

广东省职业培训和技工教育协会

粤职协函〔2023〕4号

关于开展第十三届广东省技工院校“心理健康活动月”暨第八届特色项目推优展示活动的通知

各技工院校：

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调，培育理性平和的健康心态，是学校育人的重要方面，要加强人文关怀和心理疏导，不断提升心理健康素质。为认真贯彻《健康中国行动（2019-2030年）》心理健康促进行动有关要求，以及我省关于心理健康教育工作的有关精神，促进我省技工院校心理教育工作深入开展，强化学生心理素质，广东省职业培训和技工教育协会倡议在全省技工院校开展第十三届“心理健康活动月”暨第八届特色项目推优展示活动，具体通知如下：

一、开展第十三届“心理健康活动月”系列活动

（一）活动时间：2023年3-6月。

（二）活动主题：珍爱生命，遇见更好的自己。（倡议书见附件1）。

（三）活动形式：围绕主题，面向全校师生举行心理健康教育系列活动。各校可根据学校实际情况，组织制定活动方案，鼓

励创新突破。

（四）活动内容

1.知识宣讲。关注学生身心健康，紧扣主题，积极开展心理健康、生命教育、远离毒品、防艾抗艾等知识宣讲，充分利用新媒体、校园橱窗、校刊校报、心理辅导室等媒介进行多渠道多平台宣传，营造绿色、和谐、安全的校园氛围。

2.心理课堂。结合主题开展心理健康教育课程，通过心理测评、问卷调查，及时掌握学生的心理健康状况，加强学生心理危机预防，为学生提供心理辅导。

3.主题活动。组织契合主题的心理绘画、漫画设计、微电影、短视频、征文、摄影、心理剧等比赛活动，如“假如生命有个黑点”心理绘画活动（模板见附件5）、21天不抱怨（成长计划）打卡活动、心理书籍阅读分享活动、心灵公约征集分享活动等，优秀作品可推荐至主办方进行宣传展示。

4.团体辅导。关注师生心理健康，充分利用学校场地和资源，组织教师或学生进行团体心理辅导及素质拓展项目。

5.公益咨询。积极开展线上线下心理咨询，开通心理咨询公益热线，培训学生心理委员，加强师生心理健康的监督和服务。

6.心理社团。以学校心理辅导室为依托，加强学生心理委员队伍建设，发挥心理社团积极作用，鼓励以学生为主体组织策划学生心理健康教育活动的。

二、开展第八届“心理健康活动月”特色项目推优展示活动

各技工院校以“心理健康活动月”活动为契机，结合学校心理工作实际开展活动，积极组织，认真总结，提交优秀项目进行推广展示。

（一）报送内容：

1.心理健康教育工作建设方案。

以学校为单位提交心理健康教育工作整体建设与实施方案，内容包括指导思想、校情分析、工作目标、实施途径、条件保障五部分。需详细介绍学校心理健康教育工作思路、实施开展情况及特色成效，突出学校心育工作理论与实践。每校限报1项，字数不超过5000字，每项申报人不超过3人，可适当配图佐证。

2.“心理健康活动月”特色项目。

“心理健康活动月”中开展的某一单项特色项目，活动形式不限，凸显创新和成效。包括活动方案、实施过程、活动总结。所报送项目应心理学理论充分、正确，形式活泼，具有实效，便于操作和推广。可发挥心理社团、学生心理委员的积极作用，由学生策划组织心理健康活动，要求形式活泼，生动有趣，有一定的影响力。特色项目每校限报5项，每项目申报人不超过5人，申报人为学生的指导老师不超过3人。

（二）报送说明：

1.汇总表。以学校为单位推荐报送，每校填写汇总表（附件

2) , 列明项目明细, 加盖公章。

2.申报表。每项目需单独填写申报表(附件3), 每校限报心理健康教育工作建设方案1项、特色项目3项、学生活动2项, 申报人必须是项目主要负责人。

3.申报格式。申报项目需参照“特色项目申报格式”(附件4)进行填写。每项目采用图文并茂的方式在同一个文档中编辑, 无需提交多个文档和文件夹。**未按格式要求报送的不予参选。**

4.佐证材料。提交相关佐证材料, 如图片、手抄报、漫画、PPT、小视频等。每项目提交图片不超过5张, 漫画及文创作品备注文字说明, 所提交材料需和报送项目对应注明。

5.报送方式。报送材料一律提交电子文档至省职协学术信息部邮箱: gdzyjnb@vip.163.com。汇总表和申报表需提交盖章扫描件和未盖章word版, 正文需提交Pdf版和Word版。报送截止日期: 即日起至2023年7月15日。

(三) 成果展示:

1.省职协心理教育学术委员会组织专家对报送成果进行审核, 对其中的优秀项目进行展示推广, 并颁发相应证书。

2.对积极踊跃组织“心理健康活动月”活动, 且成效良好的单位授予“优秀组织单位”。

三、活动要求

(一) 主题明确。围绕主题, 结合学校实际情况, 创新形式,

开展丰富多彩的活动，积极组织实施，认真总结推广。

（二）广泛参与。以“心理健康活动月”为契机，充分发挥学生的主体作用，发挥心理社团、学生心理委员的积极作用，发动全校师生参加，在校园普及心理健康知识，提高师生心理素质，构建和谐健康幸福校园。

（三）加强宣传。增强活动趣味性和体验感，真正带动和影响学生。利用网站、微信公众号等手段做好宣传，扩大活动影响。

四、联系方式

联系人：王彩平，020—83565860、15918782859。

联系地址：广州市东风中路437号越秀城市广场南塔1505。

- 附件：1.第十三届“心理健康活动月”倡议书
2.第十三届“心理健康活动月”推优展示项目汇总表
3.第十三届“心理健康活动月”特色项目申报表
4.申报格式
5.第十三届“心理健康活动月”心理绘画创作模板

广东省职业培训和技工教育协会

2023年2月20日



附件 1

第十三届“心理健康活动月”倡议书

珍爱生命 遇见更好的自己

亲爱的同学们：

过去三年，我们亲历了生命的脆弱、健康的珍贵，也更加懂得珍爱和敬畏生命。2023 年广东省技工院校“心理健康活动月”，让我们一起大声喊出：珍爱生命，遇见更好的自己！

遇见更好的自己，保护内心的善良和温暖。

年华匆忙易逝，走过风霜雪雨，只要勇敢面对，相信你一定会遇见鲜花和掌声。遇到困难，给自己一个机会重新开始，你的选择就是你的人生，你的决定就是你的方向，你所有的坚毅，都是为了打造一个更加美好的未来。人的一生，会有无数追求，繁华深处，难免迷茫。无论如何，请保护好内心的善良和温暖。对于已经流逝的光阴，坦然接受，对于遇到的困境，坚持到底。无论何时，有足够多的勇气才能够给自己描绘波澜壮阔的未来；才能够燃起心中的磅礴之气；才能有动力让自己坚持不懈。心中有诗和远方的人，就不会觉得重复的日子很枯燥。

遇见更好的自己，接纳短暂的焦虑和挫败。

给心腾个空间，允许自己容纳焦虑、悲伤和挫败，也允许自己包容失落、担忧、痛苦和不安。然后去反思，去承认、去看见、去理解，才会释然。跨过曾经的自己，我们才能遇见现在的自己。

把握当下，知足且坚定，温柔且上进。给自己时间，不要焦急，一步一步来。请相信生命的韧性是惊人的，跟自己向上的心去合作，不要放弃对自己的爱。爱自己，爱他人，爱宇宙山河的浪漫，爱生活点滴的温暖，爱人间烟火的凡俗，一生温暖与纯良。哪怕肩上的责任越来越重，也无所畏惧。

遇见更好的自己，努力拓展生命的长宽高。

长是指自然寿命，宽是指生命价值，高是指精神力量。珍爱生命首先要加强身体锻炼，养成健康饮食的习惯，让自然生命得到保障；尊重人的社会属性，积极参加学校活动，学生社团、技能竞赛、校园活动都是展现身手的平台，让生命在闪光中显出灿烂，让生命更有宽度；生命的精彩不在于一次PK的胜出，更不是财富的多寡，而是“真善美”的品行是否经得起时间的检验。广泛阅读经典名著，不断进行自我体验和反思，成为一名敬畏自然、尊重生命、心怀感恩、勇于担当的人，让生命更有高度。

生命，因独特而珍贵，因积极而蓬勃，因超越而幸福。让我们一起——遇见更好的自己！

广东省职业培训和技工教育协会

2023年3月

附件 2

第十三届“心理健康活动月”推优展示项目汇总表

联系人		电话	
所在单位			
联系地址		邮编	
申报项目明细			
序号	项目名称	申报人	类别（心育总结、特色项目、学生活动）
1			
2			
3			
4			
5			
6			
单位 意见	（盖章） 年 月 日		

备注：此表需提交盖章版扫描件和 word 版，请于 2023 年 7 月 15 日之前将材料发送至省职协学术信息部：gdzyjnb@vip.163.com。

附件 3

第十三届“心理健康活动月”特色项目申报表

联系人		电话	
所在单位			
项目名称			
申报人		指导老师	
内容简介			
理论依据及创 意说明			
单位意见	(盖章) 年 月 日		

备注：申报人为学生时填写指导老师限 3 人。此表需提交盖章版扫描件和 word 版，
请于 2023 年 7 月 15 日之前将材料发送至省职协学术信息部：gdzyjnb@vip.163.com。

附件 4

申报格式

第一页：封 面 项目名称、申报单位、联系人方式

(二号黑体，居中)

第二页：目 录

(四号楷体，对应页码)

第三页：正 文（活动方案、实施过程、活动总结、佐证材料）

活动方案（活动目的、理论依据、设计思路、活动内容）

实施过程（活动安排、活动流程、所需物资、活动监督）

活动总结（项目价值、实施成效、创意说明、不足之处）

佐证材料（活动图片不超过 5 张、相关报道汇编、视频资料等，此项可打包单独发送）

（正文，四号仿宋，行间距固定值 22 磅）

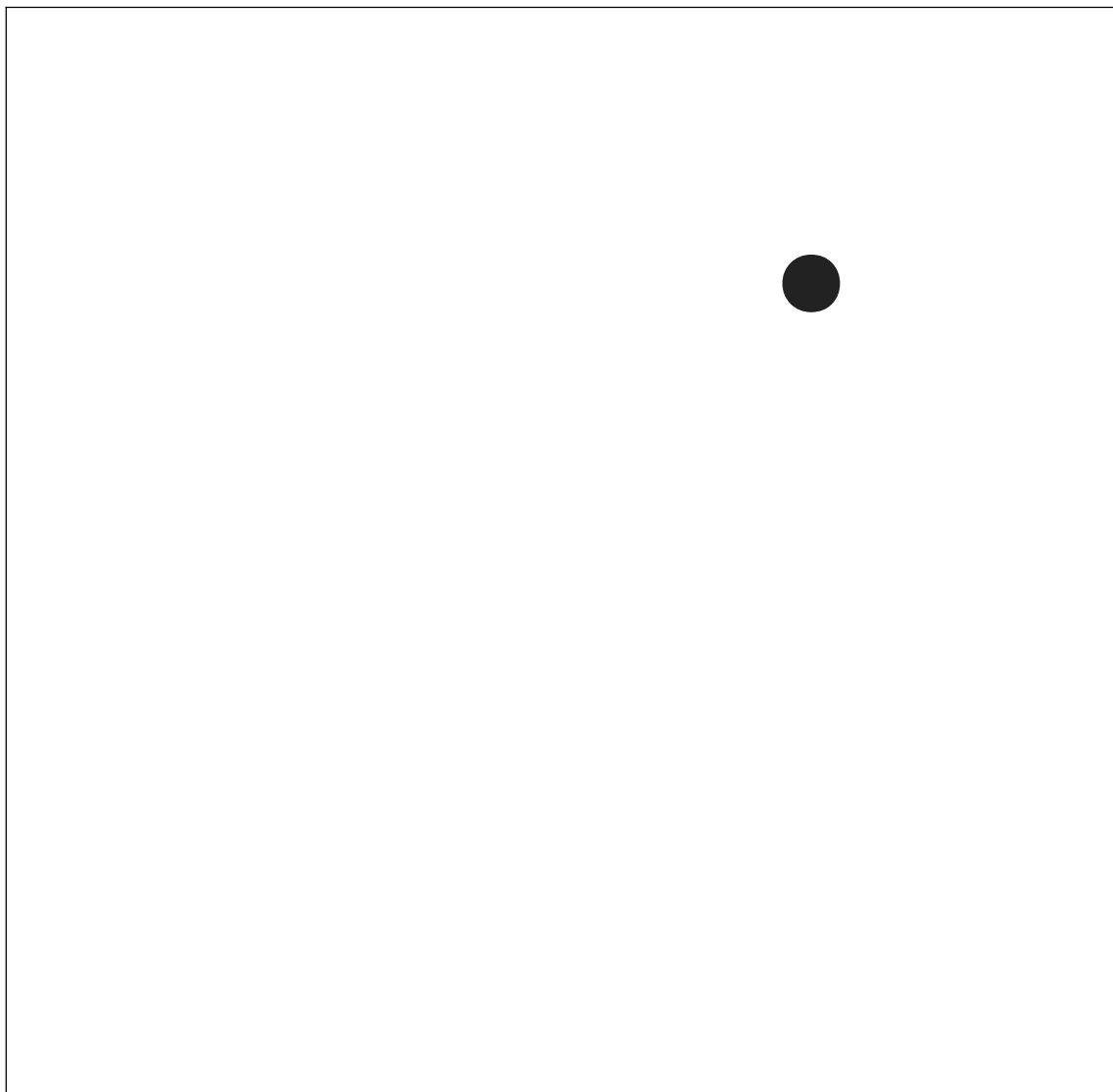
备注：采用图文并茂的编辑方式，每项目编辑在同一个文档，不要采用多个文档和文件夹零散提交。不符合报送要求不予参选。

附件 5

第十三届“心理健康活动月”心理绘画创作模板

假如生命中有一颗黑点，我会……

想象这颗黑点是你的缺点、遗憾、困境、难过、悲伤、焦虑，它出现在你的生活里，是你生命的一段故事。请在下图的基础上创作一幅作品，把它转化成快乐、高兴、幸福。表达你将如何积极地应用这黑点，并描述你的作品。



作品说明： _____

_____ 班级： _____ 姓名： _____