

公开

湘潭理工学院学生处文件

湘理院学字〔2026〕28号

关于举办湘潭理工学院 2026 年精神卫生月 系列活动的通知

各二级学院：

为践行学校 CFAP 育人理念，培育学生积极心理品质，提升学生心理健康素养，引导学生主动关注心理健康，营造积极、幸福的校园心理文化氛围，现组织开展 2026 年精神卫生月系列活动。有关事项通知如下：

一、活动主题

积极润心，幸福湘理

二、活动对象

湘潭理工学院全体在校学生

三、组织机构

主办单位：湘潭理工学院学生处

承办单位：心理健康教育中心

四、活动内容

本次系列活动按照知识浸润类、团体体验类、自主实践类三大类别组织实施。

知识浸润类：以输入学习、科普宣传为主，普及心理健康与积极心理学知识，拓宽心理认知；

团体体验类：由学校大学生心理健康教育中心统筹组织、现场带领实施，重在沉浸式团体心理体验；

自主实践类：以学生个人自主打卡实践为主，设置 21 天坚持挑战，引导学生把积极心理练习融入日常生活。

（一）知识浸润类

1. 心理专题讲座：**AI** 如何赋能积极心态

讲座时间：10 月 8 日 19:00

讲座地点：图书馆报告厅（暂定）

主讲教师：彭泽，心理健康教育中心主任

活动说明：面向全体学生开放，围绕积极心态塑造、情绪调节、**AI** 工具助力心理成长开展分享，引导学生善用工具培育内在心理力量。

2. 心理健康暨积极心理学科普展览

活动时间：10月

活动说明：围绕积极心理学核心概念、情绪管理、心理韧性、压力调适、心理求助渠道等内容布展，普及科学心理健康知识。

（二）团体体验类

1. 正念冥想团体体验活动

活动主题：舒缓身心，感受心理学魅力

活动内容：由心理中心专职教师带领开展正念冥想团体训练，通过有意识觉察当下、非评判觉察的练习，帮助学生释放压力、调节情绪、提升专注力。

活动时间：10月—12月，分多场次开展，具体场次、报名方式另行通知，请留意班级群通知。报名人数较多时将分批组织。

2. 积极人际团体体验活动

活动主题：在关系中认识自我

活动内容：由心理中心专职教师带领开展积极人际团体训练体验，在人际关系中逐渐认识自我，更好地处理“我”与世界的关系，在关系中成长与自愈。

活动时间：10月—12月，分多场次开展，具体场次、报名方式另行通知，请留意班级群通知。报名人数较多时将分批组织。

（三）自主实践类

本板块设置 21 天坚持挑战，鼓励学生把积极心理行动融入日常，完成 21 天打卡即可申领纪念品。

1. 身心八段锦 21 天打卡

活动主题：我的幸福我做主

活动内容：跟随学校“身心八段锦”项目内容开展 21 天连续实践，每日完成练习，填写《身心八段锦体验记录表》（附件 1）。

提交要求：完成 21 天练习后，将记录表、影像、水印照片打包压缩，邮件命名：学院+班级+姓名+电话+身心八段锦，发送至邮箱：xitpsy__edu@126.com。

时间安排：打卡周期 10 月 10 日—11 月 30 日；完成 21 天打卡的同学可申领精美纪念品。

2. 积极心理学书籍阅读

活动主题：书香润心，蓄力成长

活动内容：选取积极心理学书籍开展 21 天阅读，每日开展不少于 20 分钟阅读，记录阅读感悟。

提交要求：打卡满 21 天，将阅读感悟文档，邮件命名：学院+班级+姓名+电话+积极心理阅读打卡，发送指定邮箱。优秀打卡记录将通过学校公众号进行展示。

3. 二十分钟公园行

活动主题：漫步自然，疗愈心灵

活动内容：坚持连续 21 天，每日开展不少于 20 分钟户外漫步，走进校园绿地、公园，亲近自然，舒缓情绪，拍摄当日户外场景照片，简单记录身心感受。

提交要求：完成 21 天打卡，将感受记录、照片打包，邮件命名：学院+班级+姓名+电话+二十分钟公园行打卡，发送指定邮箱。

4. “最美自我”照片征集打卡

活动主题：定格舒畅瞬间，看见闪闪发光的自己

活动内容：拍摄能够记录自己内心舒畅、状态舒展时刻的照片（生活、运动、学习、笑容等真实瞬间），配简短文字记录当下内心感受。

提交要求：收集 21 张“心理舒畅瞬间”照片及简短文字说明，打包报送邮箱；邮件命名：学院+班级+姓名+电话+最美自我照片征集。优秀作品可在校园展出。

五、有关要求

（一）广泛动员组织。各二级学院要高度重视本次精神卫生月系列活动，做好宣传发动，组织引导广大学生积极参与；鼓励各二级学院结合本院学生特点，自主开展院级特色心理健康教育活动的。

（二）恪守活动规范。学生可自主选择参加一项或多项活动，所有打卡、报送作品须为本人原创，严禁抄袭、盗用他人成果，一经查实即取消该项活动参与资格。

(三) 咨询联系方式。如有活动疑问，可通过咨询 QQ: 930652970、咨询电话: 13789319518 或前往一教 114A 办公室现场咨询。

附件：“幸福身心八段锦”体验记录表



附件

“幸福身心八段锦”体验记录表

日期	体验内容	体验感受	照片记录
2026 年 10 月 X 日	1. 深呼吸	当我们把气慢慢吸进来时，就抑制了我们交感神经的亢奋，让我们进入一种轻松平静的状态。	
	2. 闻香	当你把香气吸进来的时候，对我们情绪调节特别有帮助，所以我们中国人经常讲君子配香，就是因为这样的香气让我们开心。	
	3. 抚摸	人类的触觉会给我们带来愉悦的感觉，一个拥抱、握手、安抚等都让我们感觉到安心与被接纳。	
	4. 运动	只要给自己迈出第一步，只要是给自己行动的倾向，我们的所有的痛苦、创伤、烦恼、抑郁都可能得到化解。	
	5. 正念	观察呼吸的进出，注意身体的感觉、思绪和情绪的涌现，但不加评判或陷入其中。持续观察自己的内在体验，以培养觉察和平静的心态。	
	6. 倾诉	要调整情绪，一定要去培养语言表达能力。	
	7. 写日记	写日记能够让我们慢慢从情绪的奴隶变成智慧的主人，这就是倾诉和写作的价值意义和作用。	
	8. 自我慈悲	每天一定要留出一定的时间，对自己好，做让自己开心的事情，照顾自己，关怀自己，提升自己。	

注：可自行微调表格格式，每日体验一次，坚持体验 21 天。