

北京中医药大学文件

京中校发〔2019〕26号

北京中医药大学关于举办 第十五届心理文化月活动的通知

校内各有关部门：

为深入学习贯彻全国高校思想政治工作会议精神，进一步提高心理健康教育质量，激励广大学生树立目标、追逐梦想、勇于创新，以更好的心理健康风貌迎接建国70周年的到来，北京中医药大学将于2019年4月18日至2019年5月25日举办“健心行，见心性”第十五届心理文化月活动。届时面向全校师生开展心理讲座、团体辅导、心理剧等形式多样的心理健康教育活动的，各学院可结合自身实际与学生需求，举办具有本学院特色的心理文化月活动。本届心理文化月活动由学工部大学生心理健



康教育与咨询中心主办，研工部、校团委、保卫处、后勤处、宣传部及各学院协办，请各相关部门积极组织师生参加活动，共同办好本届文化月。

特此通知。

附件：北京中医药大学第十五届心理文化月活动方案



北京中医药大学第十五届心理文化月方案

一、活动主题：健心行 见心性

二、目的意义：

以“健心行，见心性”为主题，旨在通过一系列中医特色心理文化活动，帮助学生认识自我，探索自我，明见心性，在此基础上，修养性情，培养自尊自信、理性平和的积极心态，助力大学生身心和谐健康成长。

三、活动内容：

1. 心理健康系列讲座

(1) 中医心理主旋律讲座——《用文化滋养心灵》

时间：2019年5月8日（周三）晚6点

地点：良乡校区

(2) 中医心理主旋律讲座——《中医特色身心放松与调试》

（时间、地点待定）

(3) 心理热点讲座——《和拖延症交朋友——学业压力与时间管理》（学业辅导专场）

时间：2019年4月17日（周三）晚6点

地点：良乡校区154教

目的：邀请传统文化、中医心理、心理咨询等领域专家，针



对大学生心理需求及常见心理问题开展专题讲座，促进大学生稳定情绪，自我成长。

2. 团体辅导、舞动、心理沙龙等活动

(1) “吾·爱·舞”舞动青春工作坊

时间：2019年5月

地点：良乡校区团体辅导室

目的：为大学生提供以舞蹈的方式体验爱、表达爱的平台，体验人与人之间无言的互动、交流与合作的美好，提升学生关爱自我、关爱他人的能力。

(2) “一沙一世界——团体沙盘体验活动”

时间：2019年5月

地点：良乡校区沙盘辅导室

目的：采用团体沙盘游戏的形式，帮助学生探索自我及与他人相处的互动模式。

(3) “生命的颜色”生命教育团体

时间：2019年5月

地点：良乡校区学生活动中心 330

目的：采用团体的形式，帮助同学们认识生命、探索生命的意义和价值。

(4) “我·我们——大学生人际关系成长”团体（与自强社联合）

时间：2019年5月



地点：良乡校区学生活动中心330

目的：通过团体，深刻理解自我和他人，体验与探索自己的关系模式，学习建立和处理人际关系问题的技巧。

(5) “我的情绪我做主——大学生情绪调节”团体辅导(学业辅导专场)

时间：2019年5月

地点：良乡校区学生活动中心330

目的：改善情绪状况，提高情绪调节和压力管理能力，在团体互动和交流中促进自我成长。

(6) OH 卡牌团体探索活动(两场)

时间：2019年4月27日(和平街)、5月13日(良乡)

地点：西校区男生楼106、良乡校区沙盘辅导室

目的：通过OH Cards潜意识投射卡，探寻潜意识与现实生活之间的种种联系，增进对自我的认识，实现自我成长和发展。

3. 抖出“心”视界：原创抖音、微视频大赛(市级比赛，我校承办)

时间：2019年4月10日-5月18日

对象：北京市各高校在校生

目的：旨在通过抖音、微视频反映大学生积极向上的主流精神面貌，激发学生学习和实践的热情，培养学生的创新意识和团队精神，展现丰富多彩的校园文化生活，记录青春、传递能量、塑造形象，创造更有利学生心理健康成长的校园文化氛围。



4. “中医与心理学”心理情景剧大赛

时间：2019年4月18日

地点：良乡校区

目的：应用中医学、心理学知识技能解决学习、生活实际问题，使同学们以更积极成熟的心态面对生活，提升大学生人际洞察、情绪管理、压力排解等能力。

5. “鹿鸣”心理辩论赛

时间：2019年4~5月

地点：良乡校区

目的：为同学们提供一个交流沟通的平台，于辩驳中共同探求心理健康知识，增进团队合作与沟通锻炼表达能力，活跃校园文化氛围。

6. “鼓动心弦”圈鼓活动

时间：2019年4月26日（周五）12:00

地点：良乡校区

目的：圈鼓作为一种流行的音乐方式，通过集体演奏，在激发灵感与创造力的同时，入心肝肾三经，振奋阳气，活血理气，醒脑开窍，促进沟通、缓解焦虑情绪。

7. 各学院心理文化月活动项目

序号	学院	活动名称	活动地点
1	中医学院	“携手逐梦”心理健康宣传	良乡校区



2	中药学院	“解忧邮局”	良乡校区食堂 一层
3	中药学院	“中药锦囊包——追梦路上的开心散”	待定
4	生命科学 学院	“放飞梦想，筝舞蓝天”心理健康宣传	良乡校区操场
5	针灸推拿 学院	“我们都是追梦人”微电影与摄影作品 大赛	待定
6	管理学院	“做自己的主人”团体辅导 “情绪管理与压力调节”心理讲座	良乡校区、 和平街校区
7	护理学院	“转身拥抱阳光”心理活动	良乡校区操场
8	人文学院	心理健康知识竞赛	待定
9	第一临床 医学院	“我运动、我健康、我快乐”团体活动	待定
10	第二临床 医学院	“学两会、树精神、立自信”讲座	第二临床医学院 东楼二楼报告厅
11	第三临床 医学院	“为梦护航”心理讲座	第三临床医学院 综合楼二楼多功 能厅

时间：2019年4~5月

目的：各学院结合专业特点与学生需求，整合学院心理素质



教育资源，为广大同学提供更多的心理关爱，协同营造我校良好的心理健康教育氛围，帮助广大同学树立正确的心理健康观，增强心理保健意识，提高心理品质，创造幸福生活。各学院举办活动如下：

7. 心理文化月宣传活动

心理健康知识展版宣传，宣传折页、卡片、心理书签等各项宣传活动。

注：各项活动的详请，请密切关注海报及杏林之声微信平台。

四、工作要求

1. 高度重视，加强组织。举办心理文化月是加强和改善我校学生心理素质教育工作的重要举措，是心理健康教育及校园文化建设的重要窗口，各学院要高度重视，积极组织参加各项活动，确保工作落到实处。

2. 精心组织，营造氛围。各学院结合实际，整合学院资源，制定切实可行的活动方案，组织开展富有吸引力、形式多样的学院心理健康宣传教育活动。要精心组织，广泛发动，调动学生参与的积极性，保证活动的覆盖面。

3. 请各学院将活动情况小结（附照片）于5月18日前汇总后发送至 64287012@163.com。

北京中医药大学校长办公室

2019年4月16日印发

