

# 黄河水利职业技术学院学生处文件

黄院学〔2019〕13号

---

## 关于举办第十五届大学生心理健康教育 宣传节活动的通知

全校各学院：

根据中共河南省委高校工委（河南省教育厅）《关于开展2019年度全省高校心理健康教育宣传周活动的通知》（豫高办〔2019〕39号）要求，决定在全校范围内开展以“健康青春你我，奉献伟大祖国”为主题的大学生心理健康教育系列活动。现将有关事宜通知如下：

### 一、活动目的

深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，贯彻全国教育大会、全国全省高校思想政治工作会议

议和学校思想政治理论课教师座谈会议精神，切实加强和改进新时代师生心理健康教育，宣传普及心理健康教育知识，创新“五位一体”活动体系，引导师生树立正确的心理健康观念，提高师生的心理健康意识，全方位构建我校“心理育人”体系，形成良好的心理育人氛围。

## 二、活动时间

2019年10月21日至11月21日

## 三、活动内容

### （一）学校组织开展心理活动

本次学校组织的心理系列活动主要包括：新生心理普测、心理素质拓展训练、新生心理委员培训、“紫手环，21天不抱怨”活动等，具体安排如下：

序号	时 间	内 容	地 点	参与人员
1	10月21日-11月10日	参观心理健康教育中心	各学院自行安排	2019级新生
2	10月21日-11月21日	素质拓展训练	西北体育场	2019级新生、心理委员、心联会、自律会等
3	10月30日-11月15日	新生心理普测	各学院自行安排	2019级新生
4	10月28日-11月1日	紫手环，21天不抱怨	青年大道	自由参加
5	10月29日下午	现场心理测试、咨询与沙盘展示	青年大道	自由参加
6	10月21日-11月21日	心理手抄报大赛	各学院自行安排	自行参加

7	11月19日-11月20日	2019级心理委员培训	学术报告厅	全校 2019 级心理委员、阳光心理联合会成员
8	10月-11月	素质拓展培训	西北操场	心联会、素拓队

## (二) 学院组织开展心理活动

各学院在参加学校各项心理健康系列活动的同时，本着“一院一品牌”的原则，重点结合各学院实际情况和学生心理状况，突出本学院特色，自行开展或和心理健康教育中心联合开展心理健康教育活动，如素质拓展训练、心理知识专题讲座、心理电影赏析等活动，并确保活动顺利实施。

### 四、 活动要求

#### 1. 认真组织，高度重视

请各学院切实加强领导，认真组织，高度重视大学生心理健康教育工作，以本次心理健康教育宣传节活动为契机，努力拓展活动内容，调动学生工作人员工作积极性，发挥自助和互助作用，形成“大心理”格局，努力培养在校大学生良好心理素质。

#### 2. 加强配合，确保效果

请各学院认真围绕活动主题，努力拓展活动内容，充分调动学生分会、学院阳光心理联合会分会、班级心理委员等组织和学生干部的积极性，发挥自助和互助作用，切实帮助学生缓解来自学习、生活、经济和就业等方面的压力。

#### 3. 营造氛围，及时宣传

各学院要充分利用宣传栏、校园网站、手机客户端等各

类宣传媒体，及时对活动参与和开展情况进行宣传报道，营造良好的舆论氛围。

### 五、其他事项

请各学院于12月1日前将本学院心理健康教育宣传节的参与和活动开展情况总结报送至学生处心理健康教育中心，联系人：刘娟，0371-23658236，办公地点：JX5108，电子版发送至办公自动化“刘娟”用户。

- 附件：1. 关于举办“紫手环，21天不抱怨”活动的通知  
2. 关于举办校园心理健康手抄报大赛的通知



附件1:

## 关于举办“紫手环，21天不抱怨”活动的通知

### 一、活动背景

紫手环是美国史上最著名的心灵导师之一威尔鲍温在《不抱怨的世界》一书中提到的，他在2006年发起了“不抱怨”运动，即邀请每位参加者戴上一个特制的手环，只要察觉到自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。“不抱怨”运动用一只手环向我们传递着“抱怨不如改变”的生活理念。

### 二、活动理念

抱怨是生活中经常碰到的现象，但是抱怨是最消耗能量的无益举动，抱怨不如改变。活动目的是帮助学生们养成不抱怨的思考和行为习惯，从而改变自己和身边的其他人，让自己的生活充满平静喜乐、活力四射的正能量。从而增强大学生的自我调试能力，提高大学生的心理素质。

### 三、活动内容：

（一）活动主题：远离抱怨

（二）活动口号：抱怨不如改变

（三）活动对象：全校大学生

（四）活动时间与地点：2019年10月28日—11月1日，青年大道

（五）活动规则：

1、将紫手环戴在一只手腕上；

2、当你发现自己正在抱怨、讲闲话或者批评时，就把手环移到另一只手上；

3、如果听到其他戴手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；

4、如此交替更换，坚持下去，直到连续21天不抱怨、不批评，不讲闲话的目标实现为止。

（六）物资准备：紫手环2000个、活动展板一个、海报一张、横幅一个、活动箱5个。

（七）活动阶段：

第一阶段：心灵志愿者的招募

专业教师讲解不抱怨活动的背景、意义和使用规则。播放《不抱怨的世界》视频7分钟，启动“紫手环，21天不抱怨活动”，教师和志愿者率先带上紫手环。本次活动为向全校更大范围发展做好准备。

第二阶段：“紫手环，21天不抱怨”倡议活动

志愿者现场向大学生讲解活动的目的、意义和使用规则，请参与的同学先填写抱怨卡，写下近期抱怨的事情，两人或多人结伴免费领取紫手环，在活动展板上郑重签下自己的名字，并承诺在活动过程中相互监督对方。

第三阶段：“远离抱怨，微笑成长”征文

面向全校学生征集自己参与活动的感悟，围绕“远离抱怨，微笑成长”主题。

（八）征文细则：

1. 文章主题鲜明，内容充实。文章要紧紧围绕参加“紫手

环，21天不抱怨”活动为主题，表达内容必须言之有物，具有思想价值和现实意义。

2. 文章标题新颖，感情真挚。命题要有所创新、有所发挥。文章能够表达自己内心真实体验，真实感情，不得杜撰和抄袭。

3. 文章文体明确，结构合理。文眼明显，线索脉络清晰，结构分明，布局严谨完整。

4. 文章语言流畅，长短适宜。语言要符合逻辑，写作技巧运用合理，详略得当。字数不限，以1500字为佳。

5. 如需插入图片，图片要与文字对应。

6. 稿件需设置封面，封面注明学院、班级、姓名等（见表1-1）。参赛者需交电子稿和打印稿各一份，打印稿以学院为单位于11月15日前汇总后（见表1-2）交至JX5101，电子稿通过办公自动化传到学生处“刘娟”用户。

（九）投稿时间：

投稿时间：11月11日——11月15日

（十）活动要求：

1. 各学院要高度重视，做好宣传发动，督促学生认真撰写文章，并择优报送参选。

2. 学生处将组织评委对参赛文章进行评选。评选出一、二、三等奖若干名。

表1-1

## “紫手环，21天不抱怨”活动征文格式

黄河水利职业技术学院  
“远离抱怨，微笑成长”  
征文活动

作品名称：\_\_\_\_\_

姓 名：\_\_\_\_\_

学 号：\_\_\_\_\_

院 系：\_\_\_\_\_

班 级：\_\_\_\_\_

联系电话：\_\_\_\_\_







附件2:

## 关于举办校园心理健康手抄报大赛的通知

为了增强学生的心理健康意识，培养积极、向上的心理品质，增强自我调控、承受挫折、适应环境的能力。心理健康教育中心将在今年的第十五届大学生心理健康教育宣传节期间举办我校心理健康手抄报大赛，让同学们在搜集、书写、设计的过程中学习心理知识，增加体验与感悟，并通过比赛增强班级的凝聚力，丰富校园生活。

**一、活动主题：**健康青春你我，奉献伟大祖国

**二、活动时间：**2019年10月21日--2019年11月21日

**三、参赛对象：**全校学生

**四、参赛形式：**

17、18级学生根据个人意愿参赛，19级学生以班级为单位参加比赛，每班选送两张。

**五、作品要求：**

1、有关心理健康方面的知识，内容积极向上，突出活动的主题，具备知识性、趣味性与可读性，且体现各年级学生的年龄特征，具有心理教育和心灵启发的优秀文字或图画。

2、手抄报必须包含报头、插图和文字，报头可有创新性，内容自拟。

3、手抄报以统一使用4开纸一张，适当留出版面边距，排版合理，符合格式要求，背面留空。

4、采用手绘形式，字迹清楚，版面整洁（不使用铅笔和其他褪色的颜料），要注意保持纸面平整，勿卷叠。

5、鼓励运用一定的书法、绘画、色彩处理技巧。

6、注意事项：请在作品正面左上角注明班级、姓名、电话。

#### **六、评分细则（采用百分制进行打分）：**

1、内容健康、积极、充实，且与主题紧密相扣。绘图与主题相结合。50分。

2、版面设计合理、美观大方；构图合理，整体效果好。20分。

3、排版新颖，图文制作有一定创新性。10分。

4、书写清晰、工整、美观。20分。

#### **七、评选方法与奖项设置：**

1、只对在规定时间内上交的符合主题的作品进行评比。

2、届时将邀请部分领导、心理教师、美术教师对所有参赛作品进行评选。

3、评出一等奖5名、二等奖8名、三等奖若干。

#### **八、上交方式：**

各学院收齐作品后，由各学院心联分会于11月21日前交到教学楼5101。