**2016年5∙25大学生心理健康节**

**“心灵手拉手”活动方案**

# **一、活动背景**

五月，是一个离别的季节，大四同学即将在两个月后离开这个学习多年的地方。不同于新入学的同学们，他们已经是校园里的“老人”了，有丰富的大学生活经验和人生体悟。这是宝贵的资源。我们希望搭建一个毕业生能够分享自己青春年华的平台，向学弟学妹们分享自己的大学经历和故事，或是经验与教训，用学生喜闻乐见的、亲切熟悉的方式，激励和鼓舞学弟学妹更好地融入大学生活，更健康地发展。

## **二、活动主题**

本次活动紧扣“读懂你我，共享青春年华”的主题，通过毕业生对学弟学妹的分享和寄语，以及学弟学妹们对学长学姐的反馈，增加了大家的了解。同时，这些分享和寄语，很多会引起学弟学妹们的共鸣，也有助于他们更加勇敢地面对大学生活。如果这种分享和反馈促成了大家之间的连接，那意义也不仅仅是共享青春年华了，更是一种帮助和传承。

## **三、活动实施**

### （一）线下活动

1.个体层面：准备好一定数量的空白卡片，邀请毕业生简要写下其大学生活中最有体会的一件事，或者是一个经验教训，或者是最想对学弟学妹们说的一句话。在背面写上自己的班级，姓名（可昵称），毕业去向，微信号（或者手机号）。

2.宿舍层面：给毕业生宿舍发放空白卡片，写好以后贴在宿舍的墙壁上，新生进来便可以看到已经毕业的学长学姐们四年的经历和感悟，对他们的大学生活以及归属感有一个很大的促进作用。

3.将上次活动收集的卡片发给学弟学妹们，并鼓励他们和学长学姐进行沟通交流。发放时，卡片应该背面朝着同学们。

（二）线上活动

利用院系公众号推出活动内容，广泛转发。邀请毕业生就以下几个主题选一发送到公众号：

1.大学生活中最难忘的一件事

2.大学期间最难忘的一个人

3.大学期间最难忘的一个教训

4.大学期间最想对学弟学妹说的一段话

**四、活动评比**

每个院系提交写的最好的3张卡片的内容，于5月9日10点前上交至学生处心理健康教育与咨询中心，学生处将组织专家评委，综合评选一、二、三等奖，并择优报送参加北京市总决赛。