

义乌工商职业技术学院

义乌工商职业技术学院 2025 年“向阳而生” 心理健康四季宣传教育活动方案

各二级学院：

为进一步强化“心理育人”在我校思想政治教育中的核心作用，培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，营造互助共融、人际和谐的校园环境，现将心理健康四季宣传教育活动公布如下：

一、活动目的

以“时令”为契机，针对学生不同成长阶段的心理需求，优化“四心一环”立体活动框架，构建全周期心理育人体系，打造具有校本特色的“向阳而生”心理育人品牌，引导学生科学、理性地认识自我，培养健康的心理素质和良好的行为习惯，提升全校学生的心理健康水平，促进身心和人格全面发展。

二、活动主题

逐光而行，向阳而生

三、活动时间

2025 年 2 月-12 月

四、活动对象

全体在校生

五、活动内容

（一）“敞开心扉，向阳萌芽”3·25心理健康宣传活动

以自然生发之力滋养心灵沃土。通过趣味心理调适法助力学生消融返校焦虑，拥抱新学期节奏；聚焦女生成长问题，以生命故事传递自我悦纳的能量，唤醒内在力量；搭建匿名倾诉平台，让隐秘心绪随春风流淌，在文字回响中获得治愈共鸣；同步深耕朋辈支持体系，以危机干预、沟通技巧等培育心理骨干，织就绿荫般的心理健康校园守护网。活动借细雨润物之姿，引导青年在倾听与表达间舒展心绪，让心灵如抽枝的嫩柳，在春晖中向阳萌发，共绘生机盎然的心育图景。

（二）“心灵启迪，向阳成长”5·25心理健康月宣传活动

以夏日蓬勃之力浇灌心灵沃土。通过互动体验与趣味挑战传递积极心理能量，引导学生在轻松氛围中感受幸福联结，卸下情绪枷锁；以青春故事的艺术演绎搭建情感共鸣桥梁，鼓励青年直面成长困惑，在角色共情中绽放生命韧性；结合专业指导剖析心理调适路径，以认知重塑破除思维藩篱，唤醒内在成长动能。活动借夏风炽热之势，将树荫清凉融入心灵对话，助力学子在倾听表达中深化自我觉察，让心灵如向日葵般追逐阳光，于盛夏的蓬勃生机里舒展枝叶，共筑温暖向上的成长生态。

（三）“梦想起航，向阳盛放”9·25心理健康宣传活动

聚焦新生群体适应期心理需求，构建多维成长支持体系。通过强化班主任心理危机应对能力，筑牢校园安全防线，守护学子启航初心；以艺术疗愈为媒介，引导青年在斑斓色彩中释放情绪，于画布上重构自我对话的治愈路径；系统培育朋辈互助队伍，提升倾听共情技能，激活班级关怀网络；结合科学访

谈技能培训，精准识别潜在困扰，为个性化护航提供依据。活动融入秋日温暖意象，以落叶化泥的滋养隐喻心灵成长，助力新生在适应与探索中积蓄能量，让青春如金秋硕果般在关怀与互助中饱满盛放。

（四）“暖心关爱，向阳新生”11·25心理健康宣传活动

以温暖守护回应季节与心灵的双重寒意。通过培育班级心理骨干队伍，提升危机应对与倾听共情技能，织密校园互助关怀网络；打造沉浸式解压体验空间，借趣味游戏、手工体验等创意活动融化压力坚冰，引导学生在互动中释放焦虑；同步开展健康科普教育，以科学认知破除偏见和恐惧，传递尊重与关爱的生命温度。系列活动将冬日疗愈元素融入心理支持体系，帮助青年学子在自我关照与同伴支持中积蓄能量，用暖心行动驱散心灵雾霭，积蓄向阳新生的内在能量。

六、活动要求

（一）加强组织，确保落实。各二级学院应高度重视心理健康宣传活动，结合学院特色和学生实际需求，精心策划并积极组织相关活动，确保活动整体设计周密，工作部署到位。通过不断创新学院品牌活动，增强大学生心理健康教育的针对性和实效性。

（二）多维传播，立体造势。各二级学院要构建“线上+线下”全媒体传播矩阵，打造沉浸式心理健康宣传场景。充分发挥班级心理委员、大学生心理协会成员、寝室心理信息员等基层力量，创新开展兼具趣味性、互动性和教育性的心理健康主题活动，形成“人人关注、人人参与、人人受益”的良好氛围。

（三）注重反馈，提质增效。各二级学院在扎实推进工作

的同时，应注重活动宣传报道与成效追踪，系统收集学生反馈，及时总结经验亮点，精准识别改进空间。持续优化活动内容与形式，推动我校大学生心理健康教育工作向专业化、精细化、品牌化方向发展。

附件：1. 义乌工商职院 2025 年心理健康四季宣传教育活动一览表



附件 1

“逐光而行，向阳而生” 义乌工商职业技术学院 2025 年心理健康四季宣传教育活动一览表

活动主题	活动内容	举办时间	活动对象	活动地点	承办单位
“向阳萌芽” 3·25	灵蛇启“心”境，起航新学期——《学生返校心理健康指南》	2月18日	全体学生	各班级	学生工作部
	以爱赋能，自爱自尊——“3·7”女生节公益讲座	3月6日	大一学生	丹溪文化厅	学生工作部
	“心灵树洞”匿名倾诉墙	3月24日- 3月27日	全体学生	杭大路	学生工作部 人文旅游学院 外语外贸学院
	以“心”同行，“委”以重任——心理委员队伍培训（6场）	4月上旬	大一、大二 心理委员	图书馆 401B 图书馆 403A	学生工作部
“向阳成长” 5·25	5·25 心理健康月活动启动仪式暨“幸福之旅”心理游园会	5月上旬	全体学生	依山操场	学生工作部 相关学院
	“心沐阳光，青春绽放”——心理情景剧大赛	5月中旬	全体学生	丹溪文化厅	学生工作部 相关学院
	“心灵启迪，向阳成长”大学生心理健康月专题讲座	5月下旬	全体学生	丹溪文化厅	学生工作部

“向阳盛放” 9·25	“与君初相见，犹如故人归”——2025级新生班主任“心理危机突发事件应急处理”培训	9月上旬	2025级新生班主任	大学生活动中心 麦穗报告厅	学生工作部 相关学院
	看见即疗愈，诉说心里“画”——2025级新生心理疗愈绘画系列沙龙	10月	2025级新生	图书馆403A	学生工作部
	以“心”同行，“委”以重任——2025级新生心理委员上岗培训	10-11月	2025级新生心理委员	图书馆403A	学生工作部
	从“心”出发，用心护航——2025级新生心理普查心理访谈技能培训	10月初	2025级新生班主任	待定	学生工作部
“向阳新生” 11·25	以“心”同行，“委”以重任——心理委员队伍培训（3场）	12月上旬	大二心理委员	图书馆401B 图书馆403A	学生工作部
	“解压市集”——趣味解压计划活动	12月9日	全体学生	风雨篮球场	学生工作部 相关学院
	“知艾防艾，无艾青春”——预防艾滋病宣传教育	12月1日	全体学生	丹溪文化厅	学生工作部 后勤处

备注：二级学院特色心理活动贯穿全年，考核重点为活动方案完备，活动有特色、有实效以及学生覆盖面等。