

牡丹江医学院学生工作部

牡医学工通〔2021〕59号



关于举办牡丹江医学院第三届“10.10”精神宣传月系列活动的通知

各学院：

为进一步将我校心理健康教育工作落实落细，着力营造关注心理健康的良好校园氛围，增强师生抗击新冠肺炎疫情信心，加强学生的生命教育、爱与感恩教育，培育学生自尊自信、积极向上的健康心态，围绕今年第30个“世界精神卫生日”（2021年10月10日），开展精神卫生与心理健康宣传活动。各学院要积极参与，充分利用传统媒体和新媒体，进一步开展抗击新冠肺炎疫情相关的心理健康知识宣教，引导学生积极应对、科学防范、自觉学习心理调适方法，提升我校学生心理健康水平，为学校更名大学建设提供心理育人服务保障。

现学校举办牡丹江医学院第三届“10·10”精神卫生宣传月系列活动，通知如下。

活动主题：逆境携行，你我同心

活动时间：2021年10月11日-11月11日

活动内容：

一、心翔剧场

“第十二届校园心理情景剧大赛剧本征集比赛”

为增强大学生对心理知识了解，强化心理知识重要性，增强学生开放性思维，提高想象力和创造力，征集第十二届校园心理情景剧大赛剧本。

活动过程：各学院以班级为单位上交剧本，数量不限（不少于2份）。写清姓名、年级专业班级、学号、联系方式，由学院负责人于11月1日晚18:00统一上交至学生处213室。

最终以学院为单位，选出学院中的优秀剧本，作为第十二届校园心理情景剧大赛的参赛剧本。（注：作品要求剧本禁止从网络抄袭，保证原创性和创意性；剧本内容要与心理知识有关，解读心理且积极向上，剧本背景符合逻辑。）

二、心翔工作坊

（一）“心理故事续写活动”

活动目的：通过文创作品，拓展思路解决可能发生在自己或同学身边的心理困惑，助人的同时自助，传递关心自己，关爱他人的正能量，传播积极正向的健康心态。

活动过程：

1. 资料：

故事原文：小卫刚上大学，面临疫情防控的封校和上网课，感觉现实的大学生活和自己梦想的大学生活完全不一样，最近由于想家出现失眠，情绪低落，觉得所有的生活都是混乱的，注意力无法集中，食欲不佳。头脑中各种杂念闪现，有点厌学，有点不想与人交往……

好朋友心宝知道了小卫的情况，心宝说：“……”

请根据故事的开头，续写心宝说了什么，心宝又会做什

么，心宝和小卫之间会发生什么故事呢？请对原文故事没有写出的情节展开合理的推想，打开思路，多角度想象可能出现的情节和结尾，从中选择你认为最为恰当的，组织语言进行编写，字数不超过 500 字。

2. 作品形式：可以提交电子版，要求字体为华文仿宋四号字；也可以手写纸质版，要求 A4 纸，字迹工整；均要写清姓名、年级专业班级、学号、联系方式。由各学院统一收集，电子版投稿至 x1jk525@mdjmu.edu.cn。纸质版于 10 月 20 日晚 18:00 送至学生处 213。

（二）“致青春·悦自己——户外团体健心舞蹈训练”

引导我校大学生对自身健康的关注，培养良好的生活习惯和时间管理的能力，突破和挑战自我，创建信任和谐、温暖的校园氛围。

活动过程：提供舞蹈教学视频，定期集中在户外举行。

活动地点：操场

活动时间：10 月 11 日——11 月 11 日

活动对象：大一、大二学生代表，心翔社全体成员以及感兴趣的同学。

三、心翔竞技场

“心理健康知识竞答”

宣传普及心理健康知识，让学生掌握心理调试方法，提升学生心理健康素质和处理心理问题的能力。

活动内容：

1. 各院自行选出四人为一组代表队进行报名参赛；比赛前下发题库，通过笔试竞答获得分数；

2. 按分数排名选拔九进三制进入决赛；
3. 决赛组每组进行必答题、抢答题环节；
4. 决赛时各组单人总分相加为全组最终得分，按总分排名选出获胜队伍。

活动评选：一、二、三等奖，优秀个人奖等。

四、心翔讲堂

发挥朋辈心理辅导的作用，贴近学生心理需求，宣传心理健康知识，培训学生骨干心理工作业务知识。

日期	时间	主题	地点
10月15日	18:00-19:30	疫情防控期间的心理调适	综合楼17楼会议室
10月18日	18:00-19:30	常见的大学生心理疾病	
10月26日	18:00-19:30	心理委员的职责	

活动要求：2021级班级心理委员、寝室心理联络员等，感兴趣的同学参加。

五、心翔爱行动

“解忧树洞”

开展心翔爱行动——心理志愿服务类项目，在宣传月期间推出朋辈辅导特色文化品牌“解忧树洞”，搭建广大学生无忧宣泄心中郁结和不良情绪的平台，提供袒露心声的途径；解忧树洞不仅聆听你的烦恼，保守你的秘密，还会从朋辈的视角帮助你解决困惑。

活动具体内容以公众号形式进行宣传，线上线下同时开展，有需要的同学自愿参加。“解忧树洞”活动长期有效，持续开展。

各学院在宣传月期间要认真细致地做好在校学生心理健康教育及危机预警与干预，根据学校对在校生心理普查筛查的结果进行心理访谈与辅导，建立动态心理健康档案管理，对重点关注学生进行“一人一策”的跟踪监护，做好学生心理关心关爱服务；完善学生心理信息定期上报制度和校园危机事件即时报告制度。各学院要保持动态长效的排查管理，切实减少导致精神障碍发生的引发源和应激源，协同学校各部门，帮助学生解决心理问题。

各学院要建立心理健康与危机干预工作台账，及时对宣传活动情况进行总结，将文字总结及开展活动的图片于 2021 年 11 月 15 日前报送 xljk525@mdjmu.edu.cn。

学生工作部（处）
2021 年 10 月 11 日

