

# 晋城职业技术学院

---

晋市职院学（2024）8号

## 关于开展2024年大学生心理健康月系列活动的通知

为深入贯彻落实《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）》精神，推进学院心理健康教育工作深入开展，营造积极健康温暖的文化氛围，全方位提升学生身心素养，学生处心理健康教育与咨询中心拟从5月起，开展为期一个月的以“爱自己 给心灵一片绿荫”为主题的大学生心理健康月系列活动。

一、活动主题：爱自己 给心灵一片绿荫

二、主办单位：学生处（学生工作部）

三、活动时间：2024年5月9日--5月31日

四、活动安排：

### （一）启动仪式

活动时间：2024年5月9日-11日，具体时间待定

活动地点：乐业楼前

参与对象：学生处心理健康教育与咨询中心教师、大学生心理健康协会会员、青春健康同伴社会员

### （二）心灵探秘

活动时间：2024年五月每周一

活动地点：学院操场

参与对象：全院在校师生

参与方式：微信扫描二维码参与答题

活动目的：通过扫码答题的方式，广泛宣传心理健康知识和理念，增强学生的心理健康意识，提高他们的心理调适能力，启发学生运用心理健康知识解决日常生活中遇到的问题，促进其身心健康。

本次活动将通过线上平台从获得抽奖资格的人员中抽取100名给予奖励。

### （三）心理影吧

活动时间：2024年五月每周四

活动地点：学院操场

活动对象：全院在校师生

活动目的：通过播放影片的形式宣传和普及心理健康知识，使同学们在他人的故事里领悟自己的生命体验，在深层次认识自我的基础上重新规划自我，发展自我。

### （四）心理测试

活动时间：2024年5月

活动地点：诚明楼、乐业楼、双馨楼及各公寓一楼大厅

活动对象：全院在校师生

活动目的：以宣传海报形式展出趣味心理知识、心理小测试等，协助师生探索神秘的心理世界。

### （五）微笑驿站——迪香式微笑照片征集大赛

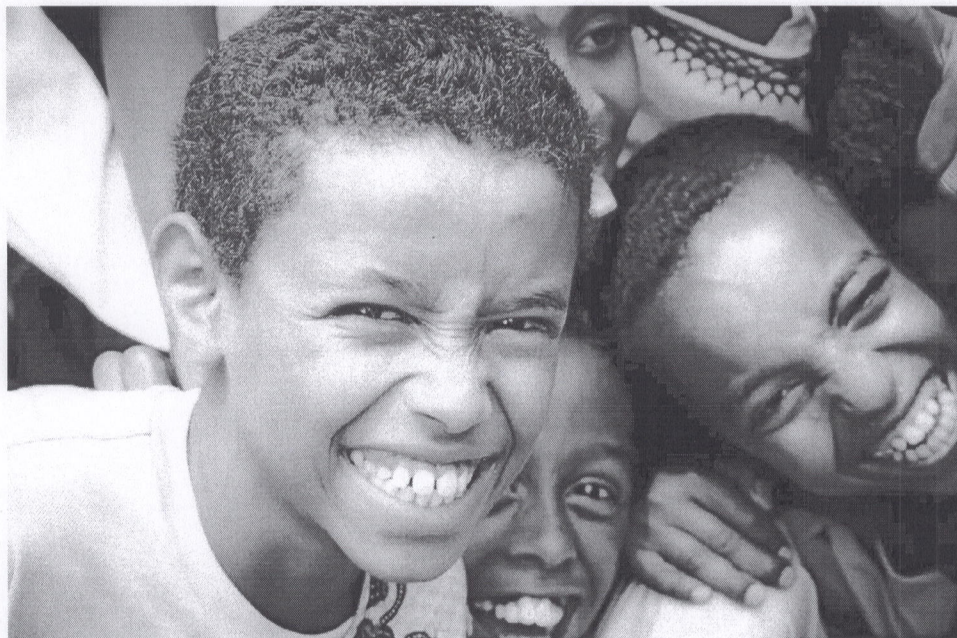
微笑不仅是快乐“催化剂”，更是人类的本能。微笑的时候，人类大脑会释放出内啡肽，这可以提高人体对疼痛的忍耐力，是最自然的止疼药。

在心理学上有一个专业名词——迪香式微笑。迪香式微笑是指嘴角肌上扬，面颊肌提升，颧骨肌升高，眼部有细小的细

纹。

积极心理学发现拥有迪香式微笑的人，具有更积极的情绪，更具有创造力，也更具有感染力，有更好的人际关系，更幸福，更健康，更长寿。

如图：



大赛作品要求：面向全体师生征集迪香式微笑照片，希望同学们积极发现并抓取生活中老师、家长及身边同伴最美最纯真的微笑照片，展现大家日常生活中最真实、有感染力、发自内心的笑颜。为广大师生提供一个敞开心扉，寻找温暖的平台，倡导大家用微笑表达感情，用微笑传递友情，用微笑传承文化，用微笑构建和谐校园。

本次大赛以系为单位，各系至少提交 10 幅作品，作品要求原创，需注明系别、班级、学号、姓名，于 5 月 24 日之前发送至心理健康教育与咨询中心邮箱（[jczyxinjie@163.com](mailto:jczyxinjie@163.com)）内。

本次活动将各评选出一等奖 2 名、二等奖 4 名、三等奖 6

名，获奖作品将通过相关网络媒体进行专题推送和集中展示。

#### （六）开心长廊——趣味心理游戏

活动对象：面向全院在校学生自行招募

活动带领者：大学生心理健康协会干部、心理健康联络员

活动督导：学院心理健康教育与咨询中心教师

活动时间和地点：另行通知

活动目的：通过同辈带领的形式，引导学生正确认识和评价自我，更好的了解彼此、倾听彼此，有针对性地引导学生解决其学习生活中遇到的各种困惑，提升其情绪调控、沟通交流、挫折应对、心灵成长等方面的能力。

本次活动将评选出创意先锋奖、活动达人奖、得力干将奖、团结奋进奖、卓越风采奖、高效执行奖、优秀心理健康协会干部、优秀心理健康联络员若干名。

