

积极应对，健康成长

——舞蹈学院和体育部开展心理健康教育系列活动

为扎实做好心理健康教育工作，进一步增强大学生的心理健康意识，创新学生心理健康教育内容形式，培育热爱生活、珍视生命、自尊自信、积极向上的健康心态，舞蹈学院和体育部特开展心理健康宣传教育月活动。

一、主题教育活动

1、“爱自己的100种方式”

正值毕业季、答辩和考试期，无疑是同学们生活中压力巨大的几个阶段，为了帮助同学们提高心理素质，帮助他们更好的应对学习和心理压力，5月28日下午，中共四川传媒学院舞蹈学院和体育部委员会组织同学们开展“爱自己的一百种方式”心理健康教育主题活动，通过这种方式减轻压力、释放压力，采用领取一张“爱自己的方式”小卡片，去做自己喜欢的事情。鼓励同学们好好爱自己，爱自己才是终生浪漫的开始，把寻常的日子也过得闪闪发光。



在当代快节奏、高压力的社会环境下，学生心理健康问题日益凸显。为了引导学生正确面对心理压力，增强自我关爱能力，分党委根据关键时间节点，重视关注学生的心理状态，帮助学生找到适合自己的减压和自爱方式。



真正爱自己是能够从自身实际出发，倾听自己内心的声音，让自己变得舒适强大，形成自己的小宇宙。而不是让外界的声音、想法裹挟自己。精神、物质上爱自己没有错，但要量力而行，且要具有独立思考 and 判断分析的能力。



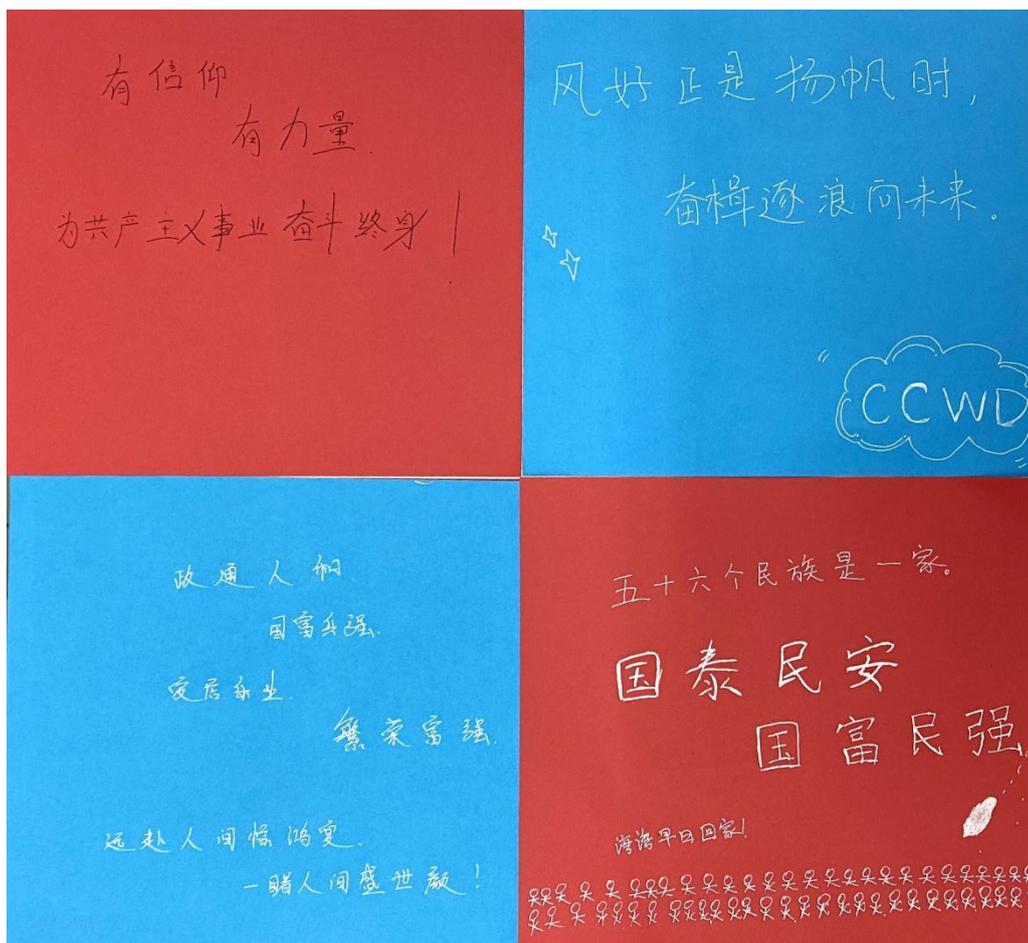
爱自己的 100 种方式，其实都是由内而外地善待自己。清醒地爱自己 and 接纳自己，拥抱最真实的自己。

我们将继续关注学生的心理健康问题，开展更多形式的心理健康教育和实践活动。同时，我们也将加强与学生、家长、辅导员、心理老师等人员的沟通和合作。共同为学生的心理健康保驾护航，我们相信，在大家的共同努力下，学生的心理健康问题一定能够得到有效的解决和改善。

2、“放飞美好 拥抱健康”心理趣味活动

为让同学们在轻松愉快的氛围中释放压力，传递积极向上的心理健康理念。舞蹈学院和体育部举办了“放飞美好 拥抱健康”DIY 纸飞机心理趣味活动。





DIY 纸飞机的过程，不仅锻炼了同学们的动手能力，更重要的是在创造的过程中，大家能够感受到心灵的自由与释放。营造积极向上、健康文明的校园文化氛围，丰富了同学们的课余文化生活，有助于缓解学习与生活压力，缓解同学们焦虑的情绪，展现同学们蓬勃向上的精神风貌，提升同学们的心理健康水平。





此次活动不仅能够丰富学生的校园生活，更重要的是促进学生的个人成长与发展。希望通过这样的活动，让同学们更加关注自己的心理健康，学会在繁重的学习生活过程中寻找快乐，释放压力。

二、主题班会教育

5月25日的前身为“大学生心理健康日”，2004年团中央学校部、全国学联共同决定将5月25日定为全国大、中学生(包括中职学生)心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大、中学生“珍惜生命,关爱自己”。此节日的核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。根据学校心理健康教育月活动安排，我班组织了心理健康教育主题班会，共计4个班级，119人参加本次班会。本次心理健康教育主题班会旨在关注学生的心理健康，提高学生心理素质，促进学生的全面发展。通过此次活动，同学们对于心理健康的重要性有了更深入的认识，同时也掌握了更多的心理健康教育知识。

第一，引入主题：通过一些案例和故事引出了心理健康的主题，让学生意识到心理健康的重要性。第二，心理健康知识讲解：辅导员讲解心理健康的定义、标准以及如何保持心理健康的方法。通过老师的讲解，同学们对心理健康有了更深入的了解。第三，学生相互讨论：组织学生进行相互之间的讨论，让他们分享自己在生活中遇到的心理健康问题以及如何解决这些问题。



同学们积极参与，互相交流，收获了很多实用的心理健康知识。第四，总结分享：让学生分享自己的收获和感受，让学生们从他人的经验和教训中得到启示，更好地面对未来的挑战。



通过这次心理健康教育主题班会，同学们对心理健康有了更深入的了解，也掌握了一些心理健康知识，学会了自我调节情绪的方法。这次心理健康教育主题班会是一次非常成功和有意义的活动。它不仅让同学们了解到了心理健康的重要性，也让他们掌握了一些实用的心理健康知识。通过这次活动，大家学会了如何更好地认识自己、理解他人、应对挑战。在今后的工作中，我们将继续关注学生的心理健康问题，为学生提供更多的心理健康教育机会

通过本次主题班会让我们明白了心理健康的重要性，也让我们知道了心理方面存在的各种问题，以及怎样去解决这些问题。今后我们要以正确的心态看待自己的成绩和挫折，要正确对待自己的各种情绪感受。心理健康问题是一个不容忽视的话题，它关系到每个人的生活质量和幸福感。开展了这次心理健康教育主题班会，学生们能够更加关注自己的心理健康，学会自我调节和应对挑战。我们也相信，在学校的支持和关注下，心理健康教育将在我们学校中发挥越来越重要的作用，让我们一起为学生的健康成长而努力。

三、院系定期线上线下心理健康活动宣传

进一步加强学生心理健康教育，促进学生人格的健全发展，不断提高学生心理素质，培育乐观、向上的心理品质，帮助学生正确的认识自我、关注自我，努力营造积极、阳光、和谐的校园氛围，以积极的状态去面对学习和生活。通过院系公众号、黑板报等宣传平台进行宣传，将心理健康教育知识宣传落实到实处。让舞蹈学院和体育部师生在活动中通过参与体验，提升心理健康知识水平和素养，学会积极正确的面对压力、挫折和挑战，共促身心健康发展。我院将继续扎实推进心理健康教育工作，不断创新教育方式方法，与师生共同构筑一个和谐、美好的校园成长环境。我们相信，在爱的滋养下，每一个心灵都能绽放出最美的光芒，让爱与心灵和美共栖。

