

福州理工学院

福理工学〔2023〕23号

关于开展“5·25”心理健康教育月活动的通知

各二级学院：

为贯彻《高等学校学生心理健康教育指导纲要》和《关于加强学生心理健康管理工作的通知》以及《中共福建省委教育工作领导小组秘书组 中共福建省委教育工委 福建省教育厅关于加强学生心理健康教育工作的通知》（闽委教育秘〔2023〕4号）文件精神，落实学校“五育创五A，三全育人”551育人体系，进一步推进学校心理健康教育工作，强化大学生心理健康意识，提升大学生心理健康素养。学校将于2023年5月份举办“5·25”心理健康教育月系列活动，现将有关活动安排通知如下：

一、活动主题

以心相会，沐光前行

二、活动时间

2023年5月-6月

三、主办单位

学生工作处（心理辅导与教育中心）

四、具体活动安排

（一）“从心开始，携手同行”班级活动

1. 参与对象：各班级
2. 活动时间：2023年5月底完成
3. 活动形式与地点：主题活动（班级自行组织）
4. 活动内容及意义：通过班级团体活动，普及心理健康知识，加强班级心理健康教育工作建设，培养班级凝聚力、团体信任感和学生合作负责精神，促进学生身心健康。

（二）“汇聚微光，精彩有你”摄影征集活动

1. 参与对象：全体学生
2. 活动时间：2023年4月30日-5月6日
3. 活动形式与地点：“FIT心联会”公众号、腾讯文档
4. 活动内容及意义：在“五一”“五四”双节到来之际，福州理工学院心理健康委员联合会以“汇聚微光，精彩有你”为主题，旨在以摄影为媒介，让大家在生活中去发现“劳动创造美”“青春你最美”“祖国山河美”……感受生活之乐趣，并把这种氛围传递给更多的人，让更多的人享受着人间之美好、感受青春之活力。

5. 内容要求：以个人形式投稿，作品单幅、组照均可（组照视为一件作品，单组不超过6幅），照片清晰、内容健康向

上、主题鲜明，投稿作品需为电子版，照片彩色、黑白均可。

6. 活动意义：通过记录日常生活，引导大学生关注自身心理健康，接纳自我，认识自我，营造自我存在价值。

（三）“提出忧愁，祈见美好”留言征稿活动

1. 参与对象：全体学生

2. 活动时间：2023年5月-6月

3. 活动形式与地点：“FIT心联会”公众号、腾讯文档

4. 活动内容：很多时候，有一份懂得，便会温暖心怀；有一份聆听，便会驱走烦恼；生活中，有爱的陪伴，即使苦累心也甜。为解决同学们的烦忧，福州理工学院心理健康委员联合会特此开展此次“提出忧愁，祈见美好”留言征稿活动。

5. 活动意义：当你用一种平和的心态去审视走过的路，温暖的阳光就会进驻你曾经沧桑的心田，思想便能安宁，爱恨情愁便能一一化解，当然也就会开始珍惜自己的生命，就能做到享受生活，体会人性的至纯至美。

（四）“向阳携行，共创未来”心理团辅活动

1. 参与对象：全体学生

2. 活动时间：2023年5月10日—6月2日

3. 活动形式与地点：新足球场、风雨球场

4. 活动场次：两场

5. 活动意义：在爱意满满的时光里，陪你一起体验“生命之美”，“爱自己，爱他人，爱世界”，在丰富多彩的心理文

化氛围中感受“爱”的力量，自我成长与领悟。

（五）“纸笔之间，绘出华景”植物写生活活动

1. 参与对象：全校学生
2. 活动时间：2023年5月10日、5月12日
3. 活动地点：风雨球场
4. 活动场次：两场

5. 活动内容及意义：日常生活的美好总是在不经意间，随时随地随手记录美好，将这些治愈花草与发散思维相结合，碰撞出不一样的火花。发掘生活中的真善美，一定程度上将自己融入大自然，尽享生活。

（六）“心理知识，伴我成长”心理知识竞赛活动

1. 活动时间：2023年5月12日-5月19日
2. 参与对象：全体学生
3. 活动地点：博学楼209

4. 活动内容及意义：五月是心理健康月，为了提高大学生对心理健康知识的重视程度，增强其心理素质和适应社会能力，培养良好的个性心理品质，促进心理素质、思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展，丰富大学生的校园文化生活，加强大学生思想交流，提高自我，以赛促学、以学促用，切实普及心理学知识，提升大学生心理健康水平。

（七）“放飞心灵，享受生活”主题教育活动

1. 活动时间：2023年5月24日

2. 参与对象：全体学生

3. 活动地点：风雨球场

4. 活动意义：通过团体活动，普及心理健康知识，加强心理健康教育建设，培养凝聚力、团体信任感和学生合作负责精神，促进学生身心健康。

（八）“一缕清风，一抹花香”鲜花计划活动

1. 活动时间：2023年5月21日—6月1日

2. 参与对象：全校学生

3. 活动地点：福州理工学院

4. 活动形式：如遇鲜花，可取走

5. 活动内容：每年的5月25日是全国大学生心理健康日，“5.25”即“我爱我”，提醒我们爱自己是爱一切的开始。没有谁的生活会一帆风顺，在面对诸如人际关系、学业和就业等方面的压力时，大学生难免会遭受负面情绪的困扰。可是，请无论如何都要相信世界并非自己孤身一人，世间仍然可爱温暖。福州理工学院心理健康委员联合会希望在5月25日当天给予FITer不经意的浪漫与温柔，花朵以传达真挚的祝福和鼓励。

五、其他要求

（一）各二级学院要充分认识到开展“5·25”心理健康教育月系列活动对大学生心理健康教育的重要性，认真组织本学院学生积极参与活动。

（二）各二级学院根据实际情况，结合学院特色，围绕主

题，自行开展相关心理教育活动，并于6月1日11:00前将活动开展情况、照片素材等材料打包发送至心理辅导与教育中心邮箱：lh12012@gmiot.com。

福州理工学院学生工作处
2023年5月5日

