

# 山西大同大学学生工作部文件

学工（2026）2号

## 关于举办山西大同大学第十四届“身心同频，健康同行”心理健康月活动的通知

各学院、有关单位：

为深入贯彻落实党的二十大关于“重视心理健康和精神卫生”的重要部署，积极践行《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》中“普及心理健康教育，建立全国学生心理健康监测预警系统”的要求，以及教育部2026年“健康第一”新春工作部署会关于“以健康学校建设为引领，强化五育并举，推进五育融合，促进学生身心健康、全面发展”的会议精神，我校深刻认识“健康第一”教育理念对于为党育人、为国育才、筑牢民族复兴接班人身心根基的重大意义。

为进一步巩固和深化大学生心理健康教育工作，持续提升学生心理健康素养，培育理性平和、积极向上的健康心态，落实立德树人根本任务，并凝聚各学院、系部学生工作队伍合力，助力学生成长为德智体美劳全面发展、担当民族复兴大任的时代新人，

学校决定启动第十四届“5·25”大学生心理健康月系列活动。现将相关事宜通知如下：

## 一、活动宗旨与主题

本次活动以“身心同频，健康同行”为主题，旨在引导学生关注身体与心理的协调发展，树立身心一体的健康理念，在快节奏的学习生活中实现生理节律与心理状态的和谐共振。结合我校实际情况和大学生身心发展特点，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，帮助学生掌握身心调适技能，培养积极健康的心理品质，营造互助共进的校园氛围，促进德智体美劳全面发展，为构建平安校园、健康校园贡献力量。

## 二、活动时间

2026年3月中旬—2026年6月底

## 三、活动地点

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、活动对象

全校师生

## 五、活动内容

### 1. “积蓄‘心’能量”心灵作品征集暨21天打卡活动

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。为引导大学生关

注自我身心发展，培育自尊自信、理性平和的心态，本次活动分为两个部分：第一部分为心灵作品创作，鼓励学生以艺术形式表达内心情感，具体内容包括：“告别内耗”（主题海报设计）、“看见情绪”（情绪可视化创意制作）、“收集春天”（DIY植物书签），要求原创，严禁抄袭；第二部分为“行动的微光”21天打卡活动，参与者可选择读积极美文或运动打卡，通过每日坚持积蓄心灵能量，培养积极行为习惯，在持续行动中提升心理韧性。具体活动通知见附件1。

活动时间：3月26日—5月30日

## **2. 第四届“校园定向越野 激情穿越青春”趣味赛**

青春的赛道不只是课堂与书海，还有阳光、汗水与欢笑的交响。“校园定向越野 激情穿越青春”趣味赛将体育运动与心理成长深度融合，旨在通过充满挑战与趣味的户外探索，引导同学们在奔跑中激活身心，在协作中传递温暖，真正体验运动对心理健康的积极赋能。以校园为天然赛场，设置多元趣味打卡点与团队任务。参与者不仅需要运用智慧与速度完成定向挑战，还将在途中接触融入“心理能量加油站”——通过轻松的心理小知识互动、协作任务及团队鼓励环节等，帮助大家在运动中学会调节情绪、缓解压力，增强抗挫折能力与团队归属感。

具体通知见附件2。

活动时间：4月11日

## **3. 第十四届“演绎‘心’世界”校园心理情景剧大赛暨第九**

## 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，使观众和学生轻松和谐的氛围中获得心灵的感悟与成长。各学院自行组织初赛，每个学院各推荐一个优秀作品参加复赛。具体活动通知见附件 3。

活动时间：3 月 22 日—4 月 26 日

### 4. 第十一届“十佳心理委员”风采大赛

第十一届“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 28 日—6 月 20 日

### 5. “绽放‘心’笑容”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 78 个世界微笑日来临之际，特举办“绽放‘心’笑容”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. “触摸‘心’温度”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“触摸‘心’温度”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. “乐享‘心’生活”心理短视频征集

“乐享‘心’生活”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 28 日—4 月 16 日

## **8. 第十四届“悦享‘心’旅程，健康伴我行”“5·25”大型现场心理咨询暨心理游园会**

为持续深入推进大中小学心理健康工作一体化建设，着力培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和的心理品质，拟举办第十四届“悦享‘心’旅程，健康伴我行”“5·25”大型现场心理咨询暨心理游园会活动。本次活动以“悦享‘心’旅程”引导学生关注心灵成长的过程之美，在体验中感悟、在互动中成长；以“健康伴我行”倡导将心理健康理念融入日常学习生活，让健康成为伴随终生的自觉追求。活动诚邀大同市中小學生共同参与，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，解答成长中的心理困惑，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，助力大中小学生身心健康发展。具体通知见附件 8。

活动时间：5 月 23 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、情绪管理、生涯发展、箱庭疗法、正念解压、艺术疗愈等多个方面，学生从中选择自己感兴趣或需要的团体活动，经过8次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。

此外，为加强对一线学生工作队伍的人文关怀，本次活动将专门面向辅导员群体开设团体心理辅导专场。针对辅导员工作压力大、情绪劳动频繁等职业特点，精心设计以“减压赋能，温暖同行”为主题的系列团体活动帮助辅导员在轻松、信任的氛围中释放压力，提升心理韧性，增强职业幸福感，进一步营造全员育人、全程育人、全方位育人的关心关爱氛围。

活动时间：3月23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。

