附件1：

**“引领心理成长，追逐青春梦想”主题教育活动介绍**

（1）阳光大讲堂：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 讲座主题 | 主讲人 | 时间 | 地点 |
| 幸福感提升秘籍集锦 | 林东慧 | 5月16日（周四）  14:00-15:30 | 一区  正心楼12 |
| 用习惯抵达自由  ——告别“想太多 做不到”的瞎忙综合征 | 杨晶晶 | 5月16日（周四）14:00-15:30 | 二区  B31 |
| 我的情绪我做主  ——管理你的情绪，提高你的情商 | 朱岳梅 | 5月27日（周一）  16:00—17:30 | 二区  B11 |
| 愿你的心中开出美丽的爱情之花  ——大学生恋爱心理讲座 | 王 倩 | 6月11日（周二）  18:00-20:00 | 一区  正心楼12 |

（2）阳光充电营：

① 主题：一沙一世界——沙盘实操连续培训项目（三天）

培训师：刘春梅

培训对象：学院（部）学生工作负责人 / 副书记、心理辅导员、辅导员、专兼职心理咨询师。请已建、在建和拟建二级心理辅导站的学院选派教师参加，以便尽快应用沙盘开展工作；请暂未建立二级站的学院也要积极选派教师学习，以便做好人员和技术储备。建议每个学院至少选派两名教师参加。

目标：经过完整三天培训后，可以面向学生开展初级个体和团体沙盘工作

时间：5月15日，5月21日，5月29日，上午，下午

报名链接：http://hitpsy430.mikecrm.com/ypsHw3t

报名二维码：

② 主题：抑郁症的识别与应对

讲座人：王艳玲

讲座对象：学院（部）学生工作负责人 / 副书记、心理辅导员、各年级专兼职辅导员、专兼职心理咨询师，也欢迎专业课教师和研究生导师等教学科研教师参加

时间：5月22日 14:00

地点：一区活动中心330

（3）阳光训练营

①主题介绍

主题一：“哪有没时间这回事”——时间管理速成培训班 / 一区

指导教师：杨晶晶

时间：5月20日，5月27日，6月3日，13:30-15:30

地点：一区活动中心435

主题二：“体验幸福，拥抱快乐”——积极的情绪、积极的认知、积极的优势 / 一区

指导教师：林东慧

时间：5月30日、6月6日、6月13日，14:00-16:00

地点：一区活动中心435

主题三：“品味幸福，拥抱蓬勃”——积极的人际互动、PERMA时光、正念 / 二区

指导教师：彭飞

时间：5月30日、6月6日、6月13日，14:00-16:00

地点：二区文体中心230

主题四：找到自己的精神名片——认识自我、关爱自我 / 一区

目标：探索和开发我们心中的聚宝盆，在体验自我、认识自我、关爱的过程中，学会自尊、自爱、自立、自信、自强、自控……

指导教师：王倩

时间：5月29日，6月5日，6月12日，13:30-15:30

地点：一区活动中心435

主题五：“构建自己的心灵花园” 沙盘体验工作坊 / 二区

目标：认识自我，完善自我，与最美的自己相遇；认识他人，感悟他人，与优秀的他人相识

指导教师：朱岳梅

时间：6月10日、6月17日、6月24日，14:00-16:00

地点：二区文体中心230

② 培训对象：全体在校同学，不分专业、性别，自愿报名

③ 目的：提升学生在相应主题方面的心理能力

④ 人数：每个主题活动招募20人。按时间顺序招募，招满为止。

⑤ 报名要求：

1.全程参与各次团体活动，不缺席

2.愿意用心参与，适当自我开放，分享经验

3.乐于通过别人的经验来促使自我成长

4.愿意配合遵守团体的有关规定（例如保密等）

报名链接：http://hitpsy430.mikecrm.com/74BzR7p

报名二维码：

附件2：

**2019年“5.25”大学生心理健康教育月活动立项说明**

一、申报条件

1. 各学院（部）均需申报立项，项目内活动至少一项，不设上限

2. 立项申请负责人及项目组成员均为我校专兼职学生工作者。

二、立项要求

1. 项目紧扣主题，设计方案合理，形式新颖，富有吸引力和感染力

2. 组织得力，动员广泛，推进有序，保障有力

3. 彰显特色，宣传教育取得实效，营造爱心护心良好氛围，产生影响大。

4.学生参与面广，突出学生主体作用

5. 总结经验，结项时能够完成结项报告，并附以下材料：

（1）相关图片资料。能够反映活动的概况，照片清晰，并附以文字说明。

（2）相关视频资料。能够反映活动的典型特点、学生反馈效果等信息。

三、立项类别及资助额度

申报者根据各自学院（部）情况，确定立项类别，本次立项分为三类。经专家评审后，A类三项，资助2000元，B类五项，资助1200元，C类十二项，资助800元。于结项时以报销活动经费的方式予以资助。

四、申报立项流程

1.立项申报阶段（即日-5月12日），各学院（部）心理辅导员在线填报立项申报书

填报链接：http://hitpsy430.mikecrm.com/U7nUqtD

二维码：

2.专家评审和立项反馈（5月13日-5月14日），立项结果经专家评审后在心理辅导员工作微信群内予以公布。

3.项目实施阶段（5月15日—6月16日），各学院（部）按照申报内容开展活动

4.结项（6月20日前），结项时需提交结项报告，结项报告必须与立项申请相符。

5.审核资助阶段（6月20日-6月30日），心理健康教育中心组织专家进行评审，并根据专家评审结果发放资助资金。