

贵州农业职业学院 2021 年 10 月 10 日

“世界精神卫生日” 活动方案

10 月 10 日是世界精神卫生日，由世界精神卫生联盟提出。为了提高全院师生对精神卫生重要性和迫切性的认识，普及师生精神卫生知识，提高师生对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病预防知识，消除对精神疾病的偏见，计划 10 月 10 日前后在全院师生中开展“世界精神卫生日” 宣传活动。

一、活动主题

青春之心灵，青春之少年

二、活动对象

全院师生

三、活动时间

2021 年 10 月 10 日--2021 年 10 月 30 日

四、活动内容

（一）活动宣传

1. 在食堂门口设立签字板，张贴宣传心理健康的海报和悬挂横幅。
2. 通过校园广播宣传 10 月 10 日精神卫生日。
3. 通过大学生心理健康教育与咨询中心网站和官微发布活动信

息，营造良好氛围。

（二）活动项目

1. 精神卫生答题小游戏

活动对象：全院师生

活动时间：2021年10月13日--30日

活动负责人/指导老师：朱敏慧（联系电话：18708517549）

活动参与形式：微信扫码参与北京大学第六医院/国家精神卫生项目办出品的精神卫生答题小游戏，既是游戏也是学习，在轻松有趣的氛围中了解精神卫生知识，提高心理保健意识。

扫码玩游戏 ↓



2. 精神卫生系列科普动画

活动对象：全院师生

活动时间：2021年10月13日--30日

活动负责人/指导老师：朱敏慧（联系电话：18708517549）

活动内容：提供“强迫症、抑郁症、孤独症、多动症、精神分裂症、焦虑障碍、进食障碍、睡眠障碍、双相情感障碍、躯体形式障碍、

抽动障碍、酒精依赖、老年痴呆”共 13 个精神卫生系列科普动画，由系心理健康管理老师转发本系各班班级群，在学生当中广泛宣传普及精神卫生知识，提高学生对精神疾病的知晓率，维护自己及他人的心理健康。

3. 团体辅导活动

(1) 寝室团体辅导活动

活动对象：全院师生（以寝室为单位参赛）

活动时间：2021 年 10 月 15 日--2021 年 10 月 20 日

活动地点：田径场

活动负责人：黄华英（联系电话:18224827549）

活动指导老师：刘依然（联系电话:19117784247）

活动内容：①踩气球；②六人七足；③找零钱

找零钱为热身游戏，游戏规则为男生代表 1 元钱，女生代表 5 角钱，打乱围成一个大圈。由主持人说出具体价格数目，男女生自由组合，如两元，则由两个女生和一个男生组成。最快组合完毕的即为获胜者，落单或者组合错误的则视为失败。由三名工作人员来进行监督是否有落单的同学。

游戏意义：一是考验同学们的反应能力，二是考查同学之间的沟通和协调能力。让大家了解每个人都有其存在的价值，要懂得互相尊重和珍惜。

六人七足为团体赛，分为男女寝室。每组队员并肩站立，内侧的小腿用布条捆住，路程为直线 100m，每组可制定属于自己的口号。

比赛规则：①布条必须捆在小腿上，并捆紧，如中途松开因系好再前进；②中途若队中有人摔到，应立即停下来，等重新准备好之后再前进；③若比赛人员较多，则比赛顺序抽签决定，最多为五组；④监察组负责好每队路线和活动规则的执行；服务组负责好每次比赛人员的安全，帮助整好队再行出发；⑤裁判员有对本次比赛活动细则的解释权，一切服从裁判判定；⑥可五组同时比赛，最后比较时间，时间最短的组获胜，名次依次向后排。每组有两位工作人员负责，一位负责监督，一位负责比赛人员的安全。

游戏意义：一是培养团队协作精神；二是让同学们更加信任同伴，相信集体；三是引导同学们积极向上。

踩气球也是团体赛，分为男女寝室。每组队员在脚上各绑上两只气球，在规定的范围内开始活动。

比赛规则：①离开规定范围内则淘汰；②在比赛过程中不允许伤人；③当四个气球都被踩爆后，必须立刻离开比赛场地；④场上只剩下最后一位同学时，则他/她所在的小组获胜。

活动意义：一是可以增进相互间的协调性和协作能力；二是培养游戏者的灵活性；三是让平时压抑在身体里的坏情绪都随着气球的爆炸被带走。

奖项设置：踩气球比赛和六人七足比赛分男女寝室赛，设立一等奖各一名，奖金 200 元和“状元寝室”团体荣誉证书；二等奖各两名，奖金 150 元和“榜眼寝室”团体荣誉证书；三等奖各两名，奖金 100 元和“探花寝室”团体荣誉证书。

活动报名：扫描下方二维码进群参加。



(2) 沙龙+沙盘体验

活动时间：2021年10月18日

活动地点：大学生心理健康教育与咨询中心

活动负责人：朱佳梦（联系电话：15329874757）

活动指导老师：史厅（联系电话：17885910843）

活动报名：扫描下方二维码进群报名



4. 世界精神卫生日主题手抄报

活动时间：2021年10月10日--2021年10月20日

活动负责人：刘欢（联系电话：14727620950）

活动指导老师：刘依然（联系电话：19117784247）

活动内容：①参赛人员在10月20日之前将参赛作品交到大学生心理健康教育与咨询中心；②10月20日至10月22日将对参赛作品进行展示；③由心理咨询中心教师评比打分。

奖项设置：一等奖一名，奖金100元和“状元精神卫生宣传员”荣誉证书；二等奖两名，奖金50元和“榜眼精神卫生宣传员”荣誉证书；三等奖三名，奖金20元和“探花精神卫生宣传员”荣誉证书。

活动报名：扫描下方二维码进群报名



5. 心理书籍阅览

活动对象：全院师生

活动时间：2021年10月10日--无限期

活动地点：大学生心理健康教育与咨询中心

活动负责人：石仕桃（联系电话：19117685204）

活动指导老师：刘依然（联系电话：19117784247）

6. 心理微电影大赛

活动对象：全院学生

活动时间：2021年10月10日--2021年10月28日

活动负责人：周梅（联系电话：15597942936）

活动指导老师：朱敏慧（联系电话：18708517549）

活动内容：①2021年10月10日-10月25日，参赛团队创作作品，于10月25日发送到569113451@qq.com或提交到大学生心理健康教育与咨询中心（2号公寓楼一楼楼梯口旁边）；②2021年10月26日-10月31日，心理咨询中心教师评比打分，评选出一等奖一名，奖金200元和“状元心理微电影创作团队”团体荣誉证书；二等奖两名，奖金150元和“榜眼心理微电影创作团队”团体荣誉证书；三等奖三名，奖金100元和“探花心理微电影创作团队”团体荣誉证书；③2021年11月1日-11月15日，大学生心理健康教育与咨询中心将报送“状元心理微电影创作团队”作品，代表我院参与全国高校“心理微电影”大赛。

参赛作品要求：①以当前大学生校园生活为主线，围绕人际交往、恋爱、自我成长等方面开展，要求立意鲜明，主题突出，以小见大，作品反映新时代大学生积极向上的精神状态，讲好大学生心理健康教育；②参赛作品要求原创，如出现纠纷，须由报送作品者及团队承担责任；③每个作品的时间限定通常为3-5分钟，特殊情况不超过8分钟。要求声音及画面清晰，视频格式以MP4、AVI、MOV等格式呈现，分辨率不低于1920*1080；④视频须有完整片头、片尾、主创人员名单及出品、拍摄单位、字幕等信息。

活动报名：扫描下方二维码进群



大学生心理健康与咨询中心

2021年10月8日