**关于开展“坚韧之美，你我同行”心理健康教育活动的通知**

各系、各班级：

为贯彻落实江苏省教育厅《关于在全省高校开展“坚韧之美，你我同行——大学生心理健康教育江苏行”主题教育活动的通知》（苏教学函〔2019〕3号），进一步推动我院的心理育人工作，促进师生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。经研究，今年我院将开展以“坚韧之美，你我同行”为主题的2019年心理健康教育活动。

**一、活动目的：**

为更好地关爱我院大学生心理健康和心灵成长，陪伴处在心理发展中的大学生顺利度过季节性、阶段性心理难关，在大学生中树立“坚韧之美，你我同行”的理念，学院通过集中开展心理健康普及教育活动，共同营造和谐、友爱的校园环境，增强心理保健意识，引导学生感受生命坚韧之力量，欣赏坚韧之美丽，锤炼坚韧之品格，提高学生心理自助、互助的能力素质，营造自尊自信、理性平和、积极向上的校园氛围。

**二、活动主题：**

坚韧之美，你我同行

**三、活动时间：**

2019年3月20日至6月初

**四、活动内容：**

1. 南通航院2019年“坚韧之美，你我同行”心理健康活动启动仪式暨“放飞心愿”活动

* 时间：2019年3月20日
* 参加对象：学院领导学工处领导、各系学工书记、专兼职心理辅导老师、学生代表
* 地点：思源堂北广场
* 责任部门：学工处心理健康教育中心、彩虹心理协会

1. 心理健康讲座之“当心理疾病来敲门”

* 时间：2019年4月17日
* 参加对象：全院师生
* 地点：110报告厅
* 责任部门：学工处心理健康教育中心

1. 心理辅导老师个人成长体验坊之“正念体验”

* 时间：2019年4月24日
* 参加对象：专兼职心理辅导老师
* 地点：学生公寓G楼二楼
* 责任部门：学工处心理健康教育中心

1. “坚韧之美，你我同行”心理主题班会

* 时间：2019年4月1日~2019年4月30日
* 参加对象：全院学生
* 活动要求：班级心理委员积极策划、认真组织，注意资料搜集和活动总结。
* 责任部门：学工处心理健康教育中心、各系心理辅导站

1. 读书会一期之《非暴力沟通》

* 时间：2019年5月8日
* 参加对象：部分学生代表
* 地点：学生公寓G楼二楼
* 责任部门：学工处心理健康教育中心

1. “坚韧之美，你我同行”南通航院心理形象大使大赛

* 活动内容：详见附件一
* 时间：2019年5月15日
* 参加对象：部分老师代表、全院学生
* 地点：风雨操场三楼
* 责任部门：学工处心理健康教育中心

1. 心理访谈

* 活动内容：以采访的形式，对参加心理形象大使大赛获奖的学生进行逐一访谈，聊聊过去生活中印象深刻的困难时刻，分享应对方法、感悟和理解，将心理健康知识普及贯穿在采访中，引导学生思考、认识和践行“坚韧之美”精神。
* 时间：2019年5月16日~2019年6月初
* 参加对象：心理形象大使的获奖选手
* 责任部门：学工处心理健康教育中心、校广播台

1. 心理游园会

* 活动内容：以游园会的形式，将多种活动串联起来，如，橡皮泥捏自己、手绘明信片、蒙眼作画之你画我猜、诗词大赛等合作性活动。以入场券和通关护照的方式参与，完成每个活动后，凭借护照上的通关印章，可到心理健康教育中心，领取纪念品。
* 时间：2019年5月22日
* 参加对象：全院学生
* 地点：风雨操场
* 责任部门：学工处心理健康教育中心、各系心理辅导站。

1. 读书会二期之《身体不会忘记》

* 时间：2019年5月29日
* 参加对象：教职工代表、学生代表
* 地点：学生公寓G楼二楼
* 责任部门：学工处心理健康教育中心

**五、活动要求：**

心理健康教育是大学生思想政治教育工作的重要内容，是促进大学生健康成长的重要途径。各系、各相关部门要高度重视，精心组织，大力宣传，形成全员参与、学生受益的良好氛围。

特此通知。

南通航运职业技术学院

2019年3月8日