



贵州农业职业学院
GUIZHOU VOCATIONAL COLLEGE OF AGRICULTURE

崇尚耕读 技艺扬志
行贵以恒 匠心逐梦



5月心理健康文化月 活动方案

活动时间：2022年5月5日--5月31日



一、活动背景

“5·25”是“我爱我”的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。选择“5·25”是为了让大学生便于记忆，关注自己的心理健康。

二、活动目的

本届5月心理健康文化月系列活动以“美好心灵·你我共创”为主题，通过举办丰富多彩的心理健文化康活动，不断提升全院学生对心理健康的关注，丰富学生的课余生活，帮助学生进一步认识自我，接纳自我，完善自我，合理规划自己的人生，引导学生正确面对各种困惑，主动探求解决途径，获得身心健康成长。

三、活动主题

美好心灵·你我共创

四、组织机构

主办：贵州农业职业学院

承办：学生处(大学生心理健康教育与咨询中心)

协办：大学生心理协会

五、活动时间和地点

活动时间：2022年5月5日--5月31日



活动地点：贵州农业职业学院清镇校区

六、活动对象

全院师生

七、活动内容及具体安排

（一）宣传篇

1. 横幅：通过横幅进行5月心理健康文化月的宣传，营造活动氛围。

2. 宣传栏：通过宣传栏宣传普及心理健康知识，培养学生心理健康意识，以“5·25”心理健康日为契机，引导学生学会关注自我、珍爱自我。

3. 海报：通过海报加大宣传力度，吸引学生关注，吸纳学生积极参与活动。

4. 官网：通过学院大学生心理健康教育与咨询中心网站以及学院官方微信公众号上传有关活动内容，线上线下宣传教育相结合，营造浓厚氛围，提升学生参与度。

（二）活动报名

1. 易班报名：在相应活动界面进行填写报名表并提交。

2. 线下报名：在活动宣传点进行报名。

（三）活动内容

1. 五月心理健康文化月开幕式

活动对象：学院师生。

活动流程：①主持人介绍本次活动的目的；②学院领导



发言；③学生处领导发言；④学生代表发言。

活动时间：2022年5月7日13:00。

活动地点：运动场。

2. 心理健康讲座

活动对象：各系按名额分配要求提供学生名单。（待定）

活动流程：①心理咨询中心朱敏慧老师主持；②学生处处长邹翔发言；③心理学专家授课；④朱敏慧老师总结发言。

活动时间：待定。

活动地点：1号实训楼1106会议室。

3. 大学生心理征文比赛

活动对象：学院学生。

活动流程：以投稿形式讲述大学生生活中团结互助，给力心灵，共同成长的心理故事。主题围绕“5·25大学生心理健康”，也可以写给过去或未来的自己，看看自己的心理有什么变化。

注：字数1500字以上，文体不限。只需交纸质档（打印），作品提交截止时间为5月19日下午16:00。

活动时间：2022年5月5日--5月19日。

活动地点：大学生心理健康教育与咨询中心。

奖项设置：一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名。

奖品设置：一等奖150元、荣誉证书和一份小礼品、二等奖100元、荣誉证书和一份小礼品、三等奖50元、荣誉



证书和一份小礼品。

4. 班级实践活动

活动对象：各班级。

活动流程：①心理委员在班级中开展相关形式的主题实践活动，可以采取团体辅导或其他形式，主题不限，例如班级凝聚力、人际和谐、自我激励、大学规划、情绪调节等；②心理委员撰写实践报告，每班一份，报告字数 3000 字左右，内容包括活动内容、活动照片、学生感悟和反馈、心理委员对实践效果的反思、对心理委员队伍建设和培训的建议和想法。另外，展示形式也可以包括视频、电子书等其他辅助材料；③5 月 24 日之前，以系为单位统一发送到邮箱 593021265@qq.com，邮件和附件标题应为“班级实践活动+系部”，附件中请标明各班级。

活动时间：2022 年 5 月 5 日--5 月 24 日。

奖项设置：一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名。

奖品设置：一等奖 200 元和集体荣誉证书、二等奖 150 元和集体荣誉证书、三等奖 100 元和集体荣誉证书。

5. 优秀心理委员评选

活动对象：各班级心理委员。

活动内容：各班级心理委员填写优秀心理委员推荐表，于 5 月 30 日下午 16:00 前将获奖材料、其他补充材料（活动策划、照片、视频等）及推荐表纸质档和电子档以系部为

单位统一交到大学生心理健康教育与咨询中心及发送到邮箱 593021265@qq.com。



评选标准：①具备助人精神、奉献精神，能够帮助、鼓励同学；②具备良好的组织与策划能力，能够有效开展班级心理健康教育活动；③积极参加学院组织的各项心理健康教育活动；④能够主动配合心理辅导老师完成各项心理健康工作内容（获得全国高校心理委员 MOOC 培训合格证书、心理疗法 MOOC 培训合格证）；⑤在一年的工作中取得一定的工作成果，例如班级心理活动组织情况、心理知识宣传情况等。

活动时间：2022 年 5 月 5 日--5 月 30 日。

奖项设置：优秀心理委员二十名。

奖品设置：优秀心理委员荣誉证书。

6. 心理 LOGO 征集

活动对象：学院师生。

活动流程：心理健康 LOGO 征集，为进一步树立大学生心理健康教育与咨询中心在学生中的形象，扩大影响力，特向全院学生征集心理健康 LOGO 标志。



活动要求：①图案设计应突出主题，形象鲜明，简洁美观，富有时代感和艺术感，能反应学校心理健康工作的特色；②图标统一用 A4 纸绘制，也可用电脑软件绘制后打印；③设计稿请附文字说明，简述构思及其象征意义，一式两份提交，并附上设计者系别、班级、姓名。

活动时间：2022年5月5日--5月25日。

活动地点：大学生心理健康教育与咨询中心。

奖项设置：一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名。

奖品设置：荣誉证书和礼品。

7. 心理影片《阿甘正传》观影

活动对象：学院学生。

活动流程：在各班开展心理健康主题班会后，播放电影《阿甘正传》，学习阿甘的奋斗精神。

活动时间：2022年5月5日--5月31日。

活动地点：各班教室。

8. 千纸鹤送祝福

活动对象：学院师生。

活动流程：通过在校内宣传，邀请同学在纸上写出对过去或未来自己的遗憾或祝福，也可以写给即将毕业的学长学姐，祝福他们，并把它折成可爱的小动物模样，由工作人员用线串起来挂在宣传点，让它们飞往过去或未来。同学们在课间路上纷纷前来叠千纸鹤送祝福。一只只活灵活现的千纸鹤在同学们的手中折叠出来，饱含了同学们对毕业学长学姐们的温馨祝福，也蕴含了对自己梦想和未来的美好祝愿。

活动时间：2022年5月6日--5月10日。

活动地点：校内宣传点。

9. 爱的抱抱



活动对象：学院师生

活动流程：由大学生心理协会成员穿上玩偶服发放情绪胸针给参与的老师和学生，拥抱老师和学生，给他们爱的鼓励并和老师、学生合影。

活动时间：2022年5月9日--5月12日。

活动地点：宿舍区、食堂、运动场。

10. 鱼跃龙门

活动对象：学院学生。

活动流程：六人为一个组，自由组队。动作开门，规定时间内做出相应的五个动作（单人动作或组合动作）即可“出门”，反之重来；穿过通往龙门的“危险之路”——手拉手、面向圆心围成一圈，站好圆圈、拉好手之后，让其中两个队员松开拉在一起的手，把呼啦圈套在其中一个队员的胳膊上，让这两个队员重新拉起手。让各个小组沿某一方向传递呼啦圈，每个队员都需要从呼啦圈中钻过去，跃过龙门，两人抡绳，四人跳绳，跳完一百即为成功跃过龙门。最后记录时间，时间最短者获胜。

注意：在比赛中若有人出现失误导致跳绳未连续上，则这名队员的跳数不计，参赛各队必须在规定的时间准时到达场地进行点名，点名未到者按弃权处理。

活动时间：2022年5月13日。

活动地点：运动场。

奖项设置：一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名。

奖品设置：荣誉证书和礼品。

11. 你笑起来真好看

活动对象：学院师生。

活动流程：①向全院师生征集笑容照片；②参赛作品须附上照片含义；③在5月18日16:00前，将照片以及含义发送到邮箱2210382793@qq.com，最后在易班进行投票选出最有感染力的微笑。

活动时间：2022年5月13日--5月18日。

活动地点：宿舍区、运动场、食堂。

奖项设置：一等奖一名、二等奖三名、三等奖五名。

奖品设置：荣誉证书和礼品。

12. 聆听声音

活动对象：学院学生。

活动流程：分享声音与心理的故事，关注内心感受，产生情感共鸣，培育积极生命观，提升抗挫折能力，获得精神力量和个人心灵成长。发送音频与稿子（电子档）至593021265@qq.com，我们进行筛选发出，在易班上进行投票。

活动时间：2022年5月15日--5月20日。

奖品设置：一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名。

奖项设置：荣誉证书和礼品。

13. 抢凳子





活动对象：学院学生。

活动流程：六人为一个小组，将凳子围成一个圈，人也站成一个圈，注意凳子的数量要比人少一个。裁判员放音乐时，参加人员就沿着圆形顺时针跑动。当音乐停止时，要迅速抢坐在凳子上，因为差一个凳子，所以会有一人没凳子，没抢到的人将被淘汰。淘汰者离场时，同时撤下一个凳子，继续进行第二轮。如此反复，直到剩下最后一人即获胜。

活动时间：2022年5月18日。

活动地点：足球场。

奖项设置：一等奖一名、二等奖一名、三等奖一名。

奖品设置：荣誉证书和礼品。

14. 辩论赛

活动对象：学院学生。

活动流程：①由系部自行组织进行初赛，各系各推选一支队伍进入决赛，在5月15日前将报名表电子档发送到邮箱 593021265@qq.com（报名表见附件）；②决赛三道题目提前公示，系部代表队抽签决定对战队伍、辩论题目以及正反方，两两辩论；③根据辩论得分，赛出一、二、三等奖。

活动时间：2022年5月20日。

活动地点：1号实训楼1106会议室（暂定）。

奖项设置：一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名，优秀指导教师六名，最佳辩手三名。

奖品设置：一等奖 300 元加荣誉证书、二等奖 200 元加荣誉证书、三等奖 150 元加荣誉证书；优秀指导教师荣誉证书、最佳辩手荣誉证书。

15. 炫彩欢乐跑

活动对象：学院学生。

活动流程：四人为一组，共设置三个点。第一个点为“我爱我”打卡点（朗读亭），首先选出三名成员，两名马步站稳后让第三名成员以叠罗汉形式踩着各人一条大腿站上去，让第四名成员以朗读角为背景照相，照片里面必须要看得清并看得出背景是朗读亭，三名叠罗汉成员要露齿微笑。第二个点在第三食堂门口，四人同时用左手拿筷子夹 20 颗玻璃珠放入其身旁准备好的空瓶中，成功后拍照打卡。第三个点即终点，在足球场，在终点随着主持人，心协的成员们一起欢跳、舞蹈，演绎一场俏、笑、跳、闹、跑的青春大戏。

在参与者跑步过程中，经过不同颜色的彩粉站，感受五颜六色的彩粉扑面而来。在开始阶段还会有彩绘涂鸦区，可以 DIY 将自己炫彩起来，释放自己内心最热情的青春之情。在每个点都有工作人员向参与者投掷彩粉，使参与者成为农职院最绚丽的色彩。注：参与此项活动的同学请务必注意安全，在叠罗汉、跳、闹、跑等环节保护好自己及组员安全。

活动时间：2022 年 5 月 27 日。

活动地点：贵州农业职业学院。





奖品设置：礼品。

16. 曼陀罗绘画减压

活动对象：学院学生。

活动内容：通过曼陀罗，可以静心；可以疏导不良情绪；可以治疗抑郁症；可以学习活在当下；可以激活内在能量；可以教会我们释放内心的小孩，单纯、快乐地创造和玩耍！

活动流程：负责人会给参加的人员发放一幅曼陀罗图纸，提供彩色笔，播放舒缓的音乐，用指导语带领同学们进行冥想，想象出指导语中描绘的场景，感受这个场景，记住这个场景，睁开眼睛，用手中的彩笔去描绘记忆中的画作，用彩笔在画上涂满你喜欢的颜色，涂完后给你的画起一个名字，再写上你的姓名。

活动时间：另行通知。

活动地点：大学生心理健康教育与咨询中心。

17. 社区话题

活动对象：学院学生。

活动流程：每周会在易班平台上开设一个话题，同学们可在话题下面评论，每期评论点赞、回复数最多的同学，可前往大学生心理健康教育与咨询中心领取礼品。

活动时间：无限期。

18. 闭幕式

活动对象：学院师生。

活动流程：①升旗仪式之后，由咨询中心朱敏慧老师总结本次心理健康文化月活动；②由学生处邹翔处长发言宣布活动结束。

活动时间：2022年5月31日。

活动地点：运动场。

附件：1. 贵州农业职业学院“5月心理健康文化月”
辩论赛报名表
2. 贵州农业职业学院2022年度优秀心理委员推荐表

大学生心理健康教育与咨询中心

2022年4月27日

附件 2

贵州农业职业学院 2022 年度优秀心理委员推荐表

姓名		性别		系部	
学号		专业班级			
曾 获 奖 励					
主 要 事 迹	(含推荐理由)				
学 院 意 见	签章 年 月 日				

