

## （十二） 健康教育活动名片

### 73. 心理健康状况普查

自 2006 年起，我校心理健康教育中心在每年下半年针对大一新生开展心理健康状况普查活动，旨在全面掌握我校历届大一新生的心理健康状况，增强心理健康教育工作的针对性、目的性，不断提高我校大学生的心理健康水平。

心理健康状况普查的具体流程如下：一是心理健康教育中心通过学校官方网站发布心理健康状况普查工作的通知（含普查时间、普查地点、普查方式、注意事项等）；二是心理健康教育中心安排专职心理咨询教师对各学院新生辅导员及学生干部进行普查培训；三是各学院组织大一新生到指定地点进行上机测试；四是心理健康教育中心对测试结果进行统计分析，形成普查报告，并将测试结果反馈各学院；五是各学院根据反馈名单对相关学生进行访谈、跟踪、记录，并及时与学校心理健康教育中心和学生家长保持联系、沟通；六是心理健康教育中心对存在严重心理问题和危机倾向的学生进行约谈、回访并记录存档。

心理健康状况普查可以有效地将可能存在心理问题的学生筛查出来，根据其严重程度进行分类，并进行相应的处理，从而达到对学生心理问题及早发现、及时预防、有效控制的目标。根据普查结果，心理健康教育中心建立了不断完善的动态学生心理健康状况档案，为及时了解和掌握学生心理健康状况提供了可靠依据。

### 74. 心理健康教育宣传月

为了进一步加大心理健康知识宣传普及力度，丰富心理健康教育形式，营造良好的校园心理健康教育氛围，不断提升师生心理健康素养，2015年学生工作部（处）、心理健康教育中心将每年10月份举行的“心理健康教育宣传周”活动提升为“心理健康教育宣传月”，使心理健康宣传教育活动从内容到形式，从参与学生规模到活动影响力不断提升。

每年的心理健康教育宣传月，学校均围绕不同的主题，制定整体活动方案，并针对活动召开专题会议进行动员部署，将心理健康宣传教育与丰富多彩的校园文化活动有机融合，以活泼生动的形式吸引学生，以新颖别致的内容汇聚学生，根据90后大学生的特点，在传统的发放心理健康宣传手册、举办心理健康知识讲座、心理沙龙、心理电影赏析、现场心理咨询、团体心理辅导等活动内容的基础上，不断融入心理作品朗诵比赛、心理知识竞赛、心理晚会、心理剧展演、趣味心理运动会、“心语心声”故事大赛、心理微视频展播等活动，使大学生心理健康教育的内容更加丰富，渠道和途径更加多样。

各学院结合各自实际，制定切实可行的活动方案，开展了形式多样、特色鲜明的宣传活动。如主题班会、讲座、心理健康知识竞赛、趣味心理运动会、“校园心理情景剧”比赛、破冰训练、演讲比赛、辩论赛、户外素质拓展、读书会、心理活动配音比赛、“寻访你心，传递心语”心理问题征集、心理健康宿舍走访活动等，收到了良好效果。同时，各学院对班级里有不同程度的心理困惑的同学进行了排查，切实帮助大学生缓解来自经济、就业、学习和生活等方面的压力，增强了大学生的自助互助能力。

心理健康教育宣传月，每年直接参与活动的学生达万余人，有效提升了大学生的身心健康素质，对培养大学生自尊自信、理性平和、积极乐观的健康心态起到了积极作用。

75. 心理问题联合评估会诊 为了积极推进大学生心理危机预防和干预工作，2014 年学生工作部（处）、心理健康教育中心制定出台了《关于开展学生心理问题联合评估会诊工作的通知》（学工文〔2014〕10 号），每学期在全体学生中开展心理问题联合评估会诊。

2014 年至今共对筛查上报的 200 余例个案进行了心理问题联合评估会诊，分别给予转介医疗机构治疗、在校心理咨询、学院二级辅导站跟踪辅导、加强社会和情感支持等措施。因危机干预及时有效，近年来我校未发生学生因心理问题导致的自杀或伤人事件。

心理问题联合评估会诊的具体工作步骤如下：一是制定五星级分类标准。一星为有某种性格、身体、成长历程、家庭等方面的困难；二星为有某种性格、身体、成长历程、家庭等方面的困难，并在生活中有表现；三星为有某种性格、身体、成长历程、家庭等方面的困难，并明显地影响了该生的学习或生活；四星为在校学习、生活有严重困难，或有心理疾病，面临休学、退学等问题，经评估无自杀意念或风险；五星为学习、生活、感情出现危机，有自杀风险。

二是各学院排查上报。各学院根据五星级分类标准，每学期对全体学生进行心理问题排查，三星及以下，可通过辅导员谈话、朋辈心理辅导等解决；四星及以上，属于重点个案，涉及监护人责任，

辅导员需要及时告知学院心理联络站，报送学校心理健康教育中心，后续工作需要学院、心理中心、医疗机构协同工作。三是专家联合评估会诊。心理健康教育中心汇总整理学院上报材料，组织校内外心理教师及精神科专家组成专家组，会同各学院对重点学生个案情况逐一进行精神、心理问题的危机等级评估，做出相应的干预意见和建议，并通过学校-学院-班级-宿舍四级网络体系对其提供社会和情感支持，使其恢复心理平衡，避免危机事件的发生。

心理问题联合评估会诊使得危机预防体系更加精细化，可操作性强，对心理问题和心理危机做的早发现、早评估、早干预，将问题解决在萌芽状态，对促进学生心灵和谐，促进校园和谐稳定至关重要。

76. 心理素质拓展训练 为培养我校大学生积极的自我挑战和良好的团队协作能力，提升大学生的身心素质，促进大学生全面成长成才。2017年下半年，我校心理健康教育中心室外素质拓展基地建成并正式投入使用，标志着我校心理素质拓展训练步入规范化、专业化的轨道。

心理素质拓展训练作为心理健康教育工作的重要组成部分，打破了传统的心理健康教育模式，不仅拓宽了心理健康教育的渠道，更重要的是开拓了心理健康教育工作的新视野、新思路、新理念。心理素质拓展训练以丰富的活动为载体，采用体验—分享—交流—整合—应用的循环往复的教育模式，让学员在项目体验过程中感悟道理，启发思考，从而达到磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼

团队的培训目的。

我校心理素质拓展训练目前虽然处于起步阶段，但已呈现蓬勃发展趋势。心理素质拓展基地现有高空、中空、场地等 20 余个拓展项目，国家级体验教育培训师 5 名，受系统培训的学生助理教练 30 余名，是目前河南省高校中规模最大、设施最全的大型户外拓展培训基地。自心理素质拓展基地正式投入使用至今，心理健康教育中心通过招募的方式已经组织开展了三期不同主题的心理素质拓展训练活动，受到参训学员的好评，收到了良好的培训效果。

心理健康教育中心将充分发挥心理素质拓展基地的平台作用，针对不同师生群体的需求，拓展各种主题的心理素质拓展训练，不断丰富我校心理健康教育工作内涵，优化我校心理健康教育环境。

#### 77. 团体心理辅导 为促进学生人际交往能力的提高、形成正确的自我意识、掌握

有效的应对方式、合理改善和调节情绪等，自 2006 年起，我校心理健康教育中心每学期均安排专兼职心理咨询教师开展不同主题的团体心理辅导活动。尤其是 2013 年以来，伴随着我校争创全省高校心理健康教育试点单位和示范单位的建设进程，团体心理辅导活动的内容和形式不断创新、不断发展，开展场次和学生受益面不断加强、不断提高，逐步成为主题明确、特点鲜明、体系完备、富有成效的心理健康教育工作特色项目，也成为我校与其他高校心理健康教育工作交流的一大亮点工作。

团体心理辅导的组织开展形式为“心理健康教育中心通过学生工作网站发布主题、招募通知—学生自愿报名参加—专兼职心理咨

询教师根据学生群体特征开展系列针对性的团体心理辅导——辅导教师撰写辅导记录及经验总结”。为促进专兼职心理咨询教师的交流与成长，更好地为学生开展

团体心理辅导活动，促进学生的心理健康发展，心理健康教育中心每个月均安排专兼职心理咨询教师开展团体心理辅导案例讨论与分享活动。通过对团体心理辅导工作的总结提炼，针对我校学生的心理特点，目前心理健康教育中心面向我校学生推出了 10 大主题系列团体心理辅导活动，分别为“人际交往”、“自我探索”、“时间管理”、“环境适应”、“创新实践”、“情绪管理”、“意志责任”、“学业发展”、“生涯规划”、“合作与竞争”，可以满足我校不同学生群体的需求，为我校团体心理辅导规范化和模式化的开展提供保障。

团体心理辅导作为一种有效的心理咨询方式和良好的教育方式，有效地促进了我校心理健康教育工作的开展，促进了我校大学生心理健康水平的提高。

78. 向阳花使者朋辈辅导 为了调动学生参加心理健康教育活动的积极性和主动性，更好地发挥学生在心理健康教育中的主体作用，2016 年，心理健康教育中心在原来的三个校级心理社团和班级心理委员中选拔优秀成员，经系统培训后成为心理健康使者，即“向阳花使者”，组建“向阳花使者”服务团。“向阳花使者”秉承“自助、助人、互助”的理念，开展朋辈心理辅导和宣传教育活动，进一步拓展了学生朋辈辅导的平台。

“向阳花使者”服务团由心理健康教育中心负责指导和管理，

中心定期对“向阳花使者”进行心理专业知识和技能培训，内容涵盖朋辈辅导基本技能、大学生常见心理问题、心理咨询的主要理论流派、大学生心理危机识别与干预等。近两年来，“向阳花使者”服务团通过电话咨询、个体咨询和团体辅导等形式，帮助同学们解决新生适应、人际交往、学习学业、情绪情感等一般性的心理问题。同时，及时发现和识别有心理危机应激状态或心理明显异常的同学，及时汇报并协助心理中心老师进行处理。

“向阳花使者”服务团在开展朋辈心理辅导的同时，积极开展多种形式的宣传教育活动，宣传心理健康理念，普及心理健康知识。充分利用校园网、微信平台、微博等多种媒体形式进行心理健康知识宣传；定期推出心理报纸——心语心声；开展了 5.25 心理彩跑、心灵“0”距离现场心理咨询、心理知识有奖问答、破冰训练等活动。参与学生规模不断扩大，活动影响力不断提升。

向阳花使者朋辈辅导能够在校园里建立一种人文关怀和同辈支持的行为和氛围，相近的价值观念和生活经验更易于为同学们接受，通过朋辈心理辅导的示范和群体活动，成为专业心理辅导的有效补充，在学校心理健康教育工作中正在发挥越来越重要的作用。

79. 新体验 心成长 为构建大学生心理危机预防与干涉长效机制，完善心理健康教育体系，引导学生的心理平衡发展，帮助学生健康成长，提高学生的自助能力，2016 年以来，食品与生物工程学院结合学院学生专业特点，开展以“新体验、心成长”为主题的特色团体辅导活动。

该活动充分发挥食品与生物工程学院大学生创业中心仪器设备

齐全、产品制作种类繁多的优势，以不同的辅导主题征集团体成员，团体成员由同一需求的 12 名学生组成，在团体辅导的过程中穿插烘焙产品设计、甜品制作、品鉴分享等活动，将创新设计、手工制作融入重点关注群体的心理健康教育中，让同学们在团体辅导中增强团队协作的力量、共同克服困难的信心，体验分享的乐趣、收获成长的快乐、从而帮助同学们缓解压力、增强自信、消除心理问题，直至实现心理的不断成熟，心灵的逐步成长。

该活动自 2016 年开始至今，累计为学院各年级各专业进行过 10 余次团体辅导，同学们在相互配合中提高团结协作意识，增强同学们的凝聚力；在活动轻松愉悦的氛围中得以减轻压力，放松心情；在交流感受中加深对彼此的了解，拉近彼此的距离。活动受到同学们的一致好评。

80. 户外心理素质拓展 户外心理素质拓展有体育学院组织，起始于 2013 年，活动的目的：“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”。培养目标：1、提高自信心，勇于超越自我。建立相互接纳，相互支持、相互信任的团体气氛。开发自身潜能，肯定自我价值，提高自信心。2、激发潜能，完善人格。帮助大生认识自我潜在能力和极限，克服恐惧心理和思想障碍，锻炼动手能力和创造力，培养自信心和自我管束能力，完善人格，增强抗挫折和突破能力。3、学会合作，培养团队精神。引导大学生发现在团体生活中合作的价值和团体中个人的责任。4、学会沟通，融洽人际关系。帮助学生了解生活，学会沟通、学会感恩、学习建立人际关系技巧。活动组织形式：户外体验式进行各

种户外游戏活动或者运动项目。活动的特点是以一种体验式的学习，依托运动，将大部分的课程安排在户外，精心设置了一系列新颖、刺激的情景，让学生主动去体会、去解决问题，在参与体验的参与过程中，让他们的心理受到挑战，思想得到启发，在特定的环境中去思考、发现、醒悟，对个人、团队重新认识，重新定位，针对性强。亮点：活动流程是体验-分享-交流-整合-应用。体验先于学识，同时，学识与意义来自参加者的体验。每个参加者的体验都是独特的，因为这个学习过程运用的是归纳法而不是演绎法，是由参加者自己去发现、归纳体验过程中提供的知识。历史沿革：2013年河南科技大学第八届大学生心理健康教育宣传周“第一届趣味心理运动会”；2014年体育学院“第九届大学生心理健康教育宣传周”心理健康活动——破冰训练；2015年体育学院开展“2015年大学生心理健康教育宣传月”趣味心理活动；2016年体育学院心理健康教育宣传月活动——心理素质拓展训练；2017年体育学院心理健康教育宣传月——户外心理素质拓展训练。取得荣誉：河南科技大学2013年心理健康宣传周优秀组织奖、河南科技大学2016年心理健康宣传月优秀组织奖、河南科技大学2017年心理健康宣传月优秀组织奖。