



“疫”境中的生命成长 · 我的云端心情故事
—— **2020 上海师范大学心理健康教育活动月活动一览**

系列	主题	学院	时间	参与人数
我的抗“疫”心情故事	“在云端·我的云端心情故事”演讲微视频大赛	面向全校	4月-5月	304
	“在云端·我的云端心情故事”征文大赛		4月-5月	474
云端讲座互动沙龙	“居家解忧杂货铺”心理防疫趣味沙龙	化材学院	4月12日 4月19日	15
	用心战疫，提升心理免疫力——心理讲座	教育学院	3月35日	700
	拥抱他人、放飞自我——线上团体心理辅导		五月中上旬	1000
	“在云端·舒心”正念舞动——疫情期间的心理调适	旅游学院	4月22日	300
	“在云端·强心”心理抗疫助生命成长——正念的理论与初体验		5月6日	300
	“守护心灵”系列微网课-压力纾解的有效方法：突破压力困境	人文学院	4月15日	80
	“守护心灵”系列微网课-疫情期间的情绪调节策略：改变小想法，生活大不同		4月22日	70
	“守护心灵”系列微网课-自我安抚技术：快乐事件列表		4月29日	70
	“春天来了，让我们走近彼此的心”特别聊天室	商学院	4月19日	40
	禅绕画冥想体验		3月16日	20
	大学生心理危机的识别和应对讲座		5月25日	70
	做情绪的主人 主题沙龙	建工学院	4月29日	50
	云端心连心——心理委员成长沙龙	外语学院	4月-5月	36
	以“艺”抗疫，用音乐传递力量，创作抗“疫”音乐作品	音乐学院	4月15日-5月25日	58
	心随影动，观看抗击疫情视频材料		4月15日-5月25日	180
	“音”为有你，分享身边抗疫事迹		4月15日-5月25日	67
	心随影动，观看抗击疫情讲座——沙龙交流分享会		4月-5月	180
	居家抗“疫”心理健康教育讲座	对外汉语	5月6日	70
以‘艺’战役，侧耳倾听 心灵树洞诉真心	影视传媒	5月1日	124	



	以“艺”战役，心系武汉“点对点”特别企划		5月1日	47
	透视传染病，探索“疫”境百态——线上心理电影赏析沙龙	心友社团	4月22日	718
云端心理知识「微」普宣	我的心理我做主——学生心理健康状况调研	教育学院	4月10日-5月30日	1000
	悦读书香——心理书籍云阅读及分享		4月20日-5月3日	460
	防疫心理微课堂——心理微课比赛		4月10日-5月10日	50
	生活中的艺术家——心理漫画、情绪图片征集		4月10日-5月10日	100
	“在云端·悦心”心理健康知识科普、心理健康测试、心理书籍推荐等推送	旅游学院	4月-5月	500
	“心理战疫”系列主题推送（共计10篇）	人文学院	4月-6月	600
	同心战“疫”系列心理推送	生命科学学院	4月-5月	300
	好样的！青年！线上讲座	建筑工程学院	5月13日	50
	大学生恋爱心理 线上讲座		5月20日	50
	疫情期间大学生心理与自我调适		6月3日	50
	抗“疫”心理知识科普	数理学院	4月-5月	50
	抗疫志愿者心路历程分享	商 体育环地	4-5月	682
	心灵捕手——抗“疫”之独具匠心“减压小妙招”分享	哲学与政法学院	4月-5月	46
心灵捕手——抗“疫”之独具匠心“抗疫题材宣传作品创作征集	4月-5月		13	
创意文艺体娱健心活动	学子御疫之书画助力抗疫，同心共迎春天活动	对外汉语学院	4月	100
	“创诗记之春醉桃源景，与君共唱酬”活动，以诗战疫		4月-5月	20
	三行情书大赛	化材学院	4月-5月	30
	我的“云端”心情倾诉场		4月起	5
	敬畏生命 感恩美好-抗“疫”微视频观赏	环境与地理科学学院	5月6日	682
	“在云端·援心”海报与漫画设计比赛	旅游学院	4月-5月	200
	“抗疫同行，照出心影”摄影比赛	马克思主义学院	4月-5月	120
	“抗疫同行，云享心情”在线游戏		4月-5月	122



	抗“疫”原创艺术作品与心路展		4 月	625
	“宅家最治愈美食”征集活动	美术学院	4 月	383
	“宅家最爱运动”征集活动		4 月	383
	心理电影赏析-影像中的心理课叫我第一名	人文学院	5 月 20 日	300
	语音/手写暖文征集	生科学院	4 月-5 月	250
	我的“过去”与“现在”——生命成长主题照片墙	数理学院	4 月-5 月	42
	【AN】计划——伴你入眠的 365 天晚安视频推送	信机学院	4 月至今	200
	“抗“疫“有我，共赏春光”之云端摄影比赛		4 月	84
	心理阅读马拉松，让自我与灵魂碰撞		5 月 6 日-10 日	20
	以“艺”抗疫，用音乐传递力量——创作“抗疫”音乐作品	音乐学院	4 月-5 月	58
	心灵捕手——抗“疫”之独具匠心“发现疫情生活的最美瞬间”照片征集	哲法学院	4 月-5 月	98
	运动战“疫”在线打卡	体育学院	3 月-5 月	300
	“疫”情“一”记	“心灵之友”社团	4 月-5 月	30
	“云端”心愿墙		4 月-5 月	30
	“你好，旧时光”旧物故事征集		4 月-5 月	30
健心 践行 活动	宿舍督导联盟	体育学院	4 月-5 月	142
	志愿共建，青春我行-社区服务项目		4 月-5 月	36
	感恩回馈·砥砺前行---学子交流会	外语学院	4 月-5 月	90
	学院心理健康教育月活动开幕式、闭幕式	美术学院 教育学院	5 月	100
			微信推送阅读量	14000
			全校参与总人数	27404