

# 关于开展桂林学院 2023 年“3·25”心理

## 健康教育季活动的通知

各二级学院：

根据《自治区教育厅关于开展 2023 年全区高校大学生“3·25”心理健康教育季活动的通知》（桂教思政〔2023〕243 号）要求，为进一步加强我校大学生心理健康教育工作，经研究，决定开展“敞开心扉，快乐成长”心理健康教育主题活动。现将有关事项通知如下：

### 一、活动主题

敞开心扉，快乐成长

### 二、活动宗旨

以“敞开心扉”建设为主线，集中开展我校大学生心理健康教育活动，教育引导大学生释放自己的心灵、增进人际间的信任、体验合作的快乐，培育学生阳光心理、自我保健、积极向上的健康心态。

### 三、活动时间

2023 年 4 月至 7 月

### 四、活动对象

全校师生

### 五、活动内容

（一）朋辈心理辅导技能比赛

## 1. 活动要求

(1) 以二级学院为单位，每学院选送 3 名参加校级初赛。校级初赛分为心理健康教育知识笔试及朋辈辅导模拟两个环节，校级比赛中表现优秀的学生将组成团队，经过培训后代表我校参加 2023 年全区高校朋辈心理辅导技能比赛。

(2) 参赛人员不限年级专业，每学院推荐 3 人，学院选拔方式由该学院负责拟定。必须保证参赛人员具备充足时间和精力参与区级比赛的赛前培训及比赛。

## 2. 比赛日程

4 月 11 日前二级工作站负责人提交参赛人员名单至指定邮箱，且参赛学生进入校级比赛前。在群内下载笔试考试范围进行备考。

4 月 14 日进行校级初赛，内容为笔试。

4 月 17 日进行校级复赛，内容为朋辈辅导模拟。

4 月 19 日公布校级比赛结果及参加区级比赛成员（拟定）

## 3. 注意事项

(1) 区级参赛人员名单由大学生心理健康教育与咨询中心负责解释，并组织安排赛前培训。

(2) 各二级学院填写参赛学生信息表（详见附件），于 4 月 11 日前发送到邮箱 3202661825@qq.com，并组织参赛学生加群 684955620，入群后请修改群备注“姓名+年级+专业”。

(3) 大学生心理健康教育与咨询中心视参训及比赛表现

情况，为参加校级比赛的学生评选奖项并颁发校级 3·25 心理健康活动季积极分子奖，予以鼓励。

## （二）班级心理委员培训

### 1. 活动内容

为提高我校大学生的心理健康知识水平，完善心理防护网络体系的建设，充分发挥学生群体在心理健康教育工作中的主体作用，培养学生助人自助、快乐成长的品质，大学生心理健康教育与咨询中心将开展 2023 年春季学期班级心理委员培训。

2. 培训内容：心理危机干预技能、朋辈辅导技能、团体辅导技能、心理中心见学体验活动。

3. 培训时间：5 月，具体时间待通知。

4. 培训对象：面向全校班级心理委员，不限年级。主要包括，由于 2022 级班级心理委员；因班级班委更换等工作，本学年上任的心理委员；担任班级心理委员期间，未参加过心理委员培训的；未获得心理委员培训结业证书的。

5. 大学生心理健康教育与咨询中心将为参训并完成考核的心理委员颁发证书，予以鼓励。具体考核标准请参照 2022 年心理委员考核标准。

## （三）表达性艺术活动心理工作坊

### 1. 活动内容

为提高我校学生心理健康水平，丰富心理健康教育形式，促使学生通过团体内人际交互作用，在交往中观察、学习、体

验、认识自我、探讨自我、接纳自我、开放自我、调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，发展良好的生活适应。大学生心理健康教育与咨询中心将开展系列表达性艺术活动心理工作坊。

2. 活动对象：向全校学生开放报名

3. 活动时间：4-6月

#### **（四）辅导员心理健康教育系列培训**

##### 1. 活动目的

为加强我校教师的心理健康水平，提升心理健康教育工作的专业素养，帮助教师解决学生心理问题中的重点与难点问题，全面提升我校师生心理健康意识，大学生心理健康教育与咨询中心将开展一系列针对教师的心理健康教育活动。

2. 活动对象：全体辅导员

3. 活动内容：心理健康教育相关工作培训、案例分析会

4. 时间及地点：5月-6月，具体时间及场地另行通知。

#### **（五）各二级学院自行开展的心理健康教育活动**

##### 1. 活动内容

（1）以班级为单位开展至少一次心理健康教育主题班会。

（2）开展一次针对家长的心理健康教育活动，旨在加强家校沟通，提升家长对学生心理健康水平的重视。活动形式不限。

（3）各二级学院结合自身特色，开展学院内心理健康教

育特色活动至少一项，形式不限，主题不限。具体活动安排与  
本学院对接心理健康教师沟通。

## （六）“5·25”活动

### 1. 活动内容

为扩大心理健康教育的宣传面，鼓励更多同学了解心理健康，重视心理健康，大学生心理健康教育与咨询中心将指导大学生心理健康协会开展“我爱我”现场宣传活动。具体活动形式待通知。

2. 时间及地点：5月25日（我爱我心理活动日），乐善广场。

## （七）其余事项

1. 各二级学院组织开展学院内心理健康教育特色活后，请将活动材料，如活动策划、照片、开展情况说明等，交到大学生心理健康教育与咨询中心。将根据本学期每学院各项心理健康教育活动的开展情况，进行2023年“3·25”心理健康教育活动季优秀组织奖的评选。

2. 活动季各项材请于7月7日前，提交电子版及纸质版。纸质材料提交至大学生心理健康教育与咨询中心（杉湖家苑1楼），电子版发送至指定邮箱 294475649@qq.com。

3. 事宜未尽，请联系心理中心。联系人：张紫晨、张月，任静。电话：3696930

大学生心理健康教育与咨询中心

2022年4月13日