

五育并举 沐心而行

第十届 5.25 心理健康月

党委学工部（学生处）
大学生心理健康教育与咨询中心

2024年5月

心理健康月系列活动

“健心健身，你我同行”21天打卡

各二级学院（教学部）活动

“阳光心灵，运动相伴”心理运动会

五育并举

“绽放生命，逐光成长”主题展

5.25心理集市日活动日

教职工心理主题沙龙活动

第六届十佳心理委员评选活动

第六届十佳志愿者评选活动

“五育相伴，青春同行”心委培训

“健心健身，你我同行”21天打卡

时间：3月11日—6月30日

内容：每天练字/写一段话

每天发现生活中的美

每天记录运动数据

每天按时入睡

水调歌头

苏轼

丙辰中秋，欢饮达旦，大醉，作此
明月几时有，把酒问青天。不知
是何年。我欲乘风归去，又恐琼楼
玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间。
转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。

木兰花慢

辛弃疾

中秋饮酒将旦，客谓前人诗词有
看，因用《天问》体赋。
可怜今夕月，问何处，去悠悠？
那边才见，光影东头？是天外空汗漫，遥
浩送中秋？飞镜无根谁系？姮娥不
信，谓经海底问无由，恍惚使人愁。
纵有横触破，玉殿琼楼。虾蟆

希望你不要再纠结再
发生的，无法改变的既
更不要内耗，把时间和精力
于自己的目标上面。目标是
必留恋萤火之光。

希望你不会
在闲言碎语中迷失自己
总有人喜欢你
总有人不喜欢你
做你自己就好
爱你的人自然爱你
跨越人山人海
你要活得自在

“绽放生命，逐光成长”主题展



“旧物新生，美好流转”
纸盒交换活动



“珍爱生命，健康成长”
主题海报展



“生如晨曦，言以表意”
标语征集活动

各二级学院（教学部）活动

活动时间：

2024年4月28日—5月27日

活动内容：

二级学院（教学部）的心理健康教育工作站结合本学院专业特色，通过五育并举，采用多样化的形式，增强大学生对自身心理健康的关注，促进对心理健康的理解和支持，共同营造一个更加健康、和谐的学习和生活环境。

“阳光心灵，运动相伴”趣味心理运动会



活动时间：

2024年5月13日

——5月31日

活动内容

通过趣味心理运动会，提高大学生心理健康水平和积极心理品质，促进学生心理健康、增强社交互动和自我认知。提高同学们的身体素养同时增强班级团体凝聚力，营造健康和谐的校园生活氛围、积极向上的健康心态。

“五育并举，沐心而行” 5.25心理集市日

活动时间：2024年5月22日-5月25日

活动内容：通过开展丰富多样的心理健康教育活动的，加强人文关怀和心理疏导，营造积极健康的校园心理文化氛围，培养师生健康的生活理念，丰富校园生活。



“五育并举，沐心而行” 5.25心理集市日



智

以文会友，在丰富趣味
的竞赛中增强心理
自助意识



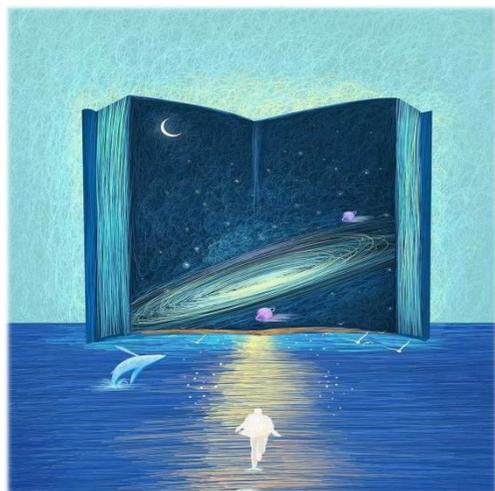
美

返璞归真，以绘画为
媒介，学会自我思考、
探索自己



德

播撒感恩的种子，意
识生活中的美好拥有
一颗感恩的心



体

雅歌投壶，体育游
戏享受乐趣，达到
减压的效果



劳

别出心裁，以劳动
“赠人玫瑰，手留余
香”

第六届十佳志愿者评选活动

活动时间：2024年5月6日—5月31

活动内容：对积极参与心理健康志愿服务、展现出出色工作表现和贡献的大学生志愿者的大学生志愿者进行表彰的一项活动。不仅对优秀志愿者的肯定和鼓励，更是推动校园心理健康教育与服务工作全面发展的有力举措。



第六届十佳心理委员评选活动

时间：2024年5月6日——5月31日

活动内容：

表彰和激励在心理健康工作中表现突出的学生心理委员，提高校园心理健康工作的影响力和参与度。促进心理健康知识的普及，增强校园内的心理健康意识，构建一个更加支持和理解的心理健康校园文化。



“五育相伴，青春同行”心理委员培训



活动时间：2024年6月

活动内容：通过培训，使心理委员明确自己在班级的职责与角色，包括宣传心理健康知识、开展心理健康教育活动、学习如何去倾听，发现问题的正确处理方式，通过学习与工作更加明确自己的职责，更好地开展工作，在以后的工作中更好地服务同学，锻炼自己。

“凝系列”教职工心理主题沙龙活动

时间：6月中下旬

活动内容：

通过沙龙活动，增强教职工对于心理健康的认识和重视，促进校园内心理健康文化的建设，为构建更加和谐、积极的工作环境作出贡献。



五育并举 沐心而行

第十届 5.25 心理健康月

党委学工部（学生处）
大学生心理健康教育与咨询中心

2024年5月