

山东交通学院党委学生工作部（处）

学发〔2017〕11号

党委学生工作部（处） 关于开展第十二届大学生心理健康活动月的通知

各学院：

根据山东省高校工委大学生心理健康教育专业委员会《关于举办2017年山东省大学生心理健康节的通知》精神，为普及心理健康知识，提高大学生心理素质，拟开展第十二届“大学生心理健康活动月”活动。

一、活动宗旨：本次活动以“5.25 我爱我大学生心理健康日”为契机，针对大学生的心理特点，采用各种形式的活动深入细致地开展大学生心理健康教育，以增强大学生心理健康意识，营造大学生全面发展的和谐校园氛围。

二、活动主题：埃里克森的发展理论认为，人生的每个阶段都有自己的发展任务，每个阶段的发展情况都取决于之前的发展状况，并影响着下个阶段的发展状况。大学阶段的发展任务是发展自我同一性和人际关系。本次心理健康活动月通过对每一个成长阶段（从童年到老年）核心议题的探索和体验，旨在帮助学生用理性的眼光看待自己，从发展的角度认识自己，阳光健康地成长。

三、活动时间：4月24日——5月30日

四、活动要求：各学院要认真组织学生，积极参与，开展形

式多样的心理健康教育宣传活动，营造关注大学生心理健康教育的良好氛围。

五、活动方案：见附件 1、附件 2、附件 3

附件 1：第十二届“大学生心理健康活动月”活动方案

附件 2：关于举办山东交通学院首届朋辈辅导技能大赛的通知

附件 3：关于举办山东交通学院首届“一往职前”大学生职场情景挑战赛的通知

党委学生工作部（处）

2017 年 5 月 3 日

附件 1

第十二届心理健康活动月方案

一、7-12 岁 童年

主题：好奇心

好奇是孩子的天性甚至专属，长大后的我们倾向于知其然不知其所以然，倾向于服从而不是理解，倾向于了解事情的表面而不是深究。在这个信息爆炸的时代，好奇心尤为重要，它是愚昧和盲从的绊脚石，是每一个人科学和艺术素养发展的动力。相信童年时的好奇还存在于现在稚嫩青春里，那就跟我们一起去做实验自己的好奇吧。

活动：好奇实验室

活动对象：长清校区全体学生

时间：4月24日中午

举办方式：详见海报通知

主办：大学生心理健康教育中心

协办：大学生心理健康协会

二、12-18 岁 青少年期

主题：自我挑战

这个年龄阶段是儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。青少年在这个阶段最常见的心理特点是逆反。他们常常会寻求刺激新鲜、甚至有悖常理的事情去尝试不一样的自己。但是，很多研究表明“飙车少年”并不快乐。所以，在这一阶段我们为那个叛逆的自己选择了一种静态的挑战：发呆。在安静的环境中，放慢自己的心跳，倾听自己的内心。

活动：发呆大赛

活动对象：长清校区全体学生

时间：5月6日上午

举办方式：详见5月4日二餐门口的宣传海报

主办：大学生心理健康教育中心

协办：大学生心理健康协会

三、18-25 岁 成年初显期

主题 1：亲密关系

美国心理学家 Amett 根据自己的研究结果认为处于成年初显期的个体，一方面已走出了青春期到处疯闯的稚嫩和完全依附，另一方面又尚未走进成年期那种有了明确的毕生发展方向和具体责任的阶段。恋爱关系在这一阶段开始确定，帮助青少年在这一时期走出对家庭依附。而且，这一时期的亲密关系不再是青少年期的尝试或游戏，而是更多地指向未来，关系到选择怎样的人作为伴侣共度一生。为了帮助大学生在这一阶段做出更好的恋爱选择，我们将举办一次以异性交往为主的团体心理辅导。

活动：异性交往的团体辅导

活动对象：长清校区全体学生

时间：5月19日晚

举办方式：详见5月17日二餐门口的宣传海报

主办：大学生心理健康教育中心

协办：大学生心理健康协会

主题 2：情绪管理

成年初显期是“一段没有角色意识的徘徊状态”，是一条从青少年晚期延伸出来通往成年早期的蜿蜒小径。沿途的人们可能在不停地追问“我是谁”、“我要做什么”而没有回音和答案，身份认同的缺失带来了迷茫、不安和失望。其实这些情绪并非无处安放，每个人的身边就有很多资源可以求助，比如同学。朋辈辅导是指年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持，提供一种具有心理辅导功能的帮助。为了帮助我校学生掌握情绪管理的方法，建立和谐友爱的校园环境，我们推出了朋辈辅导能力大赛。比赛分为笔试和培训两个阶段，完成这两个阶段的学生将代表学校参加全省的朋辈辅导能力大赛。

活动：大学生朋辈心理辅导技能大赛

活动对象：长清校区全体学生

笔试时间：5月10日下午

举办方式：详见附件2

主办：大学生心理健康教育中心

协办：大学生心理健康协会

主题3：世界观

成年初显期的探索除了集中在情感这一方面，还有世界观上。现实世界中我们可以通过广度探索和深度探索去构建自己的世界观。在大学生们的世界里还存在着在另一个世界里：虚拟世界。很多家长谈起游戏就色变，认为这妨碍了孩子成长。但其实只要参与游戏，世界观就会像空气一样一直包裹着学生，也许学生暂时看不到它的形状，但却永远能感知它的存在。大学生在这一过程是如何构建自己的世界观的？对于这一问题，我们将开展一场微信直播的对话，届时心理健康中心的陈朝霞主任会和一位大学生游戏赢家谈打怪。

活动：微信直播活动——人生就像打怪？！

活动对象：我校全体学生

时间：5月17日晚

举办方式：详见5月15日二餐门口的宣传海报

主办：大学生心理健康教育中心

协办：大学生心理健康协会

四、25-40岁 成年前期

主题：职业规划

进入职场后，职业生涯规划并没有结束，甚至才刚刚开始。每一个职场人都需要做深度的职业生涯规划，更加清楚的认识自己，为职场发展打下更坚实的基础。“无领导小组”是时下职场备受欢迎的面试形式，在这一阶段我们也为在校大学生准备了一次“无领导小组”情景模拟挑战赛，旨在拓展和加深同学们对领导能力、组织能力和沟通能力的了解和认识。

活动：职场心理情景挑战赛

活动对象：长清校区全体学生

初赛时间：5月6日下午

决赛时间：5月17日下午

举办方式：详见学生处办公网通知

主办：大学生心理健康教育中心

协办：大学生心理健康协会

五、40-60岁 成年后期

主题：创造力

创造力是指产生创新的（原创性、出人意料）并且合适的（符合限制条件、切实可

行、确实有用)想法的能力。成年中期是创造力最好的时期。这一时期,中年人的智力高度发展,知识积累达到一定程度,经验也比较丰富,因而创造性成就十分突出。为了尽早发掘和培养同学们的创造力,我们准备了一系列富有创意的活动。

活动 1: 山东省大学生心理健康教育专业委员会会徽设计和征集

活动对象: 我校全体学生

时间: 5月8-17号

举办方式: 详见办公网通知

主办: 大学生心理健康教育中心

承办: 艺术与 design 学院

活动 2: 心理情景剧短片 DV 大赛

活动对象: 我校全体学生

时间: 5月8-17号

举办方式: 详见办公网通知

主办: 大学生心理健康教育中心

承办: 国际教育学院

六、60+ 岁 晚年

主题: 死亡

日本电影《入殓师》讲的是一部直面“死亡”的电影,影片中的“死”被演绎出了仪式感,如导演泷田洋二郎所言,影片所讲的是“与死相对的生的美好,教人去寻找温暖的东西。”是的,正因为有死亡,人类才会珍视生命。心理学研究也发现老年人比大众想象得更快乐。所以当我们谈起“死”这件事时,也许并不难以启齿了。那我们到底应该以怎样的态度去面对它呢?届时请关注心协的官方微信,听听心理医生怎么说。

活动: 微信直播活动——心理医生约你谈死亡

活动对象: 我校全体学生

时间: 5月20日晚

举办方式: 详见5月17日二餐门口的宣传海报

主办: 大学生心理健康教育中心

协办: 大学生心理健康协会

附件 2

关于举办山东交通学院首届朋辈辅导技能大赛的通知

为在大学生中广泛开展心理健康知识普及和宣传，使广大学生了解朋辈心理辅导的原则和技能、朋辈心理危机干预技巧、常见心理问题的应对方式等，展现我校心理健康教育成果，反映新时代大学生积极向上的精神风貌，拟举办山东交通学院首届朋辈辅导技能大赛。

一、活动主题

因你与我同行，一路常有光明

二、活动对象

长清校区全体在校生

三、活动流程

（一）笔试

1. 报名：各学院选派 5 名对心理学感兴趣、乐于助人、善于表达和沟通、学习能力强、记忆力好、团队合作能力强、书写好的同学参加笔试，于 5 月 4 日中午 12 点将报名回执（见附录）于办公网发至学生工作部王颖老师（电话：80687813），报名时同时领取题库。

2. 时间：5 月 10 日 18:30-19:30。

3. 地点：文体馆 B113 房间。

4. 考试内容与形式：题库中选取的填空题、选择题、判断题。

5. 选拔：对各学院参赛选手总分进行排名，前三名的学院共 15 人进入下一环节。

（二）面试

1. 时间：5 月 11 日-5 月 12 日。

2. 地点：文体馆 A102 房间。

3. 面试内容与形式：由大学生心理健康教育中心专职老师对初选的同学进行性格测试、面谈。

4. 选拔：根据心理素质、性格特点、表达能力、情绪管理能力、学习能力选出 10 人进入培训环节，此环节不再以学院为单位集体选拔。

（三）朋辈辅导技能培训

1、时间：5 月 15 日-5 月 17 日。

2、地点：文体馆 A102 房间。

3、培训内容：综合应用朋辈心理辅导知识和技能，对现场出现的朋辈辅导具体案例进行分析、解决。

4、选拔：此环节选拔 6 人进入冲刺环节。

（四）冲刺阶段

1、时间：5月18日-19日。

2、选拔：最后考核其综合能力，根据培训过程中的表现和笔试成绩选出参加3位同学代表我校参加于5月31日在山东商业职业技术学院举办的山东省高校大学生朋辈心理辅导技能大赛。

四、奖项设置

一等奖3名，二等奖3名，三等奖4名，优秀奖5名。

党委学生工作部（处）

2017年5月3日

附录：山东交通学院首届朋辈辅导技能大赛报名回执

学院名称				
参赛学生姓名	性别	班级	手机	是否领队

附件 3

关于举办山东交通学院 首届“一往职前”大学生职场情景挑战赛的通知

为提高大学生就业技能与实践能力，使学生深度了解职场所需的工作能力和职业素质，更好地为大四就业做准备，党委学生工作部（处）大学生心理健康教育中心将于近期开展山东交通学院首届“一往职前”大学生职场情景挑战赛。现将有关事项通知如下：

一、比赛主题

“一往职前”大学生职场情景挑战赛

二、参赛对象：我校长清校区全体学生

三、比赛流程

1. 初赛

时间：5月6日下午2点

地点：文体馆 B113 招聘教室

参赛组织：各学院选派**6名**学生参加，于5月5日下午14:00之前将参赛人员报名表（见附录）通过网上办公或QQ报于学生工作处王颀老师（电话：80687813）。

比赛内容：团队合作效率及表现，具体内容届时告知。

选拔：根据各学院成绩，排名**前2名**的参赛学院队伍将进入决赛。

2. 决赛

时间：5月17日下午（待定）

地点：待定

比赛内容：由个人展示、无领导小组讨论和多对一面试三个环节组成。其中，个人展示为形式多样的自我介绍，才艺展示，时间限制为五分钟内；无领导小组讨论中，12名参赛者分组接受评委提出的讨论题目，进行无领导小组讨论，面试组根据选手表现情况进行评议打分；多对一面试：由评委向一名参赛选手进行发问，根据选手的面试表现情况进行量化打分。比赛结果最终按照：第一环节*30%+第二环节*40%+第三环节*30%计分公式决出大赛前六名，晋级最后一轮的无领导小组面试PK，根据现场表现评出一、二、三等奖。

四、大赛要求

本活动为我校第十二届大学生心理健康活动月的重要组成部分，请各学院积极组织学生认真参与。未尽事宜联系学生处王颀老师（电话：80687813）进行咨询。

党委学生工作部（处）

2017年5月3日

附录：山东交通学院首届职场情景挑战赛报名回执

学院名称				
参赛学生姓名	性别	班级	手机	是否领队