

2024年“三下乡”社会实践 “心理健康青春行”专项活动方案

为深入贯彻党的二十大精神，贯彻落实习近平总书记关于青年工作的重要思想，进一步加强青少年心理健康守护工作，团中央权益部拟于2024年暑期开展“心理健康青春行”全国大学生暑期社会实践专项活动，方案如下。

一、活动主题

心理健康青春行

二、组织单位

主办单位：团中央青年发展部、团中央维护青少年权益部

承办单位：中国青年报社

三、参与对象

全国高校心理健康社团、心理学及相关专业学生

四、活动内容

1. 青少年心理素养提升活动。针对不同青少年群体的身心特点和成长需求，通过开展讲座、微课堂、宣讲会以及团体辅导、心理情景剧、微电影等沉浸式体验式的心理实践活动，围绕情绪管理、压力释放、学习适应、人际交往、家庭关系、青春困扰等方面进行心理知识科普，引导青少年形成培养健康心理的意识与能力，养成良好的心理成长习惯。

2. 青少年心理健康志愿服务活动。依托实践团队专业优势

和创新思维,主动面向广大青少年提供科学心理测评、情绪调节、压力缓解等多类公益心理服务,帮助青少年疏解心结、排解压力,形成良好的人际关系、家庭关系,实现心理“充电”。

3. 青少年心理状况调研活动。围绕青少年心理健康现状、主要心理问题、心理成长诉求、社会心理健康体系建设等方面,广泛开展调研活动,形成具有一定学术性和应用性的调研报告,为提升青少年心理健康水平、社会心理服务水平提供科学依据。

4. 心理健康宣传网络活动。加强新媒体新技术在心理健康工作中的运用,通过制作动漫、拍摄微视频、网络直播等群众喜闻乐见的形式,将心理健康知识以更生动、趣味、易于理解的方式进行展现,增强群众参与感、体验感、获得感。

五、活动安排

1. 团队申报(6月中旬—6月底)。相关高校在校学生均可组建团队,由校团委负责审核、推荐和配备经费,每所高校申报队伍原则上不超过5支。每支团队一般在5至8人(含指导教师1人,研究生、本科生若干)。审核推荐的团队关注“创青春”微信公众号,选择“服务平台”—“社会实践”栏目,进入小程序注册并登录。在首页点击【专项活动团队】进入专项活动项目列表,点击“心理健康青春行”专项活动,进入详情页查看,在页末点击【报名】,于6月30日之前填写相关信息和上传报名材料。

2. 团队遴选(7月上旬)。团中央权益部对申报材料进行审

核、遴选并公布入围团队。

3. 开展实践（7月中旬—8月底）。各入围团队从专项实践内容中选择合适项目开展社会实践，鼓励开发制作原创性心理健康产品。团中央权益部提供部分专业素材，强化实践活动的过程管理，做好实践资料和成果整理，包括原创性心理健康产品、实践日志、调研报告、图片视频等，做好新闻报送和网络宣传。

4. 活动总结（9月中旬）。各团队将社会实践情况总结、原创性心理健康产品等实践成果发送至邮箱 yiwy@cyd.cn（视频类资料可发送网盘链接）。团中央权益部对取得突出实践成效的团队和个人予以表扬，原创性心理健康产品将择优在“团中央权益部”等团属新媒体公众号上发布。

六、相关要求

1. 严格审核推荐。各高校团委应综合考虑学生专业能力和实践能力，严格遴选团队，做好申报材料的汇总、审核和报送工作。加强对实践团队的指导，结合实践地情况制定有针对性的实践方案。

2. 加强团队管理。各高校要始终把师生身体健康和生命安全放在第一位，为所有参加活动师生购买保险、签订安全承诺书。加强安全教育，完善自然灾害和突发事件的应对预案。开展作风培训，严肃实践活动纪律，确保活动取得实效。

3. 注重宣传推广。各社会实践团队要充分利用各类媒体平台，加强对活动进展、实践成果的宣传报道，不断提升“心理健

康青春行” 暑期社会实践活动的品牌形象和社会影响力。