

山西大同大学学生工作部文件

学工〔2025〕2号

关于举办山西大同大学第十三届“破数字茧房，筑情感桥梁”心理健康月活动的通知

各学院、有关单位：

党的二十大报告中明确指出，要重视心理健康和精神卫生，推动全社会共同关注和提升心理健康水平。2022年4月27日国务院办公厅印发《“十四五”国民健康规划》，提出完善心理健康和精神卫生服务。健全社会心理健康服务体系，加强心理援助热线的建设与宣传，为公众提供公益服务。2023年4月27日教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（教艺体函〔2023〕1号）的通知中指出，促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。要以“五育并举促进心理健康”、“加强心理健康教育”、“规范心理健康监测”、“建强心理人才队伍”等为主要任务。为深入贯彻落实文件精神，进



进一步加强和改进我校大学生心理健康教育工作，提升学生心理健康素养，营造积极向上的校园心理健康文化氛围，落实立德树人根本任务，凝聚各学院各系部学生工作合力，助力学生成长为德智体美劳全面发展、勇担民族复兴大任的时代新人。学校启动第十三届“5·25”心理健康月系列活动。相关事宜通知如下：

一、活动宗旨与主题

本次活动以“破数字茧房，筑情感桥梁”为主题，旨在引导学生打破虚拟世界的隔阂，关注现实情感交流，培养积极健康的心理品质，营造和谐友爱的校园氛围。结合我校实际情况和大学生自身特点，发挥各学院心理辅导干部、心理辅导员、心理委员的积极能动作用，通过丰富多彩的活动形式，帮助学生树立正确的心理健康观念，促进身心全面发展，为构建平安校园、健康校园贡献力量。

二、活动时间

2025年3月初—2025年6月底

三、活动地点

科技报告厅、本真楼、操场、综合楼教室、天翔体育场、图书馆门前、新平旺校区等

四、活动内容

1. “心灵奇旅·创意同行”心灵作品征集

每个人的心灵深处都有独特的感悟与故事，这些内在的成长力量能够帮助我们更好地认识自己、理解生活。大学生需关注自



我身心发展，培育自尊自信、理性平和的心态。以书信、心理漫画、明信片设计的形式进行心灵作品创作可鼓励学生关注心理健康，表达内心情感，大学生可围绕学习成长中的心理话题，如情绪管理、压力应对、认识自我、同伴交往、生命教育等主题内容创作，作品内容包括：“纸短情长”（书信创作）、“虚实之间”（心理漫画创作）、“心印同大”（明信片设计），要求原创，严禁抄袭。具体活动通知见附件1。

活动时间：3月10日—5月1日

2. 第三届“校园定向越野 激情穿越青春”趣味赛

为帮助学生放松身心，丰富课余生活，特举办第三届校园定向越野趣味赛。通过趣味性与挑战性相结合的形式，鼓励学生在探索中锻炼能力，在合作中增进感情，进一步增强学院团队合作精神和凝聚力。本次活动不仅可以提升大学生自身综合素质，还能在轻松愉快的氛围中释放压力、放松心情。具体通知见附件2。

活动时间：3月29日

3. 第十三届“心路·心程·心未来”校园心理情景剧大赛暨第八届全国高校心理情景剧校内选拔赛

心理情景剧是一种通过舞台表演探索 and 解决心理问题的有效形式。学生通过演绎学习、生活及成长中面临的环境适应、人际关系、情绪调节、恋爱情感、网络依赖等典型心理冲突，在安全的氛围中体验和觉察内在自我，并找到积极的解决方案。剧情通过鲜活生动的表演，将冲突与解决过程再现，使观众和学生轻松



松和谐的氛围中获得心灵的感悟与成长。本次初赛由各学院提交剧本，经心理中心评审筛选后，择优选出 20 个剧本晋级半决赛由各相关学院自行组织排练。具体活动通知见附件 3。

活动时间：3 月 10 日—4 月 27 日

4. 第十届“十佳心理委员”风采大赛

第十届“心委风采 谁与争锋”十佳心理委员风采大赛，旨在表彰和推广优秀心理委员的工作，同时为他们提供拓展才能、展现自我风采的平台。活动不仅是对心理委员工作的肯定，更是一个促进交流与学习的机会，助力提升工作能力。心理中心将邀请相关老师对参评心理委员进行综合考察，评选出 20 名候选人。通过终评展示，最终将有 10 名心理委员荣获“山西大同大学十佳心理委员”称号。具体活动通知见附件 4。

活动时间：3 月 10 日—6 月 5 日

5. “微笑，幸福零距离”世界微笑日活动

世界微笑日是唯一一个以人类行为表情为主题的节日，旨在通过微笑促进身心健康，传递愉悦与友善，增进社会和谐。微笑作为世界上最美的语言，能够跨越国界、文化和距离，传递温暖与幸福。真诚的微笑不仅能表达祝福，还能点燃美好，帮助我们以积极心态面对生活中的挑战。在第 77 个世界微笑日来临之际，特举办“微笑，幸福零距离”活动，倡导用微笑连接彼此，传递温暖与正能量，让微笑成为生活中的美好延续。具体活动通知见附件 5。



活动时间：5月8日

6. “以爱之名，共筑成长”母亲节活动

家校共育是教育的重要组成部分，只有家庭与学校紧密配合，才能为学生的全面发展提供坚实保障。为深入贯彻落实家校共育理念，弘扬中华民族孝亲敬长的传统美德，增强学生感恩意识，促进家庭与学校的深度合作，校心理委员会将主办、各学院承办“以爱之名，共筑成长”母亲节主题系列活动。例如：“家校共育，携手同行”家长讲座、“爱的印记，成长足迹”照片展、“时光信箱，写给未来的信”等形式，让学生在实践中学会感恩，让家长在参与中感受孩子的成长，让学校在互动中深化教育内涵。具体活动通知见附件6。

活动时间：5月4日—5月11日

7. “心影共鸣”心理短视频征集

“心影共鸣”心理短视频征集活动旨在通过短视频这一生动活泼的形式，引导大学生关注心理健康，普及心理健康知识，提升心理素养，了解心理健康的重要性，学习心理调适方法，增强心理韧性。同时，鼓励大学生用镜头记录生活，表达情感，分享成长故事，展现积极向上的精神风貌，传递青春正能量。活动还为大学生提供了一个展示自我、交流心得的平台，促进彼此之间的理解与支持，构建和谐友爱的校园人际关系，营造积极向上、和谐友爱的校园氛围。具体活动通知见附件7。

活动时间：3月10日—4月16日



8. 第十三届“回望来时路，畅想心未来”“5·25”大型现场心理咨询暨心理游园会

为深入推进大中小学心理健康工作一体化建设，促进学生心理健康素养全面提升，心理中心特举办第十三届“回望来时路，畅想心未来”“5·25”大型现场心理咨询暨心理游园会活动。本次活动主题对大中小学生具有深刻意义：大学生通过“回望来时路”总结成长经验，提升自我认知与规划能力，为中小学生树立榜样；中小学生通过“畅想心未来”激发对未来的憧憬与信心，培养积极心理品质。活动诚邀大同市中小学生共同参与，拟在平旺校区和御东校区设立专场，组织专兼职心理咨询师与学生面对面交流，解答心理困惑，并通过心理游园会互动打卡形式普及心理健康知识，营造积极向上的心理健康氛围，助力学生身心健康发展。具体通知见附件8。

活动时间：5月24日—5月25日

9. “彩绘人生”团体心理辅导系列活动

为进一步强化心理普查的后续干预工作，专兼职心理健康教师将通过团体辅导的形式为有需要的学生提供及时的疏导和干预。团体辅导活动依托心理动力学的理论框架，引导学生在安全、支持的环境中探索自我认知，尝试行为改变，并学习新的行为模式。帮助学生改善人际关系，提升情绪管理能力，解决生活中的实际问题，从而促进心理健康发展。



活动主题涉及生命教育、自我认识、情绪管理、人际交往、生涯发展、恋爱成长等多个方面，学生从中选择自己感兴趣或需要的团体活动，经过6次以上的团体活动认识新的自我，开拓新的视野。具体内容见附件9。

活动时间：3月10日—6月30日

请各学院及时下载查看，并组织学生积极参与。

另：地点及时间如有变动，另行通知。

相关附件下载地址：（1）学工部主页“心理健康”专栏下的通知公告；（2）“同大心理健康教育与咨询中心”微信公众平台。

