咨询中心，电子版发送到邮箱15080@gench.edu.cn。

各项活动原则上以学生自行开展为主，学院对重点项目进行培育和指导，着力指导**“疫”境中的生命成长——我的云端心情故事**主题特色活动开展。校心理健康教育与咨询中心及校心协将对各学院开展的心理活动给予支持、指导、协调、跟踪报道，请相关负责人配合、安排、提供宣传材料。

（二）开展阶段：4月2日（周四）—5月27日（周三）

活动上报后即可开展。5月22日-5月27日各学院（系）做好活动月总结工作，并评选出1个优秀项目参加学校评选。填写《上海建桥学院心理健康教育活动月活动总结书》（见附件三），附相关活动材料、照片、视频材料，项目负责人及心理辅导员在活动总结书的相关栏目填写评选意见，于5月27日（周五）16：00前，纸质版一式两份交至校心理健康教育与咨询中心，电子版发送到邮箱15080@gench.edu.cn。

各学院（系）于4月17日（周五）16：00前，按要求提交1-2个“疫”境中的生命成长——我的云端心情故事参加全校评比。比赛设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

今年将视当时学校防疫工作要求决定是否开展现场展示活动。

（三）评选闭幕阶段：5月27日（周三）-6月3日（周三）

由校心理健康教育与咨询中心和校心协组织学校优秀项目评选。评选形式，暂定现场展示、评委评分的方式，根据最终得分当场评选出相关奖项，颁发获奖证书，并给予一定的物质奖励。评审由学校领导及活动相关老师担任。各单位申报的活动项目得分按照20%比例，计入优秀组织奖评分。优秀组织奖评审在优秀项目评选后进行。

（四）总结阶段：6月3日（周三）-6月23日（周二）

校心理健康教育与咨询中心、校心协对各单位推荐的优秀活动进行统一展示，并利用各种渠道进行广泛二次宣传；制作上报材料，进行总结。

六、工作要求

（一）高度重视，加强领导

各学院（系）要高度重视活动月的组织开展，全面规划活动月各项工作，制定切实可行的活动方案，使之有目标、有计划、有过程、有效果、有评价。

（二）精心策划，打造品牌

注意寓教于乐，注重实效，突出活动的教育意义；注重学院（系）心理健康教育品牌活动的创建，积极打造精品活动及与之配套的心理健康教育宣传资源，使之持续开展、常做常新；注意积累相关经验与材料，加大宣传力度，及时上报活动成果。

（三）整合资源，示范引领

主动整合资源，充分依托学生心理社团与本学院（系）学科优势，挖掘朋辈互助在学生心理健康教育中的重要作用；注重家庭、社区和学校的互动与合作，探索有效工作机制；不断探索创新学生心理健康教育活动，建立健全常态化工作机制。

（四）总结经验、扩大交流

及时总结心理健康教育活动月的成果特色，梳理经验，扩大校内外交流和影响。学校将对活动组织和特色项目进行评奖、展示和交流。

联系人:齐孟翰

邮箱：15080@gench.edu.cn 电话：58137869

办公室：图书馆M421 心理健康教育与咨询中心

校心协总负责人：许炜钦 联系电话：17717057757

附件：

附件一：《上海建桥学院心理健康教育活动月活动计划书》

附件二：《上海建桥学院心理健康教育活动月活动汇总表》

附件三：《上海建桥学院心理健康教育活动月活动总结书》

附件四：《上海建桥学院心理健康教育活动月特色主题活动征集要求》

附件五：《上海建桥学院2020年心理健康教育活动月优秀活动评选办法》

附件六：《上海建桥学院2020年心理健康教育活动月优秀组织奖评选办法》

上海建桥学院学生处

上海建桥学院心理健康教育与咨询中心

上海建桥学院大学生心理协会

 二〇二〇年三月二十四日