

# 周口职业技术学院文件

周职学〔2025〕11号

---

## 周口职业技术学院 关于开展2025年全校“5·25”心理健康 教育宣传月活动的通知

各二级学院（部）：

为落实教育部等十七部委《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025年）》、教育部办公厅《关于开展第2个全国学生心理健康宣传教育月活动的通知》等文件精神，进一步提升大学生心理韧性与水平，提升学校心理育人工作质量，决定开展2025年全校“5·25”心理健康教育宣传月活动，现将有关事项通知如下。

### 一、活动主题

培育积极心态，增强心理韧性

### 二、活动时间

5月19日—6月15日

### 三、活动内容

通过多种形式宣传普及心理卫生与精神健康相关知识。通过心理健康知识培训、心理委员工作能力培训、心理主题班会和心理微视频比赛等途径，关注学生个性特点，优化情绪智力，开发心理潜能，增强心理弹性，为学生心理健康发展提供必要的知识储备。

通过开展素质拓展、21天运动打卡、荧光夜跑、健身健美大赛等一系列普及性、趣味性、竞技性相结合的身心共健体育活动，提升“身体自尊”，引导学生在团队协作和竞技比拼中调节情绪、缓解压力，培育积极心态和坚强意志品质。

通过开展音乐、美术、舞蹈、书法、摄影、心理情景剧等美的艺术形式活动，激发学生的积极审美情绪体验，以美育人、以美化人、以美培元，丰富学生的精神世界，陶冶情操，塑造美好心灵。

通过园艺润心、手工艺作品征集等形式多样的教育教学活动，在动手实践、出力流汗中培养学生的劳动意识和积极的人生态度，在劳动中感悟生命意义、磨炼心智，促进手脑结合、身心和谐发展。

### 四、活动要求

精心组织。请各二级学院（部）加强组织领导，结合本院（部）实际和师生心理状况，制定活动方案，突出本院（部）特色，确保活动顺利实施。

积极宣传。充分利用各类宣传媒体，及时对活动开展情况进行宣传报道，营造良好的心理健康氛围。

及时总结。认真总结心理健康宣传教育月中的优秀成果和典型做法，把行之有效的专题活动转化为促进学生健康成长的长效机制，并对活动情况进行总结，做好活动资料的收集、归档工作。活动结束后将活动方案以及本院（部）活动开展情况（新闻稿、图片、音视频资料等）于5月31日前发送至心理指导中心邮箱，邮件名为“学院（部）全名+心理健康教育宣传月”，邮件内附上联络人及联络方式。各二级学院（部）活动开展及资料提交情况将作为年度考核的重要参考依据。

联系人：常瑞华，0394-8916916

邮 箱：xinlizhongxin2024@163.com

- 附件：1. 2025 年周口职业技术学院 “5·25” 心理健康教育宣传月活动计划
2. 2025 年周口职业技术学院 “培育积极心态，增强心理韧性” 心理游园会活动方案



## 附件 1

# 2025 年周口职业技术学院 “5·25” 心理健康教育宣传月活动计划

### 1. 感恩母亲，心灵相伴

制作感恩贺卡或手工花束等礼物，拍照发送给妈妈，送上母亲节的祝福，以此传达对母亲的深深爱意。

### 2. “为心写诗，温暖同行” 三行心诗征集活动

纸笔记录下瞬息的心情，拓印万物流转的痕迹。一笔隽永回锋，三行以诗宴川。以诗歌为载体，以“感恩有你”为主要内容，以“为心写诗，温暖同行”为主题，展现大学生积极向上的精神风貌，传播心理正能量。

### 3. “镜头里的天空” 摄影作品征集

用镜头来记录天空的美好，分享自己的故事。通过发现生活中的美，捕捉表达美的镜头，传递对生活的热爱，达到以美润心的积极效果。

### 4. “妙笔绘心，筑梦青春” 心理绘画征集活动

通过绘制心理漫画或心理绘画普及心理健康知识，体现心理健康意识和水平，提升学生心理品质，激发心理韧性，塑造积极心态。要求主题鲜明，思想积极健康，具有较高的审美价值和心理健康教育意义。

## 5. “食‘愈’心灵”图片征集

民以食为天，食物不仅仅是维持生命的基本要素，更是增添生活乐趣的重要来源。一顿美味的饭菜，不仅能够满足我们的味蕾，还能够激发大脑释放多巴胺等快乐激素，这些化学物质能够有效改善我们的情绪状态，让我们感到幸福和满足。通过分享生活中能带给自己快乐的美食，传播治愈的内在力量。

## 6. “培育积极心态，增强心理韧性”心理游园会活动

心理游园会以游戏活动为载体，帮助学生认识自我潜能，普及心理调适方法，营造关注心理健康的校园氛围，引导学生学会关爱心灵、健康成长。本次活动以积极心理学为理论依据，共设计五个区域 16 个活动，集趣味性、体验性于一体，让同学们通过活动体验，成为身心健康的学习者、掌控者和守护者。

注：本年度“5·25”心理健康教育宣传月活动实行校院两级联动机制。校级主体活动由心理指导中心统一组织，各二级学院（部）同步策划开展本院（部）“5·25”心理健康教育宣传活动。

## 附件 2

# 2025 年周口职业技术学院 “培育积极心态，增强心理韧性”心理游园会 活动方案

### 一、活动目的

心理游园会是“5·25”心理健康教育宣传月系列活动之一，旨在通过一系列形式多样，集体验性、趣味性、教育性为一体的活动，鼓励学生走向户外，引导学生认识心理健康的重要性，普及心理健康知识，提高学生心理健康水平，营造关爱心理、积极向上的校园氛围。

### 二、活动时间

2025 年 5 月 23 日

### 三、活动地点

开元校区砺德厅楼下广场、中州校区中心花坛主干道

### 四、活动内容

活动共分为赋能育心区、认知慧心区、体能强心区、艺术润心区、劳作健心区五大区域，涵盖个人项目和集体项目，共 16 项小活动。



| 活动区域      | 活动目的                                                               | 活动名称    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|---------|
| 赋能育<br>心区 | 给学生提供诉说烦恼、获取支持的一方天地，帮助大家释放压力、宣泄情绪，感受来自他人的温暖与关怀，培育健全的人格。            | 烦恼飞行器   |
|           |                                                                    | 心情寄语    |
|           |                                                                    | 梦寐以“球”  |
|           |                                                                    | 手足同行游   |
| 认知慧<br>心区 | 通过一系列考验注意力、观察力和专注力的活动，让学生在脑力激荡的过程中益智慧心，增强心理弹性，为心理健康发展提供必要的知识储备。    | 口是心非挑战  |
|           |                                                                    | 河内塔游戏   |
|           |                                                                    | 七巧板游戏   |
| 体能强<br>心区 | 通过一系列趣味运动，让学生在身体动起来的过程中收获心灵的舒展与快乐，在团队协作中增强集体的凝聚力，培育积极心态和坚强意志品质。    | 神笔马良    |
|           |                                                                    | 一圈到底    |
|           |                                                                    | 三二一看这边  |
| 艺术润<br>心区 | 艺术创作与心灵健康息息相关，学生可以在沉浸式的绘画、音乐演奏过程中，舒缓心灵、发现自我，丰富学生的精神世界，陶冶情操，塑造美好心灵。 | 指尖珠翠    |
|           |                                                                    | 请留下你的笑脸 |
| 劳作健<br>心区 | 通过体验手工粘土、领养绿植等方式，培养学生的劳动意识和积极的人生态度，在劳动中感悟生命意义、磨炼心智，促进手脑结合、身心和谐发展。  | 卡纸造趣    |
|           |                                                                    | 百变黏土    |
|           |                                                                    | 手植绿意    |
|           |                                                                    | 石膏娃娃    |

学生在参加活动前可领取“游园会卡片”，参加活动可获得相应印章，集齐 10 枚印章后可凭借卡片获得第二课堂积分。

