

赣南医科大学学生工作部（处）

赣医学字〔2024〕83号

关于开展2024年“12·5”心理健康冬季行动的通知

各学院：

为深入学习《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）》文件精神，推进江西省“万师润万心”心理健康大行动，进一步提升我校大学生心理素质水平，促进大学生心理健康发展，经研究，决定开展2024年“12·5”心理健康冬季行动，现将有关事项通知如下：

一、活动主题

五育润心，青春向阳

二、活动时间

2024年11月至12月

三、活动对象

全校师生

四、活动内容

本次心理健康“冬季行动”立足于关爱自我的心理成长和感

恩教育，重点围绕考试月和考研时间节点，开展宣传科教、业务培训、教学提升、心理团辅、素质拓展、心理游园会、学业压力疏导、心理主题班会和社区志愿活动等九个方面的具体活动。

1. 宣传科教。面向全校学生制作并发放心理健康知识宣传折页，普及心理健康知识，提高师生对心理健康问题的认识。

2. 业务培训。面向全校班级心理委员、心晴联络员和中心专兼职心理咨询师开展业务培训，通过系统化的学习和实践，提升其综合能力，共同构建一个更加健康、和谐的校园环境。

3. 教学技能提升。面向《大学生心理健康教育》课程组教师开展集体备课活动，展示优秀教学案例，提升其教学技能并促进教师之间的交流与学习。

4. 心理团辅。面向新生开展“学会自洽，自我赋能”团体心理辅导，提升新生的自我认知，增强自我接纳能力，实现自我赋能。

5. 素质拓展。面向教师组织开展“携手拓新篇、合力共奋进”素质拓展活动，旨在提升教师的心理调适能力、增强团队合作与沟通技巧，以及促进个人成长与职业发展。

6. 心理游园会。面向全校学生开展“畅游心园，释放压力”心理游园活动，设置多个心理健康互动游戏和体验区，让学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识，释放考试压力。

7. 学业压力疏导。面向考研学生引导其使用放松训练室的设备和音乐进行放松练习，通过专业的放松训练，学生可减轻心理负担，提高备考效率。

8. 心理主题班会。面向全校学生以班级主题班会形式，为学生提供一种释放压力的途径，帮助学生们更好地应对考试压力，共同营造一个积极、健康的备考氛围。

9. 社区志愿活动。组织学生参与社区心理健康志愿服务活动，将心理健康知识传递给社区居民，同时培养学生的社会责任感和感恩之心。

五、活动要求

1. 积极参与。全校师生积极参与各项活动，珍惜学习机会，提升自身心理素质。

2. 准时参加。按照活动安排的时间准时参加，如有特殊情况需提前请假。

3. 互动分享。鼓励大家在活动中积极互动、分享心得，共同营造积极向上的氛围。

4. 安全第一。活动组织单位需确保活动场地的安全性，参与者也需注意个人安全，避免发生意外。

附件：2024年心理健康冬季行动安排表

附件

2024 年心理健康冬季行动安排表

序号	活动	时间	地点	参加对象
1	四级网络骨干成员培训	11月15号(教师场) 11月24号(学生场)	图书馆报告厅	班级心理委员、心晴联络员和中心专兼职心理咨询师
2	《大学生心理健康教育》课程集体备课	11月28日	团体心理辅导室	《大学生心理健康教育》课程任课老师
3	学生心理健康队伍案例督导会	11月30日	团体心理辅导室	专兼职心理咨询师
4	“学会自治，自我赋能”团体心理辅导	11月24号	团体心理辅导室	2024级新生
5	“心连心，共成长”团体心理辅导	11月30号	团体心理辅导室	学生组织干事

6	“畅游心园，释放压力”心理游园会	12月5号	学校一食堂和二食堂	全校学生
7	“携手拓新篇、合力共奋进”教师心理素质拓展活动	12月5日	大学生心理素质拓展基地	全体教师
8	“研途减压，心向未来”考研学生专属放松训练	12月9日—13日 (14:00-21:00)	第二教学楼215音乐治疗室	考研学生
9	“迎难而上，从容应考”心理主题班会	12月	各班教室	全体学生
10	社区志愿活动	12月30日	和谐家园小区	社区居民



抄送：研究生工作处

赣南医科大学学生工作部（处）办公室

2024年11月29日印发