2018年秋冬“寻找坚毅之星”

**——积极心理学主题活动**

1. **活动背景**

为进一步推动我院学生心理健康教育，普及心理健康知识，调动学生自我认识、自我教育、自我成长的积极性，帮助学生树立关爱自我、帮助他人自强自立自信的心理健康理念，主动传播快乐学习、幸福生活的正能量，营造良好的校园文化和心理氛围，我院开展以“寻找坚毅之星”为主题的积极心理学活动。

我们每个人，从生命诞生的那一刻起，便接受着源自各方的帮助与支持，关心与爱护，我们需要感激的人太多了，人有了感恩之情，生命就会得到滋润，并时时闪烁着纯净的光芒。有了感恩，我们的关注点和思维目光都会聚焦在美好的事物上，体验到生命的美好和精彩。

步行是一项清新、简洁、愉悦身心的运动，在与美好大校园亲密接触的同时，让自己的身心回归自然，闲庭信步之间放松身心、感受并养成独特的精气神。

人不止靠吃饭活着，还需要很多——尤其是精神方面的东西来滋养我们，让自己成长、壮大、变得更加完美。总有一段文字，影响生命的成长；朗读抒发情感，以文字激发自信，用文化打动我心，一个人，一段文，选择原创或他人作品朗读，以个人成长，情感体验，用最平实的情感读出文字背后的价值和力量。

**二、活动主题**

寻找坚毅之星

千人万步走、感恩三件事、朗读者

**三、活动目的**

**“**十年树木，百年树人”，育人是教育的最终目的。良好习惯的养成 则是育人的最佳途径，因此，在教学过程中必须重视学生良好思维习惯与行为习惯的养成。良好行为习惯的养成，绝不是一蹴而就的事情。心理行为学家证实，新理念或新习惯的形成至少需要21天，在21天中持续重复新理念或新习惯，就会形成习惯性想法或行为。笔者尝试在高校学生养成教育中，实施“21天习惯”计 划，取得了良好成效。

**四、活动时间**

**2018年11月1日-11月21日**

**五、活动地点**

广阔天地间

**六、活动对象**

**17、18级全体师生**

**七、活动宣传及报道**

**1.前期宣传**

海报宣传:张贴宣传海报在活动宣传栏等人流量较大的地方，宣传面要很好地覆盖整个学校。

媒体宣传：在校园公众平台、官方网站、青年之家、百度吧等微信工作平台做好实时宣传。

**2.后期报道**

活动完成后的3天内将报道发表在校园各大媒体。

**八、活动流程**

**1.活动前期**

积极心理学教研室给心理委员开准备工作会议，明确工作任务，积极做好准备。

**2、活动中期**

个人参与，个人21天每天走路一万步截屏、感恩三件事的发送、朗读一篇文章，全院范围内招募参与者，报给班级心理委员，心理委员做好统计。

**3.活动后期**

各大媒体发布此次活动报道。