

# 大连科技学院学生处文件

大科学发〔2025〕68号

## 关于开展大连科技学院2025年“5·25”心理健康教育月系列活动的通知

各二级学院并校内各单位：

为深入学习贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神，落实《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》要求，进一步加强我校学生心理健康教育，提高大学生心理健康水平，促进身心健康发展。我校将以“5·25”大学生心理健康日为契机开展心理健康系列活动。具体活动安排如下：

### 一、活动主题：

心育暖阳 逐梦远航

### 二、活动时间

2025年5月10日-6月10日

### 三、活动内容

## **（一）第四届素质运动会——暨大连科技学院“5·25” 心理健康教育月开幕式**

为进一步丰富学生的校园生活，引导学生养成坚持锻炼的良好习惯，全面提升学生的综合素质，拓宽学生“第二课堂”活动形式，挥洒青春活力，彰显昂扬斗志。我校将举办第四届素质运动会——暨大连科技学院“5·25”心理健康教育月开幕式活动。本次素质运动会以累计积分形式进行，项目主要包括：移花接木、碰撞球、动感五环等 10 项团体项目。

1. 活动时间：2025 年 5 月 22 日
2. 活动地点：校运动场
3. 参加人员：各二级学院辅导员及学生代表
4. 活动项目及评分标准另见秩序册与详细通知

## **（二）心理委员选拔及系列培训**

心理委员培训是进一步完善“学校—学院—班级—宿舍”四级预警防控体系的重要举措，将为我校心理健康工作的顺利开展奠定坚实基础。此次培训采取线上线下培训相结合的方式，通过“全国高校心理委员工作平台”开展线上学习，培训课程包括《心理健康的标准》《心理委员的角色定位》《常见心理问题的症状及识别》等 14 个专题视频，每个专题视频学习结束后需进行专题测试，完成配套试题且测试总分达到 85 分则视为认证通过。认证通过后可获得由中

国心理学会心理学标准与服务研究委员会等单位颁发的合格证书。希望以此为契机，持续助力心理委员素质提升与专业成长，为大学生们的心理健康保驾护航，共同营造积极健康的校园心理环境。

### （三）心育暖阳·逐梦远航——心理嘉年华活动

呼应“我爱我”心理健康日主题，通过活动强化学生“自我关怀是终身成长的起点”这一核心理念。通过趣味化、沉浸式的活动设计，将心理学知识融入生活场景，帮助学生在互动中理解心理健康的重要性，掌握情绪管理、压力调节等实用技能。在本次嘉年华中既有科学有趣的心理知识学习，也有酣畅淋漓的运动解压，更有专业心理咨询师为同学们守护心灵晴空，帮助同学们宣泄负面情绪，唤醒积极心理能量，增强心理韧性。

1. 活动时间：5月22日
2. 活动地点：一食堂前小广场
3. 具体活动项目

#### （1）祝福盲盒·交换温暖

参与者匿名写下对陌生人的一句真诚赞美或祝福（如：“考试加油！你超棒！”“今天记得对自己微笑”）。写好的祝福投入“祝福盲盒箱”，视为一次“善意存储”。从另一个盲盒箱随机抽取一张他人写的祝福卡片，完成“善意交换”，让未知的温暖与你不期而遇。在这场双向奔赴的善意

交换中，治愈他人，也温暖自己。纸短情长，用一句话联结心灵，让校园多一份温柔的力量。你永远不知道，下一张卡片会如何温暖你，快来参与吧！

(2) 留下你的笑脸——用色彩解码心灵，让笑容温暖校园

邀请同学们用色彩与线条开启一场心灵对话！无需绘画技巧，只需从盲选彩笔中捕捉当下情绪（例如：用红色点燃热情，用蓝色沉淀思绪，用黄色记录欢愉），闭眼回忆美好瞬间，让潜意识随线条自然流淌，完成一次与内心的温柔对话。参与即获治愈系礼物，建立“积极行为——正向激励”的条件反射，强化“自我表达值得被奖励”的心理认知。笑容本无标准答案，你的独特形状，就是心灵此刻最好的模样。快来用色彩与线条，书写属于自己的心理治愈方程式吧！

(3) 心海探秘，智趣同行——心理知识竞答挑战赛

你想通过趣味十足的挑战解锁心灵奥秘吗？想收获精美好礼吗？“心海探秘，智趣同行——心理知识竞答挑战赛”重磅来袭！在这里，你将化身心灵探险家，穿梭于心理学的奇妙世界，从情绪管理到人际沟通，从梦境解析到人格奥秘，每一道题目都是打开心门的钥匙。答题闯关不仅能提升心理知识储备，还有机会带走超多礼物！快来集结你的智慧，踏上这场充满惊喜的心理探索之旅，下一个“心理知识达人”就是你！

#### (4) 滑走烦恼——让运动分解焦虑

生命在于运动，现代社会的生活压力不可避免地会给我们带来疲惫和焦虑，而体育运动是一种很好的减压方式。当我们参与体育运动时，身体会释放出大量的内啡肽，这是一种天然的荷尔蒙，有助于缓解压力和焦虑。在运动的过程中，我们也可以暂时抛开烦恼，专注于活动本身，调整心情，达到身心放松的效果。邀请同学们参加滑雪机挑战，我们以运动为解码器，将虚无的焦虑拆解为可燃烧的卡路里，让参与者亲眼见证心率飙升时多巴胺如何“反杀”皮质醇。这不仅是情绪急救站，更是让快乐分泌看得见、摸得着。从此，压力与焦虑不是枷锁，而是等待被你重新定义的动能！

#### (5) 心流解码器：行为盲盒实验场

欢迎同学们进入“行为解码实验室”，在这里，你将通过盲盒抽取随机组合的姿势、工具与动作——可能是“金鸡独立举彩虹伞背圆周率”，或是“蜷缩成婴儿抱尖叫鸡学猫叫”。每个挑战都是精心设计的心理学沙盘：用非惯用手抽签激活右脑创意，用超人姿势提升自信激素，在笑声中打破“完美主义”枷锁。成功完成将获得毛绒玩偶等惊喜，失败也有安慰奖护航。这不仅是游戏，更是一场安全区的温柔爆破：当身体适应了不可预测的组合，大脑便悄然学会把生活的不确定性转化为创造性可能。快来三分钟解锁你的“心理弹性开关”，让压力在滑稽动作中灰飞烟灭！

联系人：赵锦 联系电话：86245033



---

大连科技学院 学生处

2025年5月10日印发

---