药学院（创新靶向药物国际研究院）

关于开展2023年大学生朋辈心理健康教育项目申报工作的通知

各班级：

大学生心理健康教育特色项目是探索大学生心理健康教育的有效途径，以项目化方式在学生中普及心理健康知识，强化自主维护心理健康的意识，培养自尊自信、理性平和的积极心态，同时为进一步提升心理健康教育活动质量，促进品牌化建设，增强心理育人工作的针对性和时效性，营造积极向上校园文化氛围。现面向各班级开展2023年大学生朋辈心理健康教育项目申报工作的通知，相关事宜通知如下：

一、项目要求

1.项目内容为学生自主策划开展的心理健康教育活动。可以是已有实践基础或长期推进的特色项目，也可是拟开展的创新项目。

2.项目活动应弘扬主旋律、传播正能量，要紧密结合大学生心理成长需求和当下时代背景，主题明确突出，内容积极健康，形式丰富多样，参与性强，能促进大学生身心健康发展。

3.获得立项支持的活动项目，应认真组织实施，保证活动效果良好，做到活动前有宣传通告，活动后有通讯报道，活动开展材料详实。

二、项目类型

学生朋辈心理健康教育项目

（项目申报要求详见附件1）

1. 项目申报

1.申报项目分为一般项目和重点项目。其中重点项目由学院择优推荐至学校参与评选。学校将根据项目评审级别给予重点项目3000-5000元/项，一般项目800-1500元/项的经费支持。经专家评审，一般项目立项不超过15项，重点项目立项不超过5项。

2.项目立项后，将根据《重庆文理学院“第二课堂成绩单”学分认定实施办法》给予学分认定，同时按照《重庆文理学院综合素质测评实施办法》给予加分。

3.申请人填写《心理健康教育项目申报表》（见附件2），经辅导员审核推荐后，于2023年3月23日前将电子版发送至邮箱2315468629@qq.com（联系人：聂应强 联系电话：18723822990）

**4.**活动开展结束后，请将项目成果材料（项目详细实施方案、心理育人效果总结、活动照片、视频、记录等、其他背景或支撑材料）提交至学院心理健康部处。

1. 选题参考方向

1.宣传教育类：以开展心理健康科普教育、宣扬实用心理调适技巧为导向。如运用Vlog & Plog、短视频、音乐舞蹈、手册、漫画等多种宣传媒介制作心理科普材料，动态开展挫折教育、积极心理品质培养、心理疾病科普等心理宣传教育活动。

2.体验活动类：以开展线上趣味心理活动、增强参与感和体验感为导向。可综合运用体育、美育、劳育及各类艺术实践，开展如健康作息挑战、云端音乐会、云端读书会、云端手工制作、培育绿植养心、心灵成长日记、心理情景剧剧本撰写等主题心理活动。

3.校园比赛类：以开展趣味心理主题竞赛、调动积极性和参与度为导向。可根据实际情况控制参赛范围，开展如心理知识云竞赛、微故事比赛、诗歌比赛、微视频比赛等线上竞赛活动。

4.朋辈互助类：以发挥朋辈自助互助功能、解决常见心理困扰为导向。可在教师指导下，开展如云端心理倾听、人际云帮扶等朋辈互助活动或自我成长、情绪疏导、人际交往等主题线上心理沙龙。

以上项目仅供参考，申请者也可结合大学生身心发展的特点和规律，自拟项目，开展其它有益于大学生身心健康的心理素质拓展活动。

五、其他事项

立项名单经专家评定后，将于4月10日之前公布。

申报材料凡存在弄虚作假、抄袭剽窃等情况，取消申报资格并在一定范围内进行通报。

附件：1.项目申报要求

2.心理健康教育项目申报表

3.朋辈心理健康教育项目申报参考主题

重庆文理学院药学院（创新靶向药物国际研究院）

2023年3月8日

附件1

项目申报要求

**学生朋辈心理健康教育项目申报。**我校全日制在校生均可申报，建议以班集体、寝室等为单位进行申报；项目成员应不少于六人，需有一名专业教师或学生辅导员进行指导。申报项目类型包括心理健康教育课、心理健康教育服务活动、心理讲座、团体心理辅导、班级心理主题班会、寝室朋辈教育活动、心理素质拓展活动等。申报项目的主题需紧密贴合现今大学生心理健康特点和需求，贴合大学生学习生活实际（见附件3《朋辈心理健康教育项目申报参考主题》）。申报者需根据所在学科特色和成员特长，认真思考、自行拟定活动类型和撰写活动申请书。

项目实施时间原则上不超过6个月。

附件2

大学生朋辈心理健康教育项目申报表

学院\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 申报时间\_\_\_\_\_月\_\_\_\_日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目名称 |  | | □一般项目 | |
| □重点项目 | |
| 项目类型 | □学生朋辈心理健康教育项目  □学院特色心理健康教育项目  □辅导员心理健康教育项目 | | | |
| 项目负责人 |  | 联系电话 | |  |
| 活动拟开展时间 |  | | | |
| 活动拟面向群体范围 |  | | | |
| 活动内容概述 | 对活动意义和主要开展过程进行说明  （活动方案另附） | | | |
| 指导老师意见 |  | | | |

附件3

朋辈心理健康教育项目申报参考主题

|  |  |
| --- | --- |
| 大学生人际交往 | 亲子关系 |
| 宿舍关系 |
| 师生关系 |
| 同学关系 |
| 亲密关系 |
| 大学生情绪管理 | 愤怒 |
| 嫉妒 |
| 焦虑 |
| 抑郁 |
| 自卑 |
| 强迫 |
| 大学生适应 | 新环境适应 |
| 学习状态适应 |
| 自我挑战适应 |
| 生活状态适应 |
| 自我角色转变适应 |
| 大学生恋爱及性教育 | 性生理 |
| 两性心理 |
| 性健康 |
| 性别意识和性别角色 |
| 健康的恋爱观、择偶观 |
| 关于婚姻和家庭生活 |
| 性取向与性认同 |
| 爱情与性 |
| 大学生生命起源教育 | 生死观 |
| 生命的起源 |
| 生命的死亡 |
| 大学生人格发展教育 | 大学生的人格特征 |
| 影响人格发展的因素 |
| 大学生的人格偏差和人格障碍及矫正 |
| 健康人格的塑造 |
| 合理的看待人格完善 |
| 大学生自我认识 | 自我认识 |
| 自我认识偏差 |
| 自我认识的途径 |
| 完善自我的方法 |
| 大学生压力管理 | 压力管理 |
| 大学生常见压力 |
| 大学生压力的来源、性质和分类 |
| 大学生压力导致的常见心理问题 |
| 改变非理性信念 |
| 改变行为方式 |
| 改变情绪反应方式 |
| 大学生学习问题 | 学习动机不足 |
| 学习方法不适合 |
| 学习潜能开发 |
| 大学生挫折力提升教育 | 挫折和挫折力是什么 |
| 面对挫折可以做什么 |
| 挫折力提高的训练 |
| 其他 | 大学生拖延症管理 |
| 大学生时间管理 |
| 大学生网络成瘾问题管理 |
| 大学生积极心态养成教育 |

**注：以上主题仅供参考，其他与心理健康教育相关活动均可申请。**