**附件1：**

**“咱爱我”大学生心理健康宣传月活动安排**

**一、“暖心行动”——心理咨询与辅导**

心理健康教育与咨询中心将持续做好线上(qq：1908588481)及热线（电话：62901251）心理咨询与辅导服务；各学院继续做好大学生心理援助服务工作，广泛运用微信公众号以及各类QQ群、微信群宣传心理防护知识及心理求助途径，加强特殊时期对学生的心理疏导，加强与心理健康教育与咨询中心的沟通协作，及时为有需要的同学提供心理支持。（负责人：张贤老师）

**二、“‘疫’路同行”——辅导员助力区**

疫情防控期间，为向辅导员提供全力支持，心理健康教育与咨询中心将为辅导员提供心理工作指导建议、疫情期间辅导员的自我心理调适方法，开展压力管理网络团体辅导，并分享与疫情相关的心理援助的学习材料。（负责人：李艳老师）

**三、“‘疫’路相伴”——心理委员支持区**

为营造安全、互相支持的团体氛围，提供分享、交流的空间，理解和表达自身的情绪，并通过亲身体验获得心理支持，更好地在班级中发挥助人作用，心理健康教育与咨询中心拟在全校招募班级心理委员30名，每周固定晚上7：30-9：30，共计3-4期，开展围绕疫情下的心理支持的团体辅导。（负责人：郭锋老师）

**四、“心理加油站”——心理系列讲座**

疫情防控期间，为有针对性地面向大学生普及心理健康知识，提升其心理健康素质，心理健康教育与咨询中心组织专兼职心理教师在3月25日、4月15日下午2：30开展13场心理讲座。具体安排请参见《心理中心“咱爱我”（3.25）专题心理系列培训一览表》（附件2）。（负责人：李艳老师）

**五、“科普小文”——抗疫科普专栏**

为更好地在大学生群体中宣传心理健康知识，心理健康教育与咨询中心组织专兼职心理教师撰写心理科普小文，在“微言合工大”上推送，包括疫期心理应激反应的觉察、疫期相关情绪情感的应对与调试、抗疫期间的学习焦虑应对、疫情防控期间在线学习自控力的提升、时间管理、拖延应对、疫期宅家期间与父母和谐相处方式方法等主题。（负责人：李艳老师）

**六、“‘疫’路成长”——心理成长征文比赛**

为引导我校大学生关注和记录抗疫期间对人生的思考及心理成长、内心收获，心理健康教育与咨询中心开展心理成长征文比赛，体裁不限，字数限制1500字以内。以学院为单位报送心理健康教育与咨询中心，将组织专家评选优秀作品，优秀作品在“微言合工大”发布。（负责人：邝春霞老师）

**七、学院自主开展学院特色活动**

宣传月期间，鼓励各学院结合本院特色和学生心理特点，组织开展“‘疫’路相伴，共同成长”主题线上特色活动，优秀活动将以2020年课外大学生心理健康教育特色项目、大学生心理素质提升计划专题项目的形式予以经费支持（负责人：李童童老师）。活动要求：

1.以心理健康教育月活动开展为契机，掌握疫情期间学生心理健康状态，加强疫情期间学院线上心理健康教育工作；

2.活动设计有意义、有创新，体现学院特色，符合疫情之下学院学生的心理特点，能覆盖到多数学生；

3.鼓励各学院合作开展活动，加强学院间的交流、提升活动的影响力和覆盖面；

4.各学院针对大学生心理需求，至少开展一期（5次）网上团体心理辅导活动；

5.学院自主开展的心理健康宣传教育活动素材，注意积累和保存，并加强宣传报道。