

四川轻化工大学“5.25 我爱我”心理健康月系列活动方案

(一) 自贡校区

1、心理健康教育中心系列活动

活动地点	日期	时间	活动内容
线上	5 月 22 日—5 月 31 日	全天	心理健康月启动： 给党说说心里话
李白河校区	5 月 25 日—6 月 20 日	全天	心理知识展板展览
汇南科学大会堂	6 月 2 日	14：30	心理情景剧展演
待定	5 月 26 日	15：30--17：00	心理讲堂： 我的情绪我做主
	5 月 28 日		心理讲堂： 管理压力、轻松生活
	6 月 4 日		心理讲堂： 人际交往与沟通
	6 月 9 日		心理讲堂： 大学生生涯规划
	6 月 11 日		心理讲堂： 幸福从心开始

厚德楼 230	6 月 9 日	待定	鼓圈团体辅导（第一场）
	6 月 16 日		鼓圈团体辅导（第二场）
待定	6 月 21 日	14: 30—17: 00	心理健康月结束： ①现场心理咨询体验 ②现场绘画分析体验

2、学院系列活动

活动时间	活动内容	主办/承办
5 月 16 日——5 月 29 日	歌唱比赛	心理健康教育中心/ 自信学院
5 月 19 日——5 月 30 日	个人趣味心理运动会	心理健康教育中心/ 化学工程学院
5 月 19 日	放飞烦恼	心理健康教育中心/ 人文学院
5 月 20 日——5 月 30 日	线上手工作品征集	心理健康教育中心/ 人文学院
5 月 20 日——6 月 20 日	歌唱、朗诵比赛	心理健康教育中心/ 教心学院
5 月 22 日 10: 30--17: 30	心理小游戏 知识竞答	心理健康教育中心/ 生物工程学院

5 月 22 日 14:00--17:00	趣味小游戏	心理健康教育中心/ 材料学院
5 月 23 日——5 月 27 日	书信征集	心理健康教育中心/ 计算机科学与工程学院
5 月 23 日	放飞烦恼	心理健康教育中心/ 人文学院
5 月 24 日 19: 00--21:00	观影活动	心理健康教育中心/ 物电学院
5 月 25 日 14: 00--17: 00	心愿便利贴,心理知 识竞答,照片展,默 契认知	心理健康教育中心/ 马克思主义学院
5 月 25 日 14: 30--17: 30	趣味小游戏	心理健康教育中心/ 外语学院
5 月 25 日	横幅宣传	心理健康教育中心/ 体育学院
5 月 25 日	趣味小游戏	心理健康教育中心/ 经济学院
5 月 25 日	盆栽赠予你	心理健康教育中心/ 音乐学院
5 月 25 日——5 月 30 日	手抄报、手工比赛	心理健康教育中心/ 应用技术学院
5 月 26 日	小游戏活动;	心理健康教育中心/

12:30--13:30 14:00--16:00	观影活动	土木工程学院
5月27日-6月2日	知识竞赛	心理健康教育中心/ 法学院
5月29日 13:30--15:30	主题演讲; 心理剧	心理健康教育中心/ 美术学院
6月2日 18:30--20:30	趣味小游戏 有奖竞答	心理健康教育中心/ 化学与环境工程学院
6月13日——6月18 日	主题班会活动	心理健康教育中心/ 数统学院
待定	观影活动	心理健康教育中心/ 管理学院



注：绿色标注活动仅针对承办单位学生

（二）宜宾校区

1、心理健康教育中心系列活动

活动地点	日期	时间	活动内容
线上	5月22日— —5月31日	全天	心理健康月启动： 给党说说心里话
酒文化广场	5月25日	11:00--13:00 16:00--18:00	趣味小游戏
	5月26日	9:00--12:00 16:00--18:00	Yeah! 打卡
	5月28日	10:00--11:00 17:00—18:00	①多肉夏游计划 ②“Yeah! 打卡”照片领 取
综合楼 225	5月30日	15:30--17:00	心理团辅：破冰活动(A 组)
		18:30--20:00	心理团辅：破冰活动 (B组)

	6 月 3 日	18: 00--19: 30	心理团辅: 情绪管理(A组)
	6 月 5 日	18: 30--20: 00	心理团辅: 创新实践(B组)
待定	6 月 3 日	15: 30--17: 00	心理讲堂: 九型人格--摘下面具 你是谁?
	6 月 10 日		心理讲堂: 大学阶段恋爱关系的 建立
	6 月 17 日		心理讲堂: 我的情绪我做主
酒文化广场	6 月 21 日	14: 30—17: 00	心理健康月结束: ①现场心理咨询体验 ②现场绘画分析体验

2、学院系列活动

活动时间	活动内容	主办/承办
5 月 22 日 10:00--15:00	心理小游戏	心理健康教育中心/ 管理学院
5 月 22 日—— 5 月 26 日	心理素质拓展竞赛+ 我眼中的世界	心理健康教育中心/ 管理学院
5 月 23 日 14:00	演讲比赛（初赛）	心理健康教育中心/ 机械工程学院
5 月 24 日 10:30--17:30	趣味活动、知识竞答	心理健康教育中心/ 生物工程学院
5 月 26 日 14:00	演讲比赛（决赛）	心理健康教育中心/ 机械工程学院
5 月 27 日 9:00--11:30 14:00--16:30	书信征集	心理健康教育中心/ 计算机科学与工程学院
5 月 29 日 8:00--9:00	线上问答测试	心理健康教育中心/ 外语学院
6 月 2 日 13:30--17:30	竞赛套圈、神秘转盘	心理健康教育中心/ 法学院
6 月 4 日 19:00--21:30	观看“红海行动”电 影	心理健康教育中心/ 物理与电子工程学院
6 月 9 日	主题班会	心理健康教育中心/

13:00--17:00		经济学院
6月9日 14:40--16:00	“5.25”心理观影活 动	心理健康教育中心/ 自动化与信息工程学院
6月13日——6月18 日	主题班会	心理健康教育中心/ 数学与统计学院

注：绿色标注活动仅针对承办单位学生