

中共山西大同大学委员会学生工作部 山西大同大学学生处 文件

学工[2020] 6 号

关于山西大同大学举办 2020·10·10 世界精神卫生日“弘扬抗疫精神 护佑心理健康”系列活动通知

各学院、有关单位：

2020 年是不平凡的一年，在抗击新冠肺炎疫情中，我国取得了阶段性胜利。我校心理健康工作者在新冠肺炎疫情发生的第一时间行动起来，开展疫情相关心理疏导、心理干预等工作，有效纾解了新冠疫情给师生带来的心理冲击和压力。为进一步提升全校精神卫生和心理健康意识，倡导全校师生关注、支持精神卫生和心理健康工作，我校心理健康工作者为做好新冠肺炎疫情相关心理疏导、心理干预等工作，积极推进《健康中国行动（2019-2030 年）》心理健康促进行动，学工部心理健康教育与咨询中心决定在今年 10 月 10 日-12 月 31 日期间组织开展系列世界精神卫生日宣传活动。

学校拟启动关于第 29 个世界精神卫生日心理健康教育系列活动。相关事宜通知如下：

一、活动宗旨与主题

2020 年国家卫生健康委员会将世界精神卫生日主题定为“弘扬抗疫精神，护佑心理健康”，旨在提高我校师生对心理健康的重视程度，广泛开展科普宣传和健康教育，号召全校师生积极参与精神卫生工作，共同承担防治责任和义务，推动形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的校园氛围，保护师生心理健康，提高师生心理健康水平，结合我校实际情况和大学生自身特点，发挥各学院心理辅导干部、心理辅导员、心理委员的积极能动作用，通过举办丰富多彩的心理文化活动，帮助大学生塑造自助助人的个性品质，形成积极乐观的人生态度。

二、活动时间

2020 年 10 月 10--2020 年 12 月 30

三、活动地点

慎思楼（科技报告厅）、御东校区敬德楼 210、222 室、天翔体育馆，图书馆门前广场、新平旺校区

四、活动内容

第一部分 学生心理健康维护

一、团体箱庭心理辅导

活动主题（带领者）：

1. “接纳自我 静待花开”（国家二级心理咨询师苗小翠，参与对象：本科生）

2. “探索未知的内心世界”（国家二级心理咨询师邱芳，参与对象：本科生）

活动目的：箱庭疗法是作为正常人心理活动投射的体验，呈现为一种心理治疗的创造和象征形式，通过摆放沙盘内的沙具，塑造一个与他（她）内在状态相对应的心理世界，展现出一个人美妙的心灵花园，反映来访者内心深处意识和无意识之间的沟通与对话，身心健康发展以及人格的发展与完善，是针对大学生心理健康教育的一种有效方法。在团体情境下进行的这种心理辅导形式，团体内人际交互作用，能促使个体在交往中观察、学习、体验，认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，促进良好的适应与发展的助人过程。在培养自信与人格、发展想象力和创造力等方面发挥积极的作用。

主要内容：由国家二级心理咨询师通过 1 个团体 6 次的团体箱庭心理咨询，引导成员在箱庭活动体验中感悟、体会、分享、讨论，涉及团队建设、非言语感受、情绪体验、找寻自我、发现内心未知的自我，从而达到促进现实人际互动的改善，创造心灵的归属，增强参与者责任感的目的。

对象甄选：从全校各学院招募参与者，张贴海报，接受报名，学生自愿参加，通过心理测验和谈话，甄选出适合参加该主题团辅的大学生参加活动。

团体规模：封闭式团体 8-12 人/组，共 1 组。

活动地点：大同大学南校区敬德楼团体箱庭室 210。

活动时间：10 月 11 日-12 月 30 日

二、团体心理咨询

活动主题（带领者）

1. “敞开心扉 拥抱他人”（国家二级心理咨询师闫云帆，

参与对象：研究生)

2. “适应环境 自我成长” (国家二级心理咨询师马志强,
参与对象：本科生)

3. “耘梦团体 职业规划 ” (国家二级心理咨询师颜文艳,
参与对象：本科生)

活动目的：团体心理咨询是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中观察、学习、体验，认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以促进良好的适应与发展的助人过程。

主要内容：由国家二级心理咨询师每个团体通过 6 次活动，带领成员在团队中学会交往、学会合作、感受温情、适应环境，通过活动体验分享感悟，达到自我成长。内容涉及“相知相识、情绪体验、合作共赢”等方面。

对象甄选：从全校各学院招募本科生、研究生参与者，张贴海报，接受报名，学生自愿参加，通过心理测验和谈话，甄选出适合参加该主题团辅的大学生参加活动。

团体规模：封闭式团体 8-12 人/组，共 1 组。

活动地点：大同大学御东校区南校区敬德楼团体箱庭室 220，新平旺校区 1 号办公楼民族学生工作室 108 房间。

活动时间：10 月 11 日-12 月 30 日

三、“弘扬抗疫精神 护佑心理健康”现场心理咨询

活动目的：以大型现场活动的形式宣传心理健康知识和理念，扩大心理咨询在同学当中的影响力，让同学们了解心理咨询中心的机构和职责，引导大学生关注心理健康，倡导“有心理困惑就找心

心理咨询中心”的观念。进一步推进我校大学生心理健康教育工作的深入开展，引导帮助大学生身心健康协调发展，构建和谐校园。

主要内容：现场心理咨询活动分两场，一场为新平旺校区专项现场心理咨询活动，另一场为主校区御赐东校区现场咨询活动。专兼职心理咨询师和大学生朋友面对面，现场解答大学生提出的各类问题，举办团体素质拓展活动，同时宣传和推动心理咨询走进大学生生活。具体活动内容：本次活动设立五个区：

1. 心理咨询区——心理咨询中心的全体专兼职心理咨询师现场为大学生把脉，耐心、热情、细致而有针对性地为大学生解答和分析现实心理问题，对于现场不能解决的心理问题，心理咨询师们建议学生预约个别咨询。

2. 科普展览区——各学院大学生精心设计的心理展版，还有心理健康教育知识宣传单和设计制作精美的心灵书签在这里向大学生免费发放。

3. 箱庭体验区——现场体验箱庭，探索自我的过去、现在、未来，职业规划。

4. 我的心愿树（“我的私密信箱”）——这里同学们可以把自己对自己、朋友、同学、父母和老师的美好心愿和祝福，种在心愿树上，期许美好的心愿成真。

5. 游戏活动区——组织同学参与“心有千千结”“无敌风火轮”、“兔子舞”“火车开”“万众一心”“龟兔赛跑”“爱的抱抱”等心理游戏。如：心理千千结规则：记、走、结、解、悟。由心理专业志愿者组织，凡参与的成员在游戏后能悟出相关道理，赠与小礼品。

活动时间：2020年10月10、17日

活动地点：御东校区图书馆前广场、新平旺校区体育场

参加对象：心理咨询中心全体专兼职心理咨询师、大同市心理咨询师协会 20 人，对心理咨询感兴趣或有咨询需求的在校大学生。

活动时间：10 月 10 日-10 月 17 日

第二部分 教职工心理健康维护

一、“一沙一世界 一花一箱庭”团体箱庭心理体验

主要内容：全校各学院教师参与，一组 8-12 名参加，由学工部副部长、二级心理学教授肖海雁及二级心理咨询师李佳老师带领，1 周 12-20 人两组开展教师体验，内容涉及家庭关系、自我探索、人际关系、团体协作，体验从别人的角度看问题，感悟他人的心理，创造心灵的归属，放松减压，提高团队凝聚力。内容涉及“创造作品、欣赏、体验、理解箱庭作品”等方面。

活动地点：御东校区敬德楼 210

活动时间：10 月 14 日-12 月 30 日

二、点“亮”心情 你我同行——情绪调节与减压放松

主要内容：全校各学院教师参与，一组 8-12 名参加，由学工部副部长、二级心理学教授肖海雁及二级心理咨询师杨继全老师带领，1 周 12-20 人两组开展教师体验，体验从别人的角度看问题，感悟他人的心理，提升幽默感，放松减压，提高团队凝聚力。

活动地点：御东校区敬德楼 220

活动时间：10 月 14 日-12 月 30 日

三、心理主题茶话会

主要内容：全校各学院教师参与，一组 12-20 名参加，由二级

心理咨询师马俊、郭彩琴、胡婷婷、李然、陈素梅老师带领，母婴关系、夫妻关系、辅导员班级管理，体验从别人的角度看问题，感悟他人的心理，提升幽默感，放松减压，提高团队凝聚力。

活动地点：御东校区敬德楼 220

活动时间：10月14日-12月30日

四、心理健康讲座

时间	主题	讲授	地址
10.14-12.30	团体心理辅导的组织与实施 (听课对象：辅导员) 6小时	肖海雁	智慧教室
10.14-12.30	教职工心理健康与压力缓解	王伟	善美楼
10.14-12.30	常见的心理疾病识别与应对	武义	善美楼

活动时间：10月14日-12月30日

请各学院及时下载查看，并组织学生积极参与

相关附件下载地址：校园网主页通知公告

山西大同大学学生工作部

2020年10月20日

抄送：校领导

山西大同大学委员会学生工作部

2020年10月20日

印发

共印 30 份