

山西应用科技学院

晋科院学〔2022〕7号

关于开展疫情期間心理健康教育系列活动的 通知

各学院：

为进一步贯彻国家卫健委防疫相关文件精神，落实防疫期间线上心理健康服务内容，及时缓解重大社会应激事件对学生群体的心理冲击，主动做好心理关怀与帮扶工作，现特开展“遇见更好的自己——疫情期間心理健康教育系列活动”在线服务工作。由学生工作部心理健康教育中心承办，各学院心理辅导站主办，共开展4项线上活动。

请各学院高度重视，积极动员学院心理辅导站、班级心理委员、宿舍心理联络员，安排广大学生适时参与，同时做好各项活动的广泛宣传、积极动员和特色创新，确保活动取得实效。

活动一：解忧杂货店（解忧信箱）

烦恼就像散落在生活里的岩石，每天的心灵被它压着，前进的动力被它压着……使我们寸步难行，我们无法抬起烦恼的岩石，或许是因为我们没有一个合适的时机，没有一群可爱的伙伴，没有一次平静的倾诉，在这里，我们想请你来，参与我们“解忧杂货店”的活动，我们一起努力，一起倾诉，共同抬起自己生活中那块烦恼的岩石。

参与方式：请填写下面的小问卷

网址：<https://www.wjx.cn/vj/Yu1H1t9.aspx>



为保护参与者的隐私，同时让每一个声音都能得到及时温暖的回应，故需填写手机号和昵称。

活动二：自我关照|心理健康讲座

在疫情居家期间，同学们可能有一些心理不适，大家需要积极应对，加强自我关照。在此，特别邀请我校心理健康教育中心老师举办心理讲座，旨在增强大学生自我关照能力，提升大学生心理健康素养。

活动时间：

每周二上午 8:30—9:30

活动地点：

腾讯会议（会议号）：277321861

活动三：早春感动

分享自己的语言，有时一句话就可以成为温暖他人一生的阳光。有时，语言是平实的，但又充满感染力，在成长的路上，总有些令我们铭记的，给我们力量的话，想要与人分享。现在，我们可以用自己的声音表达生活中的感动，传递成长的温暖，讲述前行的力量。

投稿方式：

公共邮箱：kjxyxljkjyzx@163.com

活动要求：

1. 作品必须为原创
2. 语音作品（时长 2-6 分钟）
3. 作品内容：温暖激励自己的话语、曾经感动自己的故事（可搭配背景音乐）、自己的手工制作、手绘作品、贴画等。

优秀作品推送学校官微!!!

温馨提示：提交作品时，请附上作者姓名、班级、学院、联系方式

活动四：心灵影片赏析

在这个阳光明媚的早春，邀请大家一起细品佳作——心灵影片
希望它可以释放你的情绪，愉悦你的身心，丰富你的生活。

活动时间：

每周二下午 2:00—4:00

活动地点：

腾讯会议（会议号）：920926386



