

# 关于开展“生命悦动，心旅守护”心理健康月主题教育实践活动的通知

各院系：

每年4月为我校心理健康月，核心内容是关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理健康素养和职业心理素质，学会爱自己、爱他人、爱社会。在这个充满活力的春天，我校心育中心将围绕心理健康展开活动，现向全校学生发出邀请，一齐运用心理知识自助、互助，重塑“心”秩序，迎接美好未来。

今年心理健康月的活动主题为“生命悦动 心旅守护”。“生命悦动”强调生命的活力和动态美，鼓励欣赏并珍惜生命的每一个瞬间，感受生活中的喜悦和美好。同时，“生命悦动”也是对积极生活态度的倡导，在生活中秉持保持乐观向上的精神风貌。“心旅守护”注重对心灵的关爱和守护，倡导关注内心世界、探索自我、关爱他人。在心旅的探索过程中，积极面对生活、学会平衡内心冲突，寻找自我的价值和意义，从而实现内心的和谐与平衡。

现就开展“生命悦动 心旅守护”心理健康月主题教育实践活动通知如下：

## 一、活动目的

结合“心理健康月”开展“生命悦动 心旅守护”心理健康教育活动，落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，践行“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”主要任务，以互动式、体验式、浸润式教育活动，增进师生情谊和同伴友谊，培养学生积极乐观的心理品质，促进学生身心健康全面发展。

## 二、活动主题

生命悦动 心旅守护

## 三、活动时间

2024年4月全月

## 四、参加对象

全体在校学生

## 五、承办部门

校心理健康教育中心

## 六、活动安排

### **（一）生命关怀：危机信号识别暨心理委团辅能力提升培训**

2024年4月2日中午，校心育中心对心理委开展心理知识和团辅技能培训。活动包括三个部分，第一部分为危机信号识别理论知识培训，第二部分为团辅活动，心理委从组织者换位为参与者感受团辅活动。第三部分为反思与成长，各心理委总结本次活动对团辅设计、团辅组织的感受与启发。

### **（二）生命之美：发现生活美好心理班会**

各班心理委（晓庄校区）在参与培训后，在各班召开心理班会，主题为发现美好，探索自身美好、生活美好、他人美好，从认知到行为开展活动设计，各班班会在4月2日-4月25日陆续开展。

### **（三）生命旋律：便签换糖果 —— 写给10年后的自己**

开展“便签换糖果——写给10年后的自己”心理主题活动。活动在4月9日到4月11日下午56节课后得英楼一楼开展，前期通过心理微信公众号、校园橱窗等方式进行宣传，吸引学生届时参与。活动现场设置有便签撰写区和糖果交换区，学生们在便签上写下或画下想给十年后的自己说的话，每位学生可以凭借一张便签换取一颗糖果。活动结束后将优秀的内容在行知楼4楼宣传栏展示。

### **（四）心灵探索：心理健康知识竞赛**

晓庄校区开展心理健康知识竞赛。学生通过扫描二维码或登录网址参加，活动时间为4月1日至4月23日。根据学生作答情况设置一二三等奖若干名，发放活动奖品和奖状，对参与度高的班级设置优秀组织奖，颁发奖状。活动网址：<https://alex201.mralex.cn/project/ericssonpage/consult/pages/login/tenant/HandLogin?tenantId=265&branchId=>（登录账号：学生学号，初始密码：123456）。

### **（五）心灵花园：心理健康讲座 —— 人际相处心妙招**

邀请南京脑院专家给全校学生开展心理健康知识讲座，讲座时间为4月8日班会课，主题为“人际相处‘心’妙招”。23级学生在报告厅观看，两校区其他班在班级观看直播。

### **（六）心有玫瑰：加入“心理探险队”探索校园发现隐藏的“玫瑰”**

江北校区开展“玫瑰园秘密”主题活动。以班级为单位，组建“心理探险队”。江北原心社组织志愿者带领学生探索校园的各个地点及人物，完成清单上给出的

校内建筑与特定人物打卡，每个班级根据活动清单完成教师类（任选3项）+同学类（任选3项）+场所类（任选5项）任务进行探索，并在班会课上与同学们进行分享。

南京卫生高等职业技术学校学工处

2023年4月1日

