

附件 1：各项活动详细安排

时间	地点	活动内容	人数/作品数	对应通知项目
10月22日 9:00	自行安排	观看《2024年全省高校心理健康教育宣传周活动启动仪式》	100人/院	3
10月22日 15:30	电子信息图书 大楼2楼报告厅	《2024级心理委员素养提升》	1人/班	4
10月23日 15:30	心理健康教育 与咨询中心105 团体活动室	《OH卡牌初体验 开启“新希望”》团 辅活动	1人/院	6
10月22-23日	综合办公楼前 广场	《领取你的幸福小 狗》	10人/院	9
10月24日	各学院展板	《幸福日历》展出	5份/院	7
10月24日 18:30	心理健康教育 与咨询中心105 团体活动室	赏析电影《叫我第一 名》	5人/院	8
10月21-27日	自行安排	学院特色活动	自行安排	10

附件 2：各学院新生参观心理健康教育与咨询中心日期安排

各学院新生参观心理健康教育与咨询中心日期安排			
日期	学院	日期	学院
10.21--10.22	信息工程学院	11.4-11.5	艺术学院
10.23--10.24	电子工程学院	11.6-11.7	商学院
10.28--10.29	土木工程学院	11.11-11.12	中专部
10.30--10.31	车辆工程学院		
注：参观时间 8:10-11:30 14:00-16:30 机电工程学院已参观完毕，不再安排。			

附件3:《幸福日历》具体要求及范例

一、具体要求

1. 制作10月的幸福日历;
2. 内容包含每天想要做的“幸福小事”;
3. 版面设计富有创意,形式多样化;
4. 各学院选出5份优秀作品并于10月24日在校园内展出

二、范例



SUN	MON	TUE	wed	THU	Fri	SAT
			1 到户外去, 寻找五件美好的事物	2 多喝水多吃健康和天然的食物	3 减少屏幕时间 尽量多活动身体	4 和爸爸妈妈说点心里话
5 整理房间清理不要的东西	6 设计一句咒语, 让ta给你积极的力量	7 抬头仰望天空, 观察云朵形状	8 对着镜子微笑, 用三句话夸自己	9 午睡30分钟	10 开始读一本新书	11 学习新事物与他人分享
12 给家人拥抱, 说一句“我爱你”	13 在固定休息时间, 平静地做三个深呼吸	14 找一个你认为很快乐的人, 采访ta快乐的秘籍	15 设置一个友善的行动, 帮助他人	16 留心你做得好的事, 无论多小	17 吃一个喜欢的水果, 好好感受ta的味道	18 专注于彩虹饮食法, 吃多种色彩蔬菜
19 做一件自己不擅长的事, 并肯定自己	20 每天记录一件快乐的事, 哪怕只是一个瞬间	21 随心情涂鸦一张卡片, 送给自己	22 选择你的一项优势让ta在今天派上用场	23 将消极的想法用两种曲风唱出来	24 记录这周努力做的三件事并感谢自己	25 画一张感谢自己的卡片
26 给自己设计一项幸福行动, 并完成它	27 探索附近四周, 并留意新事物	28 享受喜欢的音乐, 投入律动	29 写下五月的一个困难及ta对你的积极影响	30 写下五月让你有成就感的三件事	31 给自己准备一份六一礼物	

Even the dark parts of the moon are happy to orbit.