

南充文化旅游职业学院学生工作部（处）文件

南文旅职院学发〔2023〕21号

南充文化旅游职业学院学生工作部（处） 关于印发《第三届“5.25——阅己 越己 悦己” 心理健康教育月活动实施方案》的通知

各系（部、院）、部门：

经报请学院同意，现将《第三届“5.25——阅己 越己 悦己”心理健康教育月活动实施方案》印发于你们，请按照工作安排，认真组织实施。

南充文化旅游职业学院学生工作部（处）

2023年4月21日

第三届“5.25——阅己 越己 悦己”心理健康教育月活动实施方案

一、活动背景

5月25日是全国大学生心理健康日。“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质。这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。也就是说：爱自己才能更好地爱他人。

二、活动目的

为进一步宣传普及心理健康知识，强化全院师生关注心理健康、提高心理素质、开发心理潜能意识，促进全体师生身心健康发展，第三届“5·25”心理健康教育月将开展系列心理健康教育活动，进而达到心理育人、活动育人的目的，在全院范围形成我爱我，关爱自己，关爱他人，从心做起的心理健康教育氛围。

三、活动主题

阅己 越己 悦己

四、活动组织

主 办：南充文化旅游职业学院学生工作部（处）

承 办：南充文化旅游职业学院旅游系

南充文化旅游职业学院酒店系

南充文化旅游职业学院文化服务系

南充文化旅游职业学院艺术系

南充文化旅游职业学院经济管理系

协 办：南充文化旅游职业学院学生工作助理中心

南充文化旅游职业学院学生社团心语社

五、活动时间

2021年5月7日—6月7日

六、活动地点

南充文化旅游职业学院

七、活动对象

南充文化旅游职业学院全体师生

八、活动内容

南充文化旅游职业学院 第三届“5.25——阅己 越己 悦己”心理健康教育月活动	
阅己	预热活动——5.25 心理健康主题班会
	“5.25 心理健康教育月”活动启动仪式暨心理配乐诗歌朗诵大赛决赛
	经济管理系 5.25 开幕式——打开心灵的窗户，拉开健康的序幕
	心理知识问答（文化服务系）
	情绪碎纸机（旅游系）
	心理健康讲座（酒店系）

越己	心语心愿（经管系）
	阳光心理学校—心理健康教育主题讲座
	手抄报绘画（经管系）
	电影欣赏：《阿甘正传》（经管系）
	心理沙龙（酒店系）
	丢沙包（文化服务系）
	心语社“优秀社员”评选
	夹弹珠、信任背靠背——信任培养小活动（旅游系）
悦己	春天万物复苏，桃花朵朵开（经管系）
	最美情诗（旅游系）
	“给自己一个拥抱”茶话会（旅游系）
	“爱的抱抱”温暖校园行动（文化服务系）
	“爱的抱抱”温暖校园行动（艺术系）
	沐浴阳光 快乐成长
	“我和我的室友”寝室全家福创意大赛
	时光邮箱（酒店系）
	心语电台
	系部“5.25心理月优秀组织奖”颁奖

九、活动安排

第一篇 阅己

(一) 预热活动——心理健康主题班会

责任系部：旅游系 酒店系 文化服务系 艺术系
经济管理系

班会主题：认识自己，接纳自己，超越自己

活动时间：5月7日 19:00

活动地点：各班教室

活动对象：各系学生

活动方式：各班由心理委员自行组织主题为“认识自己，接纳自己，超越自己”班会活动，帮助同学们认识自己、接受自己、悦纳自己、继而推至关爱他人，培养同学们健康的心理素质以作为迎接5.25心理健康节的预热活动。

(二) 经济管理系5.25开幕式——打开心灵的窗户，拉开健康的序幕

组织机构：经济管理系学生会

活动时间：5月5日晚上7:00（具体时间暂定）

活动地点：东一教学楼101（具体暂定）

组织单位：经济管理系

活动对象：经济管理系各班班长、心理委员、心理部全体成员

活动准备：“南充文化旅游职业学院第三届 5.25 心理健康教育月”宣传横幅两张，宣传海报 5 张，花束 80 束

活动方式：由系部心理健康教育老师负责主持，介绍心理健康月的由来，并介绍本次心理健康月的活动形式及其重要性，倡导大家积极配合，并带动身边的同学也积极参与本次活动。

（三）南充文化旅游职业学院第三届“5.25 心理健康教育月”启动仪式暨心理配乐诗歌朗诵大赛决赛

组织机构：学生工作部（处）

活动时间：5 月 7 日 14:30——17:00

活动地点：学术报告厅

组织单位：旅游系 酒店系 文化服务系 艺术系
经济管理系

活动对象：全院师生

活动准备：一、二、三等奖、优胜奖证书若干

活动宣传：

1、5 日起，通过在食堂、图书馆、各系所在教学楼张贴宣传海报进行宣传。

2、5 日起，在学校主干道张贴横幅进行宣传。

3、通过班级心理委员通知到班级进行宣传。

4、各系根据前期遴选，推荐代表参加学院决赛，进入学院决赛的名额分配如下：旅游系 3 人、酒店系 3 人、文化服务系 2 人、艺术系 2 人、经济管理系 4 人。

活动流程：

- 1、14：20 参会人员入场
- 2、14：30——14：32 开幕式正式开始
- 3、14：32——14：35 学生代表发言
- 4、14：35——14：38 相关领导出席启动仪式并讲话，宣布心理健康教育月正式启动。
- 5、14：38——14：40 开幕式结束
- 6、14：40 心理配乐诗歌朗诵大赛决赛开始

（四）心理知识问答

组织机构：文化服务系学生会

活动时间：5月16日15点

活动地点：东二教学楼

组织单位：文化服务系

活动对象：文化服务系学生

活动准备：便签纸4个，章印3个，笔20根，小扇子30个，公仔30个，书签30个

活动方式：抽题区——抽题（将题目事先写在便签纸上分为一级、二级、三级编好顺序放入纸箱）答题区——核对答案（抽号题的同学到答题区域核对自己的答案，答对后拿着盖了章的答案到奖品区领取奖品）奖品区——回收答题目、领奖品（答对）（奖品区要核对领奖人的纸条章，对应简单、困难模式来分发奖励）

（五）情绪碎纸机

组织机构：旅游系学生会

活动时间：5月22日——24日

活动地点：东西食堂入口

组织单位：旅游系

活动对象：全院师生

活动准备：A4纸200张、笔7只、纸箱1个、胸针40个、发卡20个、本子30个

活动方式：情绪是永远无法控制的，它就像水一样，用手捂不住的。由心理健康发展部工作人员在东西食堂入口设置情绪碎纸机和纸笔，同学们可以将自己的不好开口的情绪以匿名的方式投进纸箱，（我们将会给参与者讲好我们将在之后集中销毁保证隐私）希望情绪也随之消散。

（六）心理健康讲座

组织机构：酒店系学生会

活动时间：5月（时间待定）

活动地点：西三教学楼（暂定）

组织单位：酒店系

活动对象：酒店系师生

活动准备：A4纸200张、笔7只、纸箱1个、心理健康讲座宣传海报两张、矿泉水一箱

活动方式：邀请校外有经验的心理教师，为酒店系同学开

展心理相关的讲座。通过心理健康讲座知识宣讲，让同学们了解自己、接纳自己、肯定自己。

第二篇 越己

（七）心语心愿

组织机构：经济管理系学生会

活动时间：5月9日——13日

活动地点：东区食堂门口

组织单位：经济管理系

活动对象：全院师生

活动准备：便签纸、书签、挂件若干

活动方式：参与学生领取随意贴写下自己的心愿，或是对老师、同学的祝福，或是对父母、朋友的感恩等，贴于板报展示板中进行展示，参与者赠送精美书签或挂件。

（八）手抄报绘画

组织机构：经济管理系学生会

准备阶段：5月1日至5月12日

交稿时间：5月13日

组织单位：经济管理系

活动对象：经济管理系学生

活动准备：奖状10张，活页笔记本10本，马克笔10支，

素描纸 4 包，《等你好久啦》漫画 4 本，钥匙扣若干

活动方式：参与学生请提前在东一教学楼 201 学生会办公室领取素描纸，用于绘制一份手抄报，手抄报内容要与心理健康相关，展示出自己最佳实力。5 月 13 日交于东一教学楼 201 学生会办公室，作品征集完毕后在经管风笛公众号展开全网投票，最终的投票结果会产生一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖 3 名、优秀奖 4 名，对获奖者颁发相应的证书和奖品，对参与学生给予精美书签或挂件。

（九）阳光心理学校——心理健康主题讲座

组织机构：学生工作部（处）

活动时间：5 月 9 日——6 月 6 日

活动地点：图书馆一楼报告厅

组织单位：学生工作部（处）心理健康教育与服务中心
南充文化旅游职业学院学生工作助理中心
南充文化旅游职业学院学生社团心语社

活动对象：全院师生

活动准备：“南充文化旅游职业学院第三届 5.25 心理健康教育月——阅己 越己 悦己”宣传横幅一张，工作人员服装 50 套，工作人员工作牌 50 个，工作人员用水 8 箱，茶叶 8 袋，茶杯 5 个，讲座座牌 5 个，阳光心理学校纪念卡 800 张，心理知识宣传手册 800 本，宣传海报 20 张，宣传易拉宝 5 幅，onemodern 移动硬盘 4 个，小礼物若干。

活动宣传：

1、5月5日起，在图书馆门口摆放宣传易拉宝对阳光心理学校每期主题进行宣传。

2、5月5日起，通过在食堂、图书馆、各系所在教学楼张贴宣传海报进行宣传。

3、通过班级心理委员通知到班级进行宣传。

4、学生工作助理中心负责活动现场拍照宣传。

活动方式：阳光心理学校由学生工作助理中心、心语社联合承办，每一期的方式可以不同，第一期阳光心理学校由心理健康教育与服务中心四位老师举办四场讲座的形式组成。

活动流程：

1、阳光心理学校开幕式

2、四场心理讲座（由心理健康教育与服务中心四位老师在5月10日到31日每周星期二下午进行），后勤保障工作由学生工作助理中心、心语社负责。

3、阳光心理学校毕业式，对四场都到场的学生进行阳光心理学校毕业证的发放。

（十）电影欣赏：《阿甘正传》

组织机构：经济管理系学生会

活动时间：5月9日（具体时间暂定）

活动地点：东一教学楼103（具体暂定）

组织单位：经济管理系

活动对象：经济管理系学生

活动准备：书签与挂件若干

活动方式：让心理委员组织班上学生通过观看和他人的故事和生活，增强自信心，促进自身成长。对自愿提交观后感的同学赠送精美书签或挂件。

（十一）心理沙龙

组织机构：酒店系学生会

活动时间：5月

活动地点：酒店系西区实训室 中餐厅

组织单位：酒店系

活动对象：酒店系师生（约100人）

活动准备：心理沙龙展板一张、装饰花束300支、气球200个、教师铭牌10个、宣传横幅一条、矿泉水五箱、纸杯3袋、茶叶5罐、小零食若干

活动形式：圆桌会议+游戏活动+主题讨论、发言、总结

活动介绍：你有尝试过和陌生人进行单独交流吗？心理沙龙是一种形式自由活泼、参与性强的主题讨论会，可以与参与者尽情交流，畅所欲言。

（十二）丢沙包

组织机构：文化服务系学生会

活动时间：待定

活动地点：待定

组织单位：文化服务系

活动对象：文化服务系学生

活动准备：横幅 2 幅，海报 3 张，展板 1 个，沙包 10 个，矿泉水 12 瓶，公仔 30 个，书签 50 个，卫生纸 20 包，小扇子 20 个

具体流程：

1、5 月 4 日晚召开部门例会，讲清活动，同时分配活动任务，强调注意事项；

2、在活动开始前安排人员做横幅悬挂、海报摆放，纸笔、桌子、展板、沙包的到位；

3、活动开始，由学生会人员维持现场秩序，引导学生进入活动会场；

4、活动期间由宣传部对本次活动拍照合影，并对此进行采访和报道。

（十三）心语社“优秀社员”评选

责任部门：学生工作部（处）

活动时间：5 月 25 日

组织单位：学生工作部（处）心理健康教育与服务中心
南充文化旅游职业学院学生社团心语社

活动对象：全院师生

活动准备：“心语社优秀社员”奖状。

活动方式：向心语社中优秀社员颁发“心语社优秀社员”。

(十四) 夹弹珠、信任背靠背——信任培养小活动

组织机构：旅游系学生会

活动时间：5月23日

活动地点：西运动操场

组织单位：旅游系

活动对象：旅游系各班心理委员

活动准备：气球300个、香皂5个、糖果2斤、棒棒糖50个、小玩偶30个、本子40个、胸针20个、发卡60个

活动方式：

1、提供若干气球然后发放给参赛者在规定时间内吹的最多气球的人将会成为冠军。（最后胜出的人可以获得小礼品）

2、参与者两人一组，可以自由组队，也可由工作人员现场分配，工作人员将为参赛小组提供气球，参赛小组背靠背站立，将气球放置在背部空隙处，两人合作将气球夹爆（让坏心情也随着气球爆掉），在规定时间内夹爆最多气球的小组获得胜利。

（胜利的小组会获得奖品（香皂、玩偶）和小礼品）（参赛的每个小组成员也可以获得精心准备的小礼品棒棒糖、胸针、小辣条）。

第三篇 悦己

(十五) 春天万物复苏，桃花朵朵开，团队信任游戏

组织机构：经济管理系学生会

活动时间：5月16日

活动地点：雅乐苑一楼（具体暂定）

组织单位：经济管理系

活动对象：全院师生

活动准备：羽毛球拍4副，嘟嘟猫毛绒玩具6个，高尔乐重彩油画棒4盒

活动方式：主持人随机说一个数字或者说数字的倍数，最后的数字是多少，玩家就要与几人抱成团。未完成数字抱团的就会被淘汰。最终会产生一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，对获胜同学给予奖品，对其他参与的学生给予精美书签或挂件。

（十六）最美情诗

组织机构：旅游系学生会

活动时间：5月10日

活动地点：西运动操场

组织单位：旅游系

活动对象：全院师生

活动准备：A4纸200张、笔7只、纸箱1个、胸针40个、发卡20个、本子30个

活动方式：爱自己是终身烂漫的开始，在这个特殊的日子，我们要写最美的情诗送给自己也可以赠送给别人或者放入

我们提前准备的箱子里面让别人随机拿取。

具体流程：心理部工作人员将为参与者提供卡纸和笔，参与者可以将自己喜欢的情诗写下来放入我们提前准备的箱子里面，然后随机拿出一个别人写的诗句当作纪念，每位参与者都能获得一份小礼物。（礼物：胸针、发卡、笔、本子等）

（十七）“给自己一个拥抱”茶话会

组织机构：旅游系学生会

活动时间：5月25日

活动地点：西运动操场

组织单位：旅游系

活动对象：全院师生

活动准备：胸针 20 个、发卡 40 个、香皂 3 个、小玩偶 40 个、棒棒糖 100 个、小辣条 300 包、小饮料 110 瓶、小面包 400 个、小糖果 4 斤

活动方式：

1、心理部成员将会带动大家的情绪，让大家不那么拘谨，放开心情。

2、心理部成员将会先带领大家聊天进行互动

3、在大多数朋友都可以很热情的时候，我们便可以让大家讲出自己最近心里不愉快的事情，我们的主持人将会开导大家

4、在适当的时候可以让参与者们互相认识互相开导对方。

具体流程：将在西操场指定位置设立一个茶话会场所，工

作人员将为大家提供小糖果和茶水，在这里学生可以用轻松的聊天方式讲述自己近期的烦心事，大家一起出谋划策解决烦恼，让同学们可以忘记消极情绪，让心情由阴天转晴，在内心给自己来一个拥抱（组织一点小活动），让大家找到可以倾诉对象放松心情面，然后随机拿出一个别人写的诗句当作纪念，每位参与者都能获得一份小礼物。（礼物：胸针、发卡、笔、本子等）

（十八）“爱的抱抱”温暖校园行动

组织机构：文化服务系学生会

活动时间：5月12日

活动地点：东三教学楼

组织单位：文化服务系

活动对象：文化服务系学生

活动准备：展板1个，信封50个，便利贴4个

活动方式：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。两名成员分别穿着卡通人物服装，给路过的同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场要设置摆放“感恩”和“祝福”两块展板。倡导同学写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福或心里的压力。

（十九）“爱的抱抱”温暖校园行动

组织机构：艺术系学生会

活动时间：5月25日下午18:30

活动地点：西操场

组织单位：艺术系

活动对象：全院师生

活动准备：服务台、12本便利贴、2盒中性笔、1个移动白板、1件玩偶服、小零食、小挂件、胶棒12支、档案盒5个、办公剪刀1把、长尾夹1盒、订书机2个

活动方式：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”和“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(二十)沐浴阳光 快乐成长

责任部门：学生工作部(处)

活动时间：5月25日12:30

活动地点：东、西食堂

**组织单位：学生工作部(处)心理健康教育与服务中心
南充文化旅游职业学院学生工作助理中心
南充文化旅游职业学院学生社团心语社**

活动对象：全院师生

活动准备：纸箱6个、彩色笔4套、中性笔48支、彩色便签纸20本、棒棒糖4桶、海报10张、绘画卷纸1卷、人形立牌2个、展板+支架2个、纸风车200个、人员帽子40个、太阳花气球100个、卡通扇子200个、卡通胸针200个、卡通小

本子 200 个、手腕气球 100 个、双面胶 16 卷、胶棒 12 支、胶带 3 卷、打气筒 10 个

活动方式：参加活动的同学在本活动举办的场所根据所要参加的活动提示，依次在活动地点使用相关道具进行该活动。再到固定兑奖处找到工作人员兑换礼品，同时可以获取空白卡片一张，写下今日份心情，以温暖的话语化解烦闷的情绪。

具体流程：

1、“解忧杂货店”：准备多个“收集箱”，按照每个的倾述内容不同每个箱子也不同，如：情绪垃圾桶，夸赞交换箱，今日份心情等。准备多张桌子，多支笔和便签纸，以及糖果若干，小礼物若干，同学自取自写自投。

2、“撕掉焦虑，撕掉标签”：摆放立牌海报，人形立牌，桌子板凳，并在人形立牌上贴上恶意字条，并让同学们撕掉，并用纸条写上激励语言，可领取小礼物一份，让自己以后不会为了这些标签而焦虑。

3、“风车寄心，随风表意”：5月10日起，在操场收集全体师生对自己的告白（包括但不限于赞许，期待，倾诉话语...），他们自己写在风车纸上，并自己做成风车。在活动地点有同学愿意主动写，可有小礼品。将收集到的风车在5月21日到5月26日在东食堂展示。

（二十一）“我和我的室友”寝室全家福创意大赛

责任部门：学生工作部（处）

收集时间：4月30日——5月25日

展览时间：5月25日——5月31日

组织单位：学生工作部（处）心理健康教育与服务中心
南充文化旅游职业学院学生社团心语社

活动对象：全院师生

活动准备：奖状和礼品

1、4月30日起，通过在食堂、图书馆、各系所在教学楼张贴宣传海报进行宣传。

2、通过班级心理委员通知到班级进行宣传。

活动方式：30日起，学生工作部（处）发布“我和我的室友”寝室全家福创意大赛，鼓励学生创作包括文字类、视频类、绘画类作品并进行投稿，收到学生投稿后由心理健康教育与服务中心对学生来稿进行评比，对于优秀的作品可颁发奖品和奖状，并于5月25日到31日在征得学生同意后进行展览。

（二十二）时光邮箱

组织机构：酒店系学生会

活动时间：5月

组织单位：酒店系

活动对象：酒店系学生

活动准备：带有酒店系 logo 的信封和信签纸 1300 张、笔 10 支

活动方式：书信是这个世界上最真诚最浪漫的礼物，光影斑驳，时光蹉跎，唯有书信有迹可寻。通过“时光邮箱”活动，

给未来的自己写一封信吧！让思绪望穿春来冬去，跋涉光年的距离，给你别样的惊喜。

活动流程：

- 1、由活动方提供道具，参与者自行书写对未来一年的期望。
- 2、完成后由活动方将信件收集起来（注：参与者记得在信件上留下年级、班级、专业、姓名）

（二十三）心语电台

活动时间：5月10日—5月31日每周星期三 18:00

活动地点：南充文化旅游职业学院

组织单位：学生工作部（处）心理健康教育与服务中心

南充文化旅游职业学院广播站

南充文化旅游职业学院学生工作助理中心

活动对象：全院师生

活动方式：5月10日—5月31日每周星期三 18:00，校园广播推出特别节目“心语电台”，播放心理健康小故事和歌曲以宣传5.25心理健康节和心理知识，心语社负责供稿，使得全院学生得到心理的放松，能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

