

湘潭理工学院文件

湘理院学字〔2025〕5号

关于印发《湘潭理工学院 2025 年“5·25” 大学生心理健康月主题教育 活动方案》的通知

各二级学院：

现将《湘潭理工学院 2025 年大学生心理健康月主题教育活动方案》印发给你们，请认真组织实施。

特此通知。

附件：湘潭理工学院 2025 年“5·25”大学生心理健康月主题教育活动方案



附件

湘潭理工学院 2025 年“5·25” 大学生心理健康月主题教育活动方案

一、活动主题

健康与我相伴，幸福与我随行。

二、活动目标

为全面贯彻落实立德树人教育根本，践行学校 CFAP 育人理念，不断完善大学生全方位育人机制。促进大学生身心健康，培育新时代大学生积极社会心态。

三、活动时间

即日起至 6 月底。

四、活动项目

1. 积极心理微课项目

活动内容：通过积极心理干预，激发学生内驱力，培养成长性思维，通过行为习惯养成训练来帮助大学生重构大学生活新生态。

负责部门：心理健康教育中心

2. 睡眠质量提升项目

活动内容：评估自身睡眠质量，结合实际情况参与睡眠质量提升项目，让睡眠质量得到提升与改善。

负责部门： 心理健康教育中心

3. 心理健康线下集市

活动内容：线下展示心理健康知识长廊，各类心理健康主题活动体验，丰富校园生活，提升身心健康水平。

负责部门： 各二级学院（含潭州书院）学生会心育部、学生社团

4. 心理素质拓展竞赛

活动内容：以班级为单位参加“无敌风火轮”团体素质拓展比赛，在团队协作中感受集体的魅力，增进人际互动和同学情谊。

负责部门： 校学生自治组织心育部、学生社团

5. 心理健康知识讲座

活动内容：邀请心理学专家开展心理健康知识讲座，主题包括积极心理、自我内驱力、成长型思维、压力与情绪管理等，共4场。

负责部门： 心理健康教育中心

6. 心理情景剧风采展

活动内容：举办湘潭理工学院第四届大学生心理剧风采展活动，通过心理剧来表达和传播心理健康，科普心理健康常识。

负责部门： 各二级学院（含潭州书院）学生会心育部、学生社团

7. 心育工作评选表彰

活动内容：对本学年度在大学生心理健康教育工作中表现突

出的学生进行表彰，评选项目包括“优秀心育委员”、大学生心理健康教育“先进个人”，上学期学生获奖作品表彰。

负责部门：心理健康教育中心

8. 职业生涯规划咨询辅导

活动内容：开展就业帮扶活动，通过职业生涯规划测评、线下咨询与辅导，帮助同学们规划个人职业生涯。

负责部门：招生就业办公室、心理健康教育中心

9. 心理健康主题班会

活动内容：全校各班级开展以“激发自我内驱力”为主题的班会，班会不拘泥形式，丰富和充实班会内容，做好班会记录。

负责部门：各二级学院（含潭州书院）学生会心育部

10. 共筑校际协同心育

活动内容：联合兄弟院校开展学生心理健康教育交流活动，探索学生朋辈互助组织发展与建设，学生交流与合作等。

负责部门：校学生自治组织心育部、学生社团

五、活动要求

1. 要积极宣传“5·25”大学生心理健康教育主题活动，引导大学生积极关注心理健康，提升心理健康素质，培育积极社会心态，针对活动方案，结合所在学院特色开展相关工作。

2. 要充分发挥大学生朋辈组织、学生心育干部、班级心育委员的作用，并加强与学校各部门之间的信息联动，资源共享，调动广大学生参与积极性，扩大活动的参与面与受益面。

3. 要根据不同年级、不同学生群体的身心发展特点和规律来设计心理健康教育活动，确保活动开展具有针对性、有效性、科学性。

4. 要充分利用各类互联网媒介等平台，加大宣传力度，提高活动知晓度，营造健康、向上的校园文化氛围。

5. 要进一步加强与完善大学生心理健康教育工作机制建设，对接和运用各方资源，以心理育人促进学生全面发展。

6. 请各二级学院负责心理健康教育工作的教师于6月13日前将图文并茂的活动总结提交至心理健康教育中心，各类活动和项目具体内容均在各班级群内告知，上述材料电子版与纸质版均需提交。电子档发送至邮箱：13574192325@hngeelyedu.cn，纸质档送至一教114A办公室。