北京中医药大学文件

京中校发〔2020〕13号

北京中医药大学关于举办

第十六届心理文化月活动的通知

校内各有关部门：

北京中医药大学第十六届心理文化月活动将于2020年3月9日至4月10日举行。正值新型冠状病毒肺炎疫情防控关键时期，为响应教育部和北京市教委要求，做好特殊时期心理健康教育工作，提高居家及留校学生心身健康水平，本届心理文化月特设立与抗击疫情有关的心理主题——“不恚不嗔，恬愉为务”。

为适应疫情防控及延期开学期间心理健康教育的特殊需求和要求，学校将面向全校师生开展广泛的线上心理活动，并视疫情发展及国家要求开展部分线下活动，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符合特殊时期特点的心理文化月活动。

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、学院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：北京中医药大学第十六届心理文化月活动方案

北京中医药大学

2020年2月24日

附件

北京中医药大学第十六届心理文化月

活动方案

一、活动主题：不恚不嗔，恬愉为务

二、目的意义

以“不恚不嗔，恬愉为务”为主题，取意《黄帝内经·素问·上古天真论》“适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”旨在抗击疫情的关键时期，通过中医特色心理文化活动，面对疫情和困难，情绪稳定，平和理性，镇静不躁，安静愉快，悠然自得。

三、活动内容

**1.抗“疫”线上特色心理成果征集**

（1）“罩不住”的笑容照片征集——征集各类创意口罩表情。通过征集创意口罩表情，帮助学生记住这个特殊时刻，记录自己在特殊时刻的积极心态和应对策略。

（2）“抖抖”更健康——征集抗“疫”趣味小妙招，提供学生在家自我心身适的抖音视频。记录疫情期间，生活中发生的与疫情相关的点滴小事，提供相互支持的生活技巧，传递生活智慧。

（3）线上运动CP——沙发男VS.被窝女，通过趣味配对方式，共同打卡健身、完成任务，号召假期间通过健康减脂方式，合理安排饮食、坚持适当室内运动方式、健康作息。

时间：2018年3月～4月

目的：群策群力，采用征集方式，征集学生居家或留校生活中，自我放松、稳定情绪的照片、点子、短视频等，进行评比，适合大众的方式可以通过公众号推广使用。

**2.线上心理健康知识推送及线上课程课程、专家讲座**

通过杏林之声公众号，定期推送心理健康知识，包括疫情中自我调适方法，居家学习时间管理策略，与家庭相处方法，两地分居恋爱策略、疫情后回校生活、学习节奏变化带来的心理问题、变化调整等问题对策。

收集线上心理学课程资源，包括网易公开课、喜马拉雅、哔哩哔哩等APP，向学生推荐心理学课程资源，并鼓励组成线上学习小组，共同学习共同进步。

邀请多名中医学专家，以网络课程形式推出中医特色心理健康知识讲座，进行线上推广。

时间：3月～6月

目的：增加学生在特殊时期及过度期面对心理困扰的应对技巧，提高心理健康水平。

**3.在线读书、电影、电视剧沙龙**

推荐或学生自发选择居家期间，帮助自己度过闲暇时间或对个人成熟帮助较大的书籍、电影、电视剧，组成线上沙龙，定期开展讨论、读书会、沙龙。

**4.“中医与心理学”心理情景剧大赛（视开学情况调整）**

时间：2020年4～5月

地点：良乡校区

目的：提升大学生人际洞察、情绪管理、压力排解等能力，帮助大学生实现“不恚不嗔，恬愉为务”，并应用中医学、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。

**5.各学院心理文化月活动项目**

时间：2020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。

**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.疫情特殊时期，落实教育部、北京市教委要求，“听指挥、少出门、不聚集”。做好心理教育引导工作，多渠道向学生宣传防控知识，对学生深入进行健康理念和自我保护教育，推进将生命教育、感恩教育、责任教育融入心理教育。

2.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。

3.精心组织，营造氛围。各学院结合实际,整合学院资源，结合当前国家要求和疫情发展形式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。

4.请各学院将活动情况总结（附照片）于5月20日前汇总后发送至64287012@163.com。

北京中医药大学校长办公室 2020年2月25日印发

XX公司