

昆明医科大学学生工作部

昆明医科大学心理健康教育与咨询中心

昆明医科大学关于开展 2023 年“10·10 大学生心理健康教育月”活动的通知

各学院、相关职能部门：

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，党的二十大精神，全面贯彻落实全国高校思想政治工作会议、全国教育大会精神，推进《高等学校学生心理健康教育指导纲要》、《云南省高校学生心理健康教育工作评价与督导指标体系》落地落实，提升心理育人工作质量，提高大学生心理健康水平和心理健康素质，进一步营造我校心理健康教育工作的良好氛围，现根据我校实际情况和学生工作部 2023 年工作计划安排，定于 2023 年 10 月-12 月开展昆明医科大学 2023 年“10·10 大学生心理健康教育月”活动，请各学院根据活动方案，认真组织开展好心理健康教育月的各项教育活动。

- 附件：1. 昆明医科大学 2023 年“10·10 大学生心理健康教育月”活动一览表(2023 年 10 月-12 月)
2. 昆明医科大学 2023 年“10·10 大学生心理健康教

育月”活动方案

学生工作部

心理健康教育与咨询中心

2023年10月8日

附件 1:

昆明医科大学 2023 年“10·10 大学生心理健康教育月”活动一览表(2023 年 10 月-12 月)

活动主题：九秩筑医路，共助心健康

主办：学生工作部 心理健康教育与咨询中心

协办：昆明医科大学辅导员工作室 心理健康协会

活 动	内 容	日 期	时 间	地 点
心理健康月开幕式	开展以 MBTI 为主题的小活动	2023 年 10 月 10 日	18:30-20:30	学生会堂前广场
13 个主题的系列团体 心理辅导工作坊	1. 生命深处的相遇——亚隆人际动力团体	10 月-12 月	共活动 8-10 次	学生会堂 206、 博知园 3 栋二楼活动室
	2. 有话好好说——大学生人际沟通团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	
	3. 恋爱阵线联盟——大学生恋爱团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	
	4. 平行时空“愈”见你——新生开学适应团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	
	5. 我也要做“万人迷”——人际关系拓展团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	
	6. “我的未来不是梦”职业生涯规划团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	
	7. 我向许多人打听你——大学生性教育团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	
	8. 找到发光的自己——大学生自信心提升团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	
	9. 我是谁？——大学生自我认知团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	
	10. 你好！朋友——大学生人际关系团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	
	11. 大学生自信提升团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	
	12. “莫愁前路无知己”人际交往能力提升团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	
	13. “积极心理，快乐成长”心理资本提升团体心理辅导	10 月-12 月	共活动 6 次	

2023 级新生团体心理 辅导活动	2023 级新生各班分为两组，在不同教室开展 1 次活动。	10 月		待通知
心理健康教育讲座	精神心理问题鉴别及危机干预	9 月 27 日	下午 19:00-20:00	博学园 1、2 栋多功能厅
	大学遇见成熟的自己——心理教学名师的几点建议	11 月 2 日	下午 18:00-20:00	学生会堂
“心情刮刮乐”活动	每日刮开一个刮刮卡，按要求完成并打卡。	10 月 12 日-19 日		自行完成
爱国主义教育系列 电影展播	《建国大业》	11 月 1 日	17:30-20:00	学生会堂
	《我和我的祖国》	11 月 8 日		
	《我和我的父辈》	11 月 15 日		
	《金刚川》	11 月 22 日		
	《万里归途》	11 月 29 日		
	《狙击手》	12 月 6 日		
心理情景剧剧本 创作大赛	作品须原创，文本符合剧本的写作格式，预计演出时间不超过 10 分钟，角色不超过 10 人。投稿请加入 QQ 群 930030582。	收稿截止时间：11 月 17 日		投稿邮箱： 1852064234@qq.com
幸福会“传染”	通过微信共享位置完成“猫抓老鼠”游戏，帮助学生调节情绪，缓解压力。	10 月 21 日	19:00-20:00	呈贡校区癸酉大道圈内 (仅限一楼)

“九秩昆医”主题演讲活动	演讲6—10分钟，包含初赛、复赛。 报名方式：第二课堂。	初赛：10月16日 复赛：时间待定	17:00-20:00	待定
“三行情诗”创作大赛	三句话书写一首原创情诗，中英文皆可。10月10日开幕式报名并领取参赛所用书签。	投稿邮箱：1111111111@qq.com 投稿截止时间：11月5日		学生会堂206旁“三行情诗作品收集箱”
2022级、2023级班级心理委员及宿舍心理信息员专业技能培训	请2022级心理委员加入QQ群531250437，2023级心理委员加入QQ群904026794，并更改备注名为“班级+姓名”，以便接收相关工作信息。	暂定11月	18:30-20:00	学生会堂
2023级新生心理普查建档工作	普查对象：2023级本科生、研究生。	10月9日-15日	详见单行通知	自行完成
个体心理咨询	请提前1天致电预约，每次咨询时长在1小时左右。 预约电话：0871-65922946。	9月-12月	上午9:00-11:30 下午14:00-16:30	学生会堂205
心理健康教育主题班会	各学院组织心理健康教育主题班会至少1次，并结合实际开展其他丰富多彩的心理健主题教育活动。	心理健康教育月期间		各学院 自行安排
心理健康月闭幕式	心理剧展演；活动成果展示；文艺表演：主题演讲比赛、心理剧剧本大赛、三行情诗创作大赛颁奖活动及游戏环节。	11月17日18:00-20:00		呈贡校区教室待定

附件 2:

昆明医科大学 2023 年 “10·10 大学生心理健康教育月” 活动方案

一、活动主题：九秩筑医路，共助心健康

二、活动目的

进一步提升我校心理育人工作质量，引导大学生主动关心自身心理健康，自觉运用心理学知识自我调适，提高大学生的心理健康水平，优化学生的心理素质，促进其人格成熟，帮助大学生正确认识自我、完善自我。同时加强学校人文关怀和心理疏导，坚持育心与育德相统一，引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

三、活动时间：2023 年 10 月-12 月

四、主办单位：学生工作部 心理健康教育与咨询中心

五、协办单位：昆明医科大学辅导员工作室 心理健康协会

六、活动内容及形式

(一) 心理健康活动月开幕活动

10 月 10 日 18:30 在昆明医科大学呈贡校区学生会堂前集中签到，完成以 MBTI 为主题的四个活动后进行签退。

报名方式：第二课堂（素质拓展），限 200 人。

（二）13 个主题的系列团体心理辅导工作坊

活动时间：2023 年 10 月-12 月

活动地点：学生会堂 206、博知园 3 栋二楼活动室

招募人数：每个团体 10-20 人

活动次数：每个团体活动 6-10 次，每周 1 次，每次 1.5-2 小时

资格限制：昆明医科大学学生，能全程参加团体活动

主办单位：学生工作部 心理健康教育与咨询中心

报名事项：详见《昆明医科大学关于开展 2023 年秋季学期系列团体心理辅导工作坊的通知》。

团体名称	活动次数	团体领导者
1. 生命深处的相遇——亚隆人际动力团体	8-10	东楼
2. 有话好好说——大学生人际沟通团体心理辅导	6	王优嘉
3. 恋爱阵线联盟——大学生恋爱团体心理辅导	6	李梦霞
4. 平行时空“愈”见你——新生开学适应团体心理辅导	6	刘苒欣
5. 我也要做“万人迷”——人际关系拓展团体心理辅导	6	查秋子
6. “我的未来不是梦”职业生涯规划团体心理辅导	6	汪雨柔
7. 我向许多人打听过你——大学生性教育团体心理辅导	6	陈恬

8. 找到发光的自己——大学生自信心提升团体心理辅导	6	谢永萍
9. 我是谁? ——大学生自我认知团体心理辅导	6	苟伟玲
10. 你好! 朋友——大学生人际关系团体心理辅导	6	陈瑶
11. 大学生自信提升团体心理辅导	6	王荣宇
12. “莫愁前路无知己” 人际交往能力提升团体心理辅导	6	陈家兴
13. “积极心理, 快乐成长” 心理资本提升团体心理辅导	6	王智玲

(三) 2023 级新生团体心理辅导活动

活动主题: 沟通从心开始, 健康与心相约

活动形式: 封闭式团体, 通过讨论、互动游戏等形式提高人际关系处理能力。每个班级分成两组, 在不同教室同时开展, 共计活动 1 次。

参与对象: 昆明医科大学 2023 级全体新生

活动时间: 2023 年 10 月

活动联系人: 杨青青

联系电话: 0871-65922713

主办单位: 学生工作部 心理健康教育与咨询中心 昆明医科大学“育心·育德, 阳光护航”辅导员工作室

承办单位: 基础医学院“萤火虫”团体心理辅导团队

报名事项: 详见《昆明医科大学关于组织开展 2023 级本科新生“沟通从心开始, 健康与心相约”团体心理辅导活动的通知》。

(四) 心理健康教育系列讲座

讲座题目	时 间	地 点	主讲人	参与人
精神心理问题 鉴别及危机干预	9月27日 19:00-20:30	博学园 1、2栋多 功能厅	刘倩倩 昆明 医科大学心理 健康教育与咨 询中心主任	2023年全体新 进辅导员、各学 院心理工作站 相关教师、心理 健康教育专职 教师
大学遇见成熟 的自己——心理 教学名师的几点 建议	11月2日 18:00-20:00	学生会堂	李辉 教授 云南师范大学	易班抢票,心理 工作站相关教 师、2023级班 级心理委员、宿 舍心理信息员 必须参加

(五) “心情刮刮乐”活动

活动时间：2023年10月12日-2023年10月19日

活动内容：10月12日到学生会堂206领取刮刮卡，自10月13日开始至10月19日，每日刮开一张刮刮卡，按照格子中的要求拍摄照片并配简短的文字来完成打卡，直至刮刮卡完全刮开。

参与方式：第二课堂报名成功后加入QQ群：907965548。在QQ群内由负责人监督完成七日打卡后给予第二课堂认证。

人数限制：50 人。

(六) 爱国主义教育系列电影展播

日期	电影名称	时间地点
11 月 1 日 (周三)	《建国大业》	17:30-20:00 学生会堂
11 月 8 日 (周三)	《我和我的祖国》	
11 月 15 日 (周三)	《我和我的父辈》	
11 月 22 日 (周三)	《金刚川》	
11 月 29 日 (周三)	《万里归途》	
12 月 6 日 (周三)	《狙击手》	

参与方式：通过易班抢票参加。

(七) 心理情景剧剧本大赛

作品要求：作品必须原创，文本符合剧本的写作格式，能够表现出人物的困境、心理冲突和成长，剧情发展合理，内容健康向上。预计演出时间不超过 10 分钟，角色不超过 10 人。

投稿邮箱：稿件发送至 QQ 邮箱 1852064234@qq.com（注明个人信息，包括姓名、专业、班级、联系方式）并加入 QQ 群：930030582。

活动截止时间：11 月 17 日。

奖项设置：根据作品质量酌情评定奖项，优秀剧本可能用于拍摄心理剧，获奖者将获得奖状和奖品。

负责人：刘燕敏（QQ：1852064234）

（八）幸福会“传染”活动

活动内容：通过微信共享定位进行“猫抓老鼠”游戏，让同学们学会可以通过适当方式来调节心情，缓解压力。

活动时间：2023年10月21日19:00-20:00

活动地点：昆明医科大学呈贡校区癸酉大道圈内（楼层仅限一楼）

参与方式：第二课堂报名，限40人。

注意事项：报名成功的同学加群，QQ群号：907824760。同时，为确保同学们的安全，活动前需要进行安全培训并且签订安全协议。安全培训时间为10月20日18:30-19:30，地点待定。

（九）“九秩昆医”主题演讲活动

演讲时间：6—10分钟。

初赛：10月16日17:30-20:00，择优录取10位选手进入决赛。

决赛：由教师及学生代表担任评委，比赛时间地点待定（以具体通知为准）。

报名方式：第二课堂（思想教育），限100人，加入比赛选手QQ群603940553。

奖项设置：根据作品质量酌情评定一等奖、二等奖、三等奖

若干，获奖者将获得奖状和奖品。

负责人：鲁昕玥（QQ：532753545）

（十）“三行情诗”创作大赛

创作要求：参赛作品必须为本人原创，独立作者，且未经公开发表（含网络），断成三行文字，中英文皆可。

作品示范：

“我一直想把最好的自己留给未来的你，
却没想到原来遇到你的那一刻，
才是最好的自己”

“I never miss a bus or a flight
I never miss an exam or a deadline
I just miss you all the time”

报名及参与方式：10月10日（周二）开幕式活动现场报名并领取书签，参赛选手须将作品填写在领取的书签上。可现场填写并提交作品，也可将书签领回填写，并于11月5日前投至学生会堂206旁“三行情诗作品收集箱”。

奖项设置：中文诗和英文诗分别设置一等奖、二等奖、三等奖若干。获奖者将颁发获奖证书及奖品，获奖作品将在“昆医大心理咨询中心”微信公众号展示。

联系人：郑瑾玥（QQ：1966435010）、聂雨萱（QQ：898780013）

(十一) 2022 级、2023 级班级心理委员及宿舍心理信息员专业技能培训

培训对象：2022 级、2023 级班级心理委员及宿舍心理信息员。请 2022 级心理委员加入 QQ 群 531250437，2023 级心理委员加入 QQ 群 904026794，并更改备注名为“班级+姓名”，以便接收相关工作信息。

培训时间：暂定 11 月初。

培训地点：学生会堂。

(十二) 2023 级新生心理普查建档工作

普查对象：2023 级本科新生、研究生。

普查时间：2023 年 10 月 9 日-10 月 15 日（详见单行通知）。

普查形式：自行线上完成。

(十三) 个体心理咨询

时间：2023 年 9 月-12 月，工作日 9:00-16:30，请提前 1 天致电预约，每次咨询时长在 1 小时左右。

地点：学生会堂 205、206。

预约电话：0871-65922946。

咨询员：刘倩倩（国家二级心理咨询师）、孙路遥（国家三级心理咨询师）、刘晓敏（国家二级心理咨询师）、和瑾（国家二级心理咨询师）、杨竞雄（国家三级心理咨询师）、黄颖（国家

三级心理咨询师)。

(十四) 主题班会及其他主题教育活动

心理健康教育月期间,各学院组织心理健康教育主题班会或结合实际开展其他丰富多彩的心理健​​康主题教育活动。请将开展活动的情况(配图片)于12月4日前发学生工作部和瑾老师OA账户。此项工作也是年度工作考核内容之一,请各学院高度重视,切实开展好各项活动。

(十五) 心理健康教育月闭幕晚会

晚会内容:

- (1) 心理剧剧目展演;
- (2) 展示心理健康教育月的活动成果;
- (3) 文艺表演等;
- (4) 心理健康教育月主题演讲比赛、心理情景剧剧本大赛、三行情诗创作大赛颁奖活动及游戏环节。

活动时间:2023年11月24日(周五)18:00-20:00

参与方式:易班报名

活动地点:待定