

# 四川西南航空职业学院文件

西南航院〔2024〕96号

## 关于印发《四川西南航空职业学院 第十届5·25心理健康月活动方案》的通知

学院各单位：

根据工作需要，现将《四川西南航空职业学院第十届5·25心理健康月活动方案》印发你们，请各单位贯彻落实。

特此通知。



# 四川西南航空职业学院

## 第十届 5·25 心理健康月活动方案

为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，落实教育部《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》，省教育厅《四川省全面加强和改进新时代学生心理健康工作实施方案》对心理科普工作的要求，四川省心理学会高校心理健康教育专委会《关于举行 2024 年全省高校“5·25”心理健康系列活动的通知》要求，提升我校心理育人工作质量，决定举办四川西南航空职业学院第十届“5·25”我爱我心理健康月活动。

### 一、活动目的

深化学生对心理健康重要性的认识，提升自我认知和内在潜力的发掘，强化团队合作能力，增强自信心，促进情感交流，提升心理素质，加强心理健康知识普及，提升师生心理危机预防和识别能力，维护校园平安。

### 二、活动主题

唤醒内在力量·成就卓越自我

### 三、承办单位

牵头单位：心理健康与发展中心

承办单位：空中乘务学院、空保学院、民航安全学院、空港管理学院、机务学院、人工智能学院、国际

学院、智慧管理学院、飞行学院、艺术与传媒学院（排名不分先后）

#### 四、活动时间

2024年3月-5月

#### 五、活动对象

四川西南航空职业学院全体师生

#### 六、活动安排

##### （一）活动安排

序号	分类	项目	负责单位/负责人	备注
1	组织协调	方案制定	袁媛、李佳锐	3.10
		525 心理健康节宣传	云非工作室、心理协会	
2	校园心理剧	第十届 5·25 心理健康月之第一届校园心理剧大赛方案（详见附件1）	各二级学院、心理健康与发展中心	3.18-4.30
3	讲座	《大学生心理危机识别及应对》	心理健康与发展中心	4.23
		《情绪管理及压力应对》		5.29
		情绪调整； 人际关系； 压力应对； 时间管理； 有效沟通； 挫折管理； 职业倦怠； 职业规划； 悦纳自我等。	各二级学院	各二级学院组织讲座，5月18日将讲座资料打包发送给李佳锐。

4	主题班会	《遇见更好的自己,唤醒内在力量》	各二级学院	心理健康中心提供课件,各二级学院组织班会课并于5月18日前将主题班会资料以学院为单位打包发送给甘雨鑫。
5	趣味活动	形式不限	各二级学院	各二级学院在5月20日前将活动照片和简报发送给刘浩宇。
6	525 主题活动	详见附件 2	心理健康与发展中心	
7	总结	525 心理健康工作表彰大会	心理健康与发展中心	5.23

## (二) 活动要求

全校各学院各年级各班级以第十届“5·25”心理健康活动月为契机,认真组织学生学习心理健康知识、开展丰富多样的心理健康主题活动、利用多渠道进行心理健康知识的宣传普及,营造积极向上、包容接纳、和谐美好的校园氛围,切实提升学生心理素养。各二级学院认真收集本学院各班级在开展心理健康主题活动中的资料,并统一汇总后于2024年5月18日前交至各活动指定老师处(电子文档、活动现场照片)。学生处根据各学院提交的资料,评选出在本届心理健康活动月中表现优秀的学院。各班级心理委员积极协助辅导员老师做好本届“5·25”

我爱我心理健康活动月工作。

- 附件：1.四川西南航空职业学院第十届 5·25 心理健康月之  
第一届校园心理剧大赛方案
- 2.“唤醒内在力量，成就卓越自我” 525 心理健康节  
主题活动方案

---

四川西南航空职业学院办公室

2024年5月8日印发

---

附件 1

# 四川西南航空职业学院

## 第十届5·25心理健康月之第一届

### 校园心理剧大赛方案

为全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，结合《四川省全面加强和改进新时代学生心理健康工作实施方案》文件精神，坚持健康第一、全面发展、提升能力、系统治理原则，切实把学生心理健康工作摆在更加突出位置。为提高我院学生心理健康意识，增强心理素质，丰富校园文化生活，特制订本比赛方案。

#### 一、比赛主题

心灵导航 剧愈青春

#### 二、参赛对象

全校学生

#### 三、活动内容

##### 1.初赛阶段（2024.3.18-2024.4.15）

（1）二级学院组织学生初赛，2024年4月20日前推荐一部心理剧作品参加决赛；

（2）二级学院将本学院初赛相关资料整理好，以简报形式报心理健康与发展中心。

##### 2.决赛阶段（2024.4.15-2024.4.25）

(1) 每一支晋级决赛的队伍由心理健康与发展中心安排一名心理健康专业教师，参与心理剧指导；

(2) 评委根据表演内容、演员表现、舞台效果等方面进行评分；

(3) 决赛设置一等奖、二等奖、三等奖及优秀奖。

#### **四、参赛要求**

1. 参赛作品围绕心理健康、人际交往、情感问题、自我成长等方面展开，传递积极向上的心理健康理念；

2. 原创参赛作品应优先性，非原创作品要标明出处；

3. 参赛作品应积极向上，符合活动主题；

4. 参赛团队人数不超过 10 人；

5. 参赛作品时长控制在 8-12 分钟之间。

#### **五、活动宣传**

1. 通过微信公众号，抖音号进行宣传；

2. 组织开展心理健康班会，鼓励学生积极参加。

#### **六、注意事项**

1. 参赛者需在规定时间内完成报名，并按照规定提交相关材料；

2. 参赛者应遵守比赛规则，尊重评委和观众；

3. 比赛过程中，如遇争议，由评委组进行裁决。



# “唤醒内在力量，成就卓越自我”

## 525心理健康节主题活动方案

### 一、活动背景

525 心理健康节，寓意“我爱我”，旨在提醒人们关注心理健康，提升自我认知，激发内在潜力。本次系列活动围绕“唤醒内在力量，成就卓越自我”的主题，通过一系列趣味活动，帮助学生更好地认识自己，增强自信心，发现并发挥自己的优点和特长，激发前进的动力，培养团队协作能力和创造力，促进学生之间的交流和互助。

### 二、活动目的

- 1.帮助学生更好地认识自己，增强自信心；
- 2.发现并发挥学生的优点和特长，激发前进的动力，培养学生的团队协作能力和创造力；
- 3.促进学生之间的交流和互助；
- 4.提升学生的心理健康水平，激发内在潜力。

### 三、活动主题

“唤醒内在力量·成就卓越自我”

### 四、活动对象

四川西南航空职业学院全体学生

## 五、主题活动

名称	内容	备注	负责人
1.创意手账	用手账描述自己理想的生活。	各二级学院推选 1-2 个优秀作品在 5 月 18 号前交给张敏老师。	张敏
2.梦想拼图	学生可将自己的梦想和祝福的话语贴在展板上	时间: 5 月 15 日中午和下午 地点: 骏马广场; 肯德基门口。	李玥汐 刘浩宇
3.偶遇拥抱	和玩偶拥抱, 拍照。鼓励学生通过拥抱进行情感表达, 在人际互动当中获得温暖和力量。	时间: 5 月 15 日中午和下午 地点: 骏马广场; 肯德基门口。	黄继成 甘雨鑫
4.沙盘体验	学生在 3-521 进行沙盘体验, 根据自己的感觉和直觉, 使用沙盘和小物件来创造一个富有创意和个性的沙盘作品。完成后, 可获得老师一对一解读。	时间: 5 月 15 日下午 15 点-17 点 地点: 3 教 521	陈敏 杨晓娟
5.房树人体验	学生在 1 教 816, 根据老师指导, 在纸上绘制自己的房树人作品。完成作品后, 可获得老师一对一解读。	时间: 5 月 15 日下午 15 点-17 点 地点: 1 教 816	李佳锐