

兰州理工大学学生处文件

兰理工学发〔2025〕15号

关于举办兰州理工大学第四届心理育人季暨第二十二届“5·25”大学生心理健康节活动的通知

各学院（部）：

为深入学习贯彻全国教育大会精神和学校第四届党代会精神，落实教育部等十七部委《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）》，《兰州理工大学“一站式”学生社区综合管理模式建设实施方案》等文件精神，深入推进“三全育人”综合改革，推动“一站式”学生社区育人力量下沉，切实做好学生思想政治工作和进一步提升我校心理育人工作质量，学生处将举办我校第四届心理育人季暨第二十二届“5.25”大学生心理健康节活动，相关事宜安排如下：

一、活动目的

践行“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”主要任务，将心理健康教育与德育、智育、体育、美育、劳育相结合，促进五育并举，赋能心理健康教育。聚焦学生成长需求及存在问题，结合大学生喜闻乐见的方式，广泛开展丰富多彩的心理健康教育宣传体验活动，

提升学生心理健康素养，引导学生热爱生活、珍爱生命，促进学生身心健康、成长成才。

二、活动主题

五育润心 沐光同行

三、活动时间、地点

时间：2025年4月至2025年6月

地点：两校区“一站式”学生社区活动室或两校区大学生活动中心

四、活动内容（详情见后续分通知）

（一）“树立健康理念，放飞青春梦想”辅导培训（德育、智育）类活动

1. “团体辅导在学生教育管理中的应用”高阶工作坊

主办单位：学生处心理发展指导中心

2. 心理委员线上MOOC培训

主办单位：学生处心理发展指导中心

时间：4月至5月

3. “育心讲堂”系列心理讲座

主办单位：学生处心理发展指导中心

时间：4月至5月（具体时间另行通知）

| 主题 | 主讲人 |
|---------------|----------------|
| 《心理学助推个人成长》 | 舒跃育（西北师范大学教授） |
| 《在关系中重塑自我价值感》 | 朱雅雯（西北师范大学副教授） |
| 《大学生恋爱心理讲座》 | 王爽（甘肃政法大学副教授） |

4. 系列团体心理辅导

主办单位：学生处心理发展指导中心

时间：4月至6月（具体时间另行通知）

| 主题 | 团体带领者 |
|------------|-------|
| 减压赋能团体辅导 | 孔艳赞 |
| 人际交往团体辅导 | 姚有娟 |
| 情绪调节团体辅导 | 李楠 |
| 自我探索团体辅导 | 周婷 |
| 爱情探索团体辅导 | 刘阳 |
| 自我认知团体辅导 | 金悦 |
| 人际沟通团体辅导 | 刘鹏程 |
| 职业生涯规划团体辅导 | 李双辰 |
| 时间管理团体辅导 | 张青青 |
| 人际关系团体辅导 | 刘雅露 |
| 打破思维定势团体辅导 | 魏民 |

5. 系列朋辈心理沙龙

主办单位：学生处心理发展指导中心

承办单位：心晴志愿服务队、懿心工作室

时间：4月至6月

6. 卡牌映书房--OH卡共读沙龙

主办单位：理学院心理健康辅导站

（二）“引领心理成长，追逐青春梦想”宣传体验

（智育、美育、劳育）类活动

1. 心理健康嘉年华活动

主办单位：学生处心理发展指导中心

时间：5月20日-21日

2. “送你一片天晴，共筑阳光未来”系列心理活动

主办单位：设计学院心理健康辅导站

时间：4月

3. 情绪交易所 EMO BOX

主办单位：生命学院心理健康辅导站

时间：5月

4. “心灵趣旅，焕彩未来”系列活动

主办单位：法学院心理健康辅导站

5. “语润心田，幸福共绘”——五育润心外语互动共创活动

主办单位：外语学院心理健康辅导站

时间：5月25日

6. “墨香疗愈”书法心理疗愈主题活动

主办单位：文学院心理健康辅导站

时间：5月

7. “一笺寄心语，繁星映苍穹”心灵寄语活动

主办单位：新能源学院心理健康辅导站

时间：5月8日

（三）“展现青春活力，激昂青春梦想”创作比赛

（美育、德育、智育）类活动

1. 第三届心理健康班会大赛

主办单位：学生处心理发展指导中心

活动时间：4月-5月

2. 第七届心理委员技能大赛

主办单位：学生处心理发展指导中心

承办单位：材料学院心理健康辅导站

活动时间：4月-5月

3. 第二届心理微电影（短视频）大赛

主办单位：学生处心理发展指导中心

承办单位：石化学院心理健康辅导站

时间：4月-5月

4. 第三届情绪配音大赛

主办单位：学生处心理发展指导中心

承办单位：经管学院心理健康辅导站

时间：4月-5月

5. 忆往昔·展未来——“我的兰理工记忆”照片征集活动

主办单位：学生处心理发展指导中心

承办单位：能动学院心理健康辅导站

时间：5月

6. 师生同上一堂心理课：“寓”见你就笑心理主题班会

主办单位：机电学院心理健康辅导站

时间：5月

（四）“拥抱阳光心态，守护青春梦想”素质拓展

（体育、美育）类活动

1. “心向阳光 青春绽放”趣味心理运动会

主办：学生处心理发展指导中心

承办：心晴志愿队、懿心工作室

时间：4月-5月

2. 朋辈心理引导员素质拓展

主办：学生处心理发展指导中心

时间：4月-5月

3. “走出心灵雨季”第三届荧光夜跑

主办单位：学生处心理发展指导中心

承办单位：土木学院心理健康辅导站

时间：4月-5月

4. 草坪心理节

主办单位：计通学院心理健康辅导站

时间：5月25日

5. “心灵探索大冒险”系列活动

主办单位：电信学院心理健康辅导站

时间：4月-5月

五、活动要求

（一）高度重视，精心组织。开展心理育人季系列活动，是加强大学生心理健康教育，提升学生心理素质，促进学生健康成长的重要举措，各学院要高度重视，结合本院实际精心策划、扎实开展贴近大学生思想实际和学习实际心理健康教育活动的。

（二）广泛动员，注重实效。要结合本院实际，精心设计各项活动，以培养学生自尊自信、理性平和、阳光向上的积极心态为出发点和落脚点，起到寓教于乐、润物无声的效果。坚持活动的普遍性原则，广泛发动学生参与，努力扩大覆盖面，使更多学生从中受益。

（三）强化宣传，做好总结。要充分利用好校内各类媒体，加强对活动的宣传和报道，营造心理健康教育的良好氛围。要认真总结经验，积极探索创新大学生心理健康教育活动载体和方式方法，努力形成活动品牌及特色。活动开展情况请于6月2日前报孔艳赟处。

学生处

2025年4月11日