**附件4：**

**阳光文化，健康心理——2019级新生心理宣传月活动方案**

为进一步推动我校学生心理健康教育，调帮助新生尽快适应新校园，融入新团体，同时为了更好普及心理健康知识，推广心理自助和助人的方法，特面向2019级新生举办“阳光文化，健康心理”专题宣传活动。

**一、活动主题**

阳光文化，健康心理

**二、活动时间**

2019年9月上旬— 12月中旬

**三、活动内容**

**1.一分钟了解心理咨询——心理中心参观来访活动**

时间：9月-10月

地点：心理健康教育中心

内容：参观了解心理中心：接待室、心理阅览区、放松室、心理咨询室/沙盘室，体验心理沙盘和放松器材并进行活动分享。

**2.新生心理专题讲座**

**1）新生适应性专题讲座**

主题：待定（非暴力沟通、心理的自助和助人常识、开启大学之门——生涯规划教育）

时间：9月18日

地点：待定

内容：介绍学校心理健康教育中心、心理测评系统、心理咨询室等相关内容，帮助学生了解心理自助和助人的通道（服务内容、场所、热线电话等），同时，通过专题内容讲座，帮助学生更好地适应新环境。

**2）朋辈辅导员暨2019级新生心理委员系列培训**

时间：11月-12月

地点：报告厅/多媒体教室

内容：邀请校内、外心理学专家进行朋辈辅导自助、助人的技能培训。

**3.新生适应性心理主题班会**

时间：9月19日/9月20日

地点：教室

内容：组织各班级围绕“我心中的大学”开展新生适应性心理主题班会活动，帮助学生尽快融入新环境。

**4.解自己，规划未来——新生心理测评**

时间：9月26日-9月27日试测；10月7日-10月11日正式测评

地点：机房

内容：了解学生的适应情况，同时帮助学生做更好的自我了解，包括情绪、行为特征等。

**5.心灵下午茶暨新生心理访谈活动**

时间：10月21日-11月7日

地点：心理健康教育中心

内容：通过访谈进一步了解新生适应情况，帮助学生做更好的调适和适应指导。

**6.心理知识宣传**

时间：9月-11月

地点：宣传栏

内容：开展心理中心各项心理宣传活动，包括心理健康小常识、心理自助与助人技能等知识宣传

学生处心理健康教育中心

2019年8月31日