

赣南医科大学学生工作部(处)

赣医学字〔2024〕 32 号

关于开展赣南医科大学 2024 年 “5·25 我爱我” 心理健康夏季行动的通知

各下属学院:

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”心理健康大行动和大学生心理健康工作高质量发展，营造积极健康温暖的文化氛围，全方位提升学生心理健康素养，经研究，决定在全校开展“5·25 我爱我”心理健康夏季行动系列活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

新起航心成长，培育时代新人

二、活动时间

2024 年 4 月至 6 月

三、活动内容及安排

“5·25 我爱我”心理健康夏季行动系列活动以“4+N”

模式开展：“4”是心理健康行动固定活动，指一次专题讲座，一次户外素质拓展比拼，一次专业研讨会，一次校园科普宣传活动，“N”根据当前大部分学生存在的共同问题和不同季节组织相应的心理健康活动，具体活动安排见下表。

“5·25”心理健康夏季行动活动安排表

序号	活动	时间	地点	参加对象
1	关爱社区儿童心理健康志愿服务活动	4月26日 15:30—17:00	和谐家园小区	社区儿童40人 心友会志愿者30人
2	第五届感动“医”瞬间活动	4月21日—5月10日	/	全校师生
3	第十届“创意我心”心理漫画大赛	4月25日—5月18日	/	全体师生
4	大学生心理健康工作会	5月下旬	黄金校区行政楼一楼报告厅	校领导、各学院分管学生工作领导、全体心理辅导员、心理学专业教师、心理咨询中心教师、学生心理委员代表约400人
5	“沐光同行，Fun肆开躁”素质拓展大比拼	5月18日 9:00—11:00	大学生心理素质拓展基地	2024届毕业生50人
6	“心向阳光，润心成长”心理游园会	5月18日 16:00—20:00	黄金校区操场	全体师生
7	5·25“我爱我”夜跑活动	5月18日19:00	黄金校区操场	全体师生

8	家长空中课堂：就业期心理调适和家庭支持	5月下旬	线上	毕业生及毕业生家长
9	心理健康状况大排查	5月20日—5月22日	线上	全校学生
10	第九届“我心飞扬”心理情景剧决赛	初赛：3月17日 决赛：5月25日	黄金校区行政楼一楼报告厅	2023级全体新生
11	心理健康工作专题讲座	6月中旬	图书馆报告厅	四级心理健康工作网络全体成员
12	常态化“万师润万心”心理健康大行动	2月-7月	/	全体师生

四、活动要求

1. 积极宣传，营造氛围。各下属学院要高度重视，积极通过线上线下途径宣传各类活动，调动学生参与的积极性，保证活动的覆盖面和活动效果。

2. 发挥职能，强化实效。各下属学院要切实发挥各二级心理辅导站作用，指导班级开展丰富多彩的宣传教育活动，积极培育学生的自助和互助能力。

3. 及时总结，固化成果。各下属学院要认真总结工作经验，树立学院特色品牌，提高心理健康教育工作水平。

附件：1. 第五届感动“医”瞬间活动方案

2. 第十届“创意我心”心理漫画大赛方案

3. “沐光同行，Fun肆开躁”素质拓展比拼活动

方案

4. “心向阳光，润心成长”心理游园会方案

学生工作部（处）

2024年5月8日

学生工作处



附件 1

第五届感动“医”瞬间活动方案

一、活动目标

为了创建和谐校园，塑造阳光心理文化，在我校营造充满快乐、自信、乐观和健康活泼的阳光心理文化，提高学生的积极乐观心态，展现我校学生积极向上的精神风貌。现面向全校师生征集珍贵感人的照片，届时将树立感动赣医照片墙或制作美好瞬间纪念册，展示我校师生的珍贵回忆。为广大同学提供一个敞开心扉，寻找温暖的平台，倡导大家通过摄影作品记录过往点点滴滴，真实生动的同时用自己的故事回忆温暖他人。

二、活动主题

花中有话，感谢有你

三、活动时间

2024 年 4 月 13 日—2024 年 5 月 10 日

四、活动对象

全校师生

五、作品要求

1. 2023 级每个班级至少上交 2 份作品，其他学生根据自身情况上交参赛作品。注意：参赛作品仅限彩色照片，并且内容要求积极向上，逾期上交的参赛作品不予参赛。提交截止时间：2024 年 5 月 10 日。

2. 提交作品应以大学生活为素材，尺寸不低于

1400*2200，大小不低于 1mb，文件名统一命名为为“作品名.jpg”，以附件方式发到指定邮箱 2227252697@qq.com（联系人：万德智、胡雯）。每张照片需附 300 字以内的文字介绍，文字要求清晰有条理，讲述照片背后的故事。在附件中写明作者的个人资料：姓名、学院、班级、学号、联系方式等。

3. 照片要求清晰，突出要表达的内容，且提交作品不能为艺术照片或者经过 Photoshop 等图片编辑工具编辑过的照片，作品可适当调整，但不能改变原貌，不接收电脑特技制作的照片。

4. 参赛作品必须为本人原创，不得替代创作或者为网上图片，一经发现将取消参赛资格。

六、奖项设置

评选出优秀参赛作品，一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名。

附件 2

第十届“创意我心”心理漫画大赛方案

一、活动目标

此次心理创意绘画活动，大力宣传大学生心理健康知识，引导在校大学生关注自身的心理健康，营造一个健康的校园环境。在广大学生中营造一种关注心理健康，重视心理健康的氛围，以美润心，用画笔表达情感，展现丰富的内心世界和情感生活。

二、活动主题

5·25（我爱我）

三、活动时间

2024 年 4 月 29 日—2024 年 5 月 13 日

四、活动对象

全校师生

五、作品要求

1. 参赛作品必须紧紧围绕大学生心理健康主题，不得偏题。
2. 参赛作品必须为本人原创，不得替代创作，一经发现将取消参赛资格。
3. 参赛作品统一采用 A3 素描纸，作品可采用多种艺术形式，不局限于绘画一种形式创作，可将艺术作品粘贴于素描纸上，素描纸每天晚上六点半到八点半可到校心理咨询中心值班室（二教 221 室）领取；

4. 2023 级每个班级至少上交 2 份作品，其他学生根据自身情况上交参赛作品，注意：在参赛作品右下角署名班级+姓名+电话，在参赛作品背面标注作品名称和作品创作理念简介，上交时间截止 2024 年 5 月 13 日，请将作品交至大学生心理健康教育与咨询中心（二教 221 室），逾期上交的参赛作品将不予参赛。

六、奖项设置

优秀参赛作品将由评委团进行评比，评出一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名。

毕业生素质拓展活动方案

一、活动目标

加强和推进我校心理健康教育工作，增强毕业生的自信心和面对挑战的勇气。帮助毕业生提升个人综合素质，增强团队协作能力，以及更好地适应未来工作和生活的挑战。

二、活动主题

沐光同行，Fun 肆开躁

三、活动时间

2024 年 5 月 18 日 9:00-11:00

四、活动对象

2024 届毕业生 50 人，原则上每个学院上报 5 人。

五、活动流程

- 1、热身运动
- 2、团队展示
- 3、素拓活动:同舟共济、生死电网、卡牌风云
- 4、总结结束

六、活动要求

各下属学院动员毕业生积极参加。联系人：胡雯。请各学院于 5 月 10 日前填写《毕业生心理素质拓展大赛报名表》，报名链接 <http://fsy4sn5oxp4ok390.mikecrm.com/od1xRSV>。或扫描以下二维码报名。



附件 4

“心向阳光，润心成长”心理游园会方案

一、活动目标

活动旨在通过心灵解忧的小游戏，帮助同学们放松身心，发现、表达与发泄情绪，增强自己排解不良情绪的能力，不断提高学生的综合素质，将关爱自我、关爱他人、关爱社会贯穿于学习与生活之中，全面促进学生身心健康发展。

二、活动主题

心向阳光，润心成长

三、活动时间

2024 年 5 月 18 日 16:00-20:00

四、活动对象

全校师生

五、活动要求

1. 各下属学院自行组织团队或个人参与活动，人数不限。
2. 各下属学院独立设立专门的摊点，开展一项小游戏，游戏区分团体或个人，形式不限，但务必与大学生心理健康主题紧密相关，以确保活动的专业性和针对性。届时同学们参与游戏将以盖章的方式作为完成的标志。
3. 活动场地由大学生心理健康教育与咨询中心安排，各下属学院自行安排摊点负责人。联系人：胡雯。请各学院于 5 月 10 日前填写《心理游园会活动项目申请表》，报名链接：

<http://fsy4sn5oxp4ok390.mikecrm.com/1YHdNcU>，或扫描
以下二维码报名，活动项目一经确定不得随意更改。

