

哈尔滨信息工程学院学生处

哈信息学发[2023]30号

关于开展 2023 年精神卫生宣传月活动的通知

各学院：

为进一步推进《健康中国行动（2019-2030年）》、《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号）、《关于进一步加强和改进新时代高校学生心理健康教育工作的实施意见》（黑教工委联〔2019〕34号）文件精神，提升学生心理健康意识，培养学生自信自尊、理性平和的精神品质，宣传心理健康知识，我校心理健康指导中心将以第32个世界精神卫生日为契机，于10月10日-10月17日开展心理健康系列活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

营造良好环境，共助心理健康

二、活动目的

- 提高学生的心理素质，帮助学生更好地面对学习和生活中的压力与挑战，促进他们的身心健康发展。
- 宣传普及精神卫生知识，增强学生对精神疾病的认识，减少对精神疾病的歧视和排斥。
- 构建健康和谐的校园环境，增进学生间的友谊与团结，营造积极向上的学习氛围，提升学校的整体形象。

三、活动内容及具体安排

（一）“十米长卷”现场绘画活动

- 活动目的：通过本次活动，让学生用画笔描绘内心世界，为大学生活增添色彩。
- 活动主题：我健康，我快乐，我成长
- 活动时间：10月10日午间
- 活动地点：江北校区图书馆一楼，哈东校区艺体中心一楼

4. 参加人员：全校学生

5. 活动要求

(1) 心理健康指导中心会为学生提供纸张和蜡笔。

(2) 绘画内容要求积极向上，展现大学生乐观向上的心理品格。

(2) 优秀作品会在“哈信息心理中心”公众号进行展示。

(二) 致未来自己的一封信

1. 活动目的：通过本次活动，让学生记录下自己当下的感想，与一年后的自己对话，期盼将来，以唤起内在的改变，从而达到自愈。

2. 活动主题：一封小小书信，穿越浅浅时光

3. 活动时间：10月10日午间

4. 活动地点：江北校区图书馆一楼，哈东校区艺体中心一楼

4. 参加人员：2021级、2022级、2023级学生

5. 活动要求

(1) 给未来的自己写一封信，你期望自己将来得到怎样的成就，过着怎样的生活，有着怎样的人生感悟，都可以写在信上。

(2) 信封要求：参加人员在信封上写上专业、班级和姓名。

(3) 心理健康指导中心会为学生提供信封和信纸，学生可以现场填写也可以自行填写后转交至心理健康指导中心（江北校区：图书馆105室；哈东校区：A座209室）

(4) 学生在一年后可到心理健康指导中心领取自己的信件。

(三) 爱心书籍捐赠活动

1. 活动目的：为了营造书香学校的氛围，丰富我校广大师生的学校文化知识，有效地分配、利用图书资源。

2. 活动主题：捐赠爱心，留存书香

3. 活动截止时间：10月17日

4. 参加人员：全校学生

5. 活动要求

(1) 捐赠书籍的类别不限（漫画书和杂志除外）。

(2) 各班级心理委员于10月17日前将书籍转交至心理健康指导中心（江

北校区：图书馆 105 室；哈东校区：A 座 209 室）。



哈尔滨信息工程学院学生处

2023年10月10日

学生处