

湖南女子学院学生工作部（处）

学工处[2024]66号

湖南女子学院第十五届“阳光心理”健康 教育周活动方案

一、活动主题：心向阳光，青春绽放

二、活动时间：2024年11月11日-11月18日

三、活动内容：

（一）“青春有你，心灵无忧”朋辈心理互助技能培训

培训目的：提高学生干部的心理互助能力与水平。

参与对象：大一全体班级心理委员、校院生活服务部心理干部

培训安排：

日期	地点	内容	主讲人
11月11日 19:00-20:30	睿智楼610	朋辈心理互助员职责	陈志坚
11月12日 19:00-20:30	睿智楼610	朋辈心理互助的基本技能	石珍榕
11月13日 19:00-20:30	睿智楼610	大学生心理危机的识别及干预	钟沙沙
11月14日 19:00-20:30	睿智楼610	考试	陈志坚 石珍榕 钟沙沙

主办单位：心理健康教育与咨询中心

协办单位：校学生会生活服务部

培训要求：

1. 请各二级学院心理专干负责协助做好本次培训相关工作，通知本院大一班级心理委员、学生会生活服务部心理干部及时参加培训，

并指派学生干部负责本院参训学生的考勤，要求参训人员不迟到、不早退，原则上不准请假，每次培训开始之前 10 分钟完成本院签到工作，如有特殊情况不能参加需向辅导员请假并上交请假单给心理中心。

2. 参训学生认真参与、积极体验、做好笔记，培训结束后每人上交一篇培训感想（手写），由各二级学院汇总后统一交到心理健康教育与咨询中心。

3. 如参训学生有无故缺勤或未上交培训感想者，将不予以结业，学生参加培训情况将作为个人、班级评先评优和二级学院心理健康工作考核的依据。

4. 请各二级学院做好培训后的继续教育工作。各学院可根据具体情况在培训后安排心理信息联络员学习、座谈、讨论等活动，并建立符合本院实际要求的心理信息联络员工作机制。

经培训、考核合格的学生，由学工部颁发《湖南女子学院信息联络员培训结业证书》。

（二）“立足当下，展望未来”心理讲座

目的：提高公费师范生的职业认可度，提升教育事业的价值与信心。

参与对象：23 级公费师范生

主讲人：周红金

讲座地点：懿德楼 109

讲座时间：11 月中下旬

（三）“暖心青春，同道成长”户外心理素质拓展活动

活动目的：通过开展系列心理素质拓展活动帮助学生缓解情绪上的压力，提高他们的心理素质和应对压力的能力。

面向对象：全校学生

活动地点：文化广场

活动时间：2024 年 11 月 19 日

主办单位：心理健康教育与咨询中心

承办单位：易班发展中心

协办单位：心理健康协会

（四）“心灵初探，守护青春”2024级新生心理普查

活动目的：全面了解2024级新生心理健康状况。

活动时间：10月底-11月底

活动地点：各班晚自习教室

参与对象：2024级全体学生

主办单位：心理健康教育与咨询中心

协办单位：学生会生活服务部

（五）“优化教学，以心育心”教学研讨

活动目的：完善课程体系，进一步发挥大学生心理健康教育课程心理健康宣传教育主渠道作用。

活动时间：11月下旬

活动地点：图书馆清茶小院

参与对象：《大学生心理健康教育》教研室全体教师

（六）“汲取经验，护航成长”心理咨询个案研讨

活动目的：加强心理咨询队伍建设，提升专兼职咨询师的专业能力。

活动时间：11月下旬

活动地点：图书馆清茶小院

参与对象：心理健康教育与咨询中心专兼职心理咨询师

（七）“引航青春，温暖相伴”新生适应性团体活动教练培训

活动目的：促进新生人际关系的建立，使其更好地适应学校生活。

活动地点：学校空旷之地

活动时间：11月中下旬

指导老师：李满林

活动流程：

1. 由心理健康教育与咨询中心带领各院新生辅导员加两个学生助理开展新生适应团辅培训。
2. 各院新生辅导员带领学生助理回本院开展团辅活动。

（八）“十佳阳光大学生”评选活动

活动目的：通过评选阳光大学生树立榜样，让学生向榜样学习，形成自信、乐观、仁爱的健康个性和积极、奋进、奉献的优秀品质。

参与对象：全校学生

参评标准：

1. 基本原则：阳光、乐观、自信、健康。

2. 具体条件：

①心态阳光，性格开朗；诚实守信，热情大方。

②孝敬父母，尊敬师长，团结同学，乐于助人。

③严守纪律，积极上进。无旷课、舞弊等违纪行为，无补考课程。

④形象气质好，穿着得体，言谈文明，举止优雅。

⑤身体健康，积极参加阳光心育和体育活动，至少参与过一项校级以上的心育和体育活动。

⑥积极参加阳光寝室评比，阳光寝室成员优先。

⑦积极参加学院各项文艺活动，至少参与过一项院级以上的文艺比赛活动。

⑧具有强烈的集体荣誉感、社会责任感和团队合作精神，积极为寝室、班级、学校和社会做有益的事情，经常参加义工活动，且产生良好影响，具有典型模范作用。

3. 评选方法：

①初评。以个人自荐、辅导员推荐的方式由各院初选候选人（后附申报表）。各院按本院学生总数 1:900 推选（最终人数采取向上取整的方式计算），11月22日前各院将电子材料发送至 1328292190@qq.com，纸质材料报送至学工部。

②复评。由学工部心理健康教育与咨询中心组织综合面试答辩和材料评审，从而评选出 10 位阳光大学生。

③对评选出的十佳阳光大学生将进行全校公示，颁发相应的荣誉证书并进行宣传。

附件：湖南女子学院“十佳阳光大学生”评选报名表



