我校荣获2017年上海学校心理健康教育活动月优秀组织奖

为深入贯彻国家和上海市中长期教育改革和发展规划纲要精神及“2017年度上海学校心理健康教育活动月”的通知，上海建桥学院在“健康校园、美丽心灵”的活动主旨下，围绕“悦纳身心、相约未来”的主题在全校范围内开展了如火如荼的活动，共开展活动111场，参加学生16673人次，获得2017年度上海学校心理健康教育活动月优秀组织奖。

一、在校级层面上，举办和参与了多项活动，主要活动如下。

（1）临港大学城“医教结合”项目：上海建桥学院与临港大学城其他四所高校——上海海洋大学、上海海事大学、上海电机学院和上海电力学院一起与浦东新区精神卫生中心暨同济大学附属精神卫生中心（筹）“医教结合”项目在上海海洋大学启动签约仪式，并签署《上海市临港大学城区区域“五校”学生心理健康服务“医教结合”工作协议书》 、上海学生心理健康教育发展中心原主任吴增强和副主任张海燕颁发临港大学城学生心理健康“医教结合”服务站点牌匾，与会领导向临港大学城 “医教结合”项目浦东新区精神卫生中心专业顾问代表颁发证书。

（2）世界卫生日活动《关爱生命，你我同行——关注心理健康和抑郁症，学习心肺复苏技术》： 我校心理健康教育与咨询中心与上海交通大学医学院共同组织“关爱生命，你我同行”活动，活动主题为抑郁症，主要内容包括三个部分：第一部分，关于心理健康和抑郁症的相关知识介绍；第二部分，由上海交通大学医学院六院研究生为各学院心理委员及学生代表进行身心健康知识讲座及心肺复苏急救知识培训；第三部分，上海交通大学医学院研究生为全校师生进行量血压、测血糖等义诊活动。

(3)精神卫生法与高校心理健康教育发展论坛分论坛在我校举行：来自全国一百多个高校的近三百名心理工作者，围绕精神卫生法与高校心理健康的相关热点问题和难点问题，从法律方面进行研讨，其中分论坛三在上海建桥学院举行。中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主任委员、清华大学李焰教授，上海高校心理咨询协会会长黄晞建教授以及复旦大学、中南大学、四川大学等30多所高校心理健康教育专家、教师参加了在我校的分论坛。

（4）心理健康教育课程说课及心理咨询督导：从2017年起，心理健康教育与咨询中心顾问张海燕教授为学校心理健康教师、心理咨询师和心理辅导员开展说课 6次，主题分别为：《自我介绍与热身》、《读解压力》、《读懂自己——自我探索之路》、《我们与原生家庭》，说课中融合了大量案例和体验活动，让老师们记忆深刻。同期，张海燕教授还为心理咨询中心专职心理咨询师和辅导员进行了心理咨询案例督导，张海燕教授就案例的整体情况、个案概念化、咨询逐字稿、咨询师提问、共情和需要深入的关键点、咨询师价值观及督导体会等方面给予指导，参加的老师坦言收获非常大。

（5）六次心理委员培训活动如期开展，分别是：《心理情景剧实务指导》、《压力与情绪管理》、《大学生恋爱心理》、《关注心理健康和抑郁症》、《心理委员如何开展团体活动》和《如何解读16PF报告》，讲座内容包括理论介绍、体验活动、师生互动、小组讨论、心理测试和诗歌朗诵等，内容详实、精彩纷呈，心理委员们感觉受益匪浅。

（6）上海建桥学院第六届心理情景剧大赛初决赛圆满举行：由校心理健康教育与咨询中心主办、外国语学院心理协会承办的“悦纳身心，相约未来”上海建桥学院第六届心理情景剧大赛在活动月期间进行初决赛，各学院进行初赛，选拔优秀项目进行决赛。经过评委们的评选打分，最终职业技术学院的《遗失的美好》荣获一等奖，信息学院的《风雨后的彩虹》和商学院的《陪你走》分别荣获二等奖，校心协的《天蓝依旧》、珠宝学院的《梦醒》、新闻传播学院的《生命不息》荣获三等奖；职业技术学院《遗失的美好》获得“优秀剧本奖”；职业技术学院堵松同学获得“优秀男演员奖”，外国语学院吴璐璐同学获得“优秀女演员奖”。

（7）“525”心理健康教育大型宣传活动隆重举行：2017年5月25日，在上海建桥学院南北食堂开展了“525”心理健康教育大型宣传活动，商学院、外国语学院、新闻传播学院、艺术设计学院、珠宝学院、信息技术学院、机电学院、职业技术学院心理协会及大学生心理协会等九个单位布置了心理健康教育宣传展台。各单位以自身筹办的2017年心理健康活动月立项活动为基础上，设计了短小、新颖、引发学生思考且喜闻乐见的互动宣传活动，取得了非常好的效果。这次大型宣传活动既拓展了同学们对心理健康教育的多面向理解，又锻炼了各单位心理辅导员和心理协会的实战活动经验，为下一次开展活动打个基础。

（8）简明国际神经精神访谈M.I.N.I.培训圆满结束：本次培训是面向上海民办高校和临港大学城的心理健康教师的2017年专兼职心理咨询师与辅导员专题培训，于2017年6月23日-24在我校图书馆M617进行。由上海交通大学临床心理系硕士研究生导师、上海市精神卫生中心儿少科副主任、上海市第一人民医院医学心理科主任程文红教授讲授，临港大学城、上海民办高校及其它高校四十余名心理健康教师参加培训。

（9）心理咨询与危机干预规范化建设：2017年3月起，在心理健康教育与咨询中心顾问张海燕教授带领下，中心开始系统性针对心理健康教育和危机干预做规范化建设，完善了心理危机干预制度、流程、表单和规范化作业，修订了更简洁明快的心理咨询记录表，增添了学生咨询使用的人偶、情绪形容词选择板，制作了咨询规范、人员、宣传挂板等，开通了网上咨询预约系统，将心理咨询与危机干预规范化建设推进一步。

（10）2017年心理健康活动月闭幕式暨2015-2017学年心理健康先进表彰大会圆满落幕：2017年6月8日13:00，由上海建桥学院心理健康教育与咨询中心主办的上海建桥学院心理健康活动月闭幕式暨2015-2017学年心理健康教育先进集体与个人表彰大会于三教222会议室隆重举行。大会分三个部分进行。第一部分是2017年心理健康活动月闭幕式，第二部分是2015-2017学年心理健康先进集体与个人表彰大会，第三部分是上海建桥学院学生处副处长张巍老师和心理健康与咨询中心顾问张海燕教授发表重要讲话。

二、在学院层面上，为了深入开展、有效引导和管理好2017年心理健康活动月各项活动有序有质量进行，校心理健康教育与咨询中心组织和召开了如下活动：

（1）心理健康活动月心理辅导员筹备会议及心理健康活动月开幕式：3月初，校心理健康教育与咨询中心召开了数次心理辅导员工作会议，主要内容为讨论心理健康活动月活动形式、参与面、活动内容、调动学生积极性等方面；3月8日举行了心理健康活动月开幕式，进行了各级各单位新老心理协会换届、通报了活动月活动方针和大任务分配等事宜。

（2）心理健康活动月活动申报会议：

各个学院积极参与，心理健康活动月期间共收到各学院及校心协上报的心理活动120份，

（3）心理健康活动月活动立项评审会议：2017年5月5日上午9：00在学校心理健康教育与咨询中心召开，会议内容主要有：各学院立项活动通报，经过层层筛选、讨论、投票，最终对30份具有心理特色和学科专业特色的活动进行立项支持；对此次立项活动的活动形式、内容进行进一步优化和部署，对项目内容和成果提出进一步的要求活动；经费划拨及使用说明；对2015-2017学年心理健康先进集体和个人的申报材料严格把关。

（4）心理健康活动月活动开展与跟踪报道：在指导老师及各学院心理辅导员的指导下，各学院活动按计划有条不紊地展开，校大学生心理协会各部门与各学院对接，跟踪活动开展情况，并进行汇报和宣传。

（5）大学生心理协会心理健康活动月项目指导会议：卢丽琼老师对校心协组织开展的活动“幸福”演讲比赛和“100”次拒绝微视频活动进行指导。进行指导，鼓励大家把活动开展得更好。

（6）心理健康活动月立项活动答辩与“优秀心理活动”评审：2017年5月27日9：00，心理健康教育与咨询中心组织30个项目在三教210、218和222室进行了2017年上海建桥学院心理健康活动月 “优秀活动”分组答辩，2017年5月27日13：00，心理健康教育与咨询中心组织相关领导、专家及人员召开心理健康活动月立项活动 “优秀心理活动”评审，经过讨论、筛选和投票，最终评选出10项“优秀心理活动”，分别是商学院心理协会的《微笑天使摄影大赛》、 艺术设计学院视觉B16-2班的《感受·倾听·释放》、珠宝学院15、16级学生的《做真实的自己》、新闻传播学院心晴社编辑部的《关爱心灵 健康成长》、新闻传播学院新闻15级的《心理健康沙龙》、外国语学院16广告中日、16日航的《微电影：勿忘初心，与梦飞翔》、信息技术学院心理协会的《压力，你走开！》、职业技术学院护理16-1班的《困难困难快走开》、职业技术学院计算机应用技术15-2班的《与计算机技术结合的自我意识提升》以及校大学生心理协会组联部的《“100”次拒绝活动》，其中新闻传播学院、外国语学院以及职业技术学院荣获2017年心理健康活动月优秀组织奖。

（7）2015-2017学年先进集体答辩及先进集体与先进个人评审会议：2017年5月，心理健康教育与咨询中心在图书馆M225会议室组织2015-2017学年先进集体答辩会议，各学院心理辅导员汇报两学年以来心理健康教育工作情况与进展，答辩结束后，心理健康教育与咨询中心召开评审会议，对先进集体和先进个人情况进行讨论和投票，确立外国语学院和职业技术学院两个学院为“心理健康教育先进集体”、7名心理辅导员被评为“心理健康教育先进个人（教师）”、64名同学被评为“心理健康教育先进个人（学生）”。

（8）心理健康活动月“优秀心理活动”展示：2017年5月25日和6月8日，心理健康教育与咨询中心组织校大学生心理协会与各学院心理协会分别在南北食堂门口及三教222会议室走廊开展心理活动展示，各学院不仅制作自己的心理宣传展示板，而且对学院特色心理活动专门做了介绍，并以为主题开展了现场互动活动，取得了良好的效果。

（9）心理健康活动月特色讲座：外国语学院《抑郁症到底离我们有多近》：2017年4月27日下午，外国语学院邀请到上海交通大学医学院附属仁济医院心理医学科主任骆艳丽教授来校，在三教222会议室举办了《抑郁症到底离我们有多近》为主题的健康教育讲座。讲座分为三个部分：骆艳丽教授向现场师生讲述了抑郁症的基本症状、起因和应对的基本方法，并指导大家测试自身的“抑郁指数”；通过实例向大家讲述抑郁症的诱因和危害，这对青年自身的情绪调节、与家人朋友的相处方式、对子女的教育都有很好的启示作用；介绍了如何战胜和预防抑郁症，她提出的“观—积极乐观，友—知己朋友，好—兴趣爱好，动—适度运动”预防方法得到大家的认同；为大家播放了由她率领的团队拍摄的微电影《无疾之痛——聚焦躯体症状障碍》，获得师生们的掌声。

2017年度心理健康教育活动月以班级、专业、年级、学院及社团形式开展项目申报与立项，提高了心理活动专业性，扩大了影响力，提高了参与度，让同学对心理健康教育有了全新的认识，集中了众多心理表达主题与活动，让同学们亲身设计和参与，对心理健康教育有了全新的了解和认识，加强了同学之间的友爱关系，促进了学生之间的朋辈互助。

