

共青团汉口学院委员会文件

团字〔2025〕12号



关于开展“五育润心，赋能成长”主题团日活动的通知

各院系团委、团支部：

在教育领域深入贯彻“五育并举”方针、全面推进素质教育的时代背景下，大学生心理健康教育作为素质教育的重要组成部分，对于培养全面发展的社会主义建设者和接班人具有深远意义。春季，气温回升、日照时间变长，天气多变，人体生理节律容易发生紊乱，是心理问题的高发期。为帮助在校大学生更好地适应春季的心理变化，调整并保持良好的情绪和心理健康状态，促进大学生健康成长，经研究，决定在各院系团委、团支部开展“五育润心，赋能成长”主题团日活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

“五育润心，赋能成长”

二、活动时间

即日起至4月3日

三、参与对象

汉口学院全体团员青年

四、活动目标

1. 知识普及：通过集中学习，让学生了解春季心理变化的特点和常见心理问题的表现，普及心理健康知识，提高学生对心理健康的认知水平。

2. 心态调整：借助各种活动形式，帮助学生培养自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，增强学生的心理调适能力和抗压能力，使其能够更好地应对学习和生活中的各种挑战。

3. 交流互动：促进学生之间的交流与互动，鼓励学生分享自己的经历和感受，增进彼此之间的理解与支持，构建良好的人际关系网络，营造互助友爱的校园氛围。

五、活动内容

1. 开展集中学习：邀请心理咨询师或辅导员开展专题讲座，围绕春季心理健康、情绪管理、压力应对等主题进行深入讲解，系统地向学生传授心理健康知识和应对技巧。组织学生观看心理健康教育相关的纪录片、电影或短视频，通过生动形象的案例展示，引导学生深入思考心理健康问题，激发学生关注自身心理状

态的意识。开展主题团课，以团支部为单位，组织学生学习心理健康相关的理论知识、政策文件等，引导学生进行讨论和交流，加深对心理健康重要性的认识。

2. 加强交流互动：开展心理健康主题班会，以班级为单位，组织学生围绕自己在春季遇到的心理困惑、情绪问题等进行分享和交流，鼓励学生互相倾听、互相支持，共同探讨解决问题的方法。设立心理健康交流角，在校园内设置专门的区域，提供舒适的环境和必要的设施，方便学生在课余时间进行心理健康方面的交流和咨询。可以安排心理委员或志愿者在交流角值班，为学生提供帮助和引导。

六、活动要求

1. 高度重视，精心组织：各高校团组织要充分认识到此次主题团日活动的重要性，将其作为加强大学生心理健康教育的重要契机，切实加强组织领导，制定详细的活动方案，明确责任分工，确保活动顺利开展。

2. 广泛动员，全员参与：要通过多种渠道广泛宣传活动的目的、意义和内容，充分调动学生的积极性和主动性，鼓励全体学生积极参与到活动中来，确保活动覆盖到每一个学生。

3. 创新形式，注重实效：在活动开展过程中，要结合学生的特点和需求，创新活动形式和内容，增强活动的吸引力和感染力。

要注重活动的实际效果，通过活动真正帮助学生解决心理问题，提升学生的心理健康水平。

4. 加强宣传，营造氛围：要充分利用校园广播、宣传栏、微信公众号、微博等多种媒体平台，对活动进行全方位、多角度的宣传报道，及时展示活动的开展情况和学生的参与成果，营造良好的活动氛围，扩大活动的影响力。

共青团汉口学院委员会

2025 年 3 月