青岛农业大学第十四届大学生心理健康节

“爱生活·越幸福”幸福感提升训练营活动通知

**各学院学工办：**

幸福感是可以通过主观努力和改变而得以提的，每个人都想生活得更加幸福。为提高学生感受幸福、追求幸福的能力，在我校第十四届心理健康节期间，将利用积极心理学的研究成果，在全校开展 “越幸福”幸福感提升训练营活动，现将有关事宜通知如下：

**一、活动主题：“爱生活，越幸福”**

**二、活动时间：**4月23日-5月23日

**三、活动方案：**

**（一）活动阶段**

包括3项活动，其中一项为全体在校生必须参加，另外两项为学生自由选择。每项活动持续时间均为3周（4月23日——5月13号）。

各学院学生关注“青岛农业大学动物医学院”微信公众号，回复“幸福感提升训练营”，进入 “幸福链接”。

1、幸福日记（必须参加的项目）

在“幸福链接”中每天记录3-5件让自己感觉到愉悦的事物，比如“今天试验进行得很顺利”、“今天走在路上闻到一阵甜甜的花香”、“今天课堂上我主动回答了一次问题”、“今天室友不舒服，我帮他买回了午饭”等等，只要是让自己感觉到愉悦的事情，就请点击链接并记录到表格当中（附件一）。3周结束时，回顾所有的记录，邀请每位同学写一段心得。

2、日行一善（可选择项目）

在“幸福链接”中参与此活动，活动期间参与同学要每天做至少一件“利他”的事情，比如捡起地上的垃圾投到垃圾箱里，比如出宿舍楼的时候为后面的同学扶一下门等等。参与者要每天填写链接并记录自己所做的利他事情（附件二），并在3周结束时写一段心得。

3、我要说声谢谢你（可选择项目）

在“幸福链接”中参与此活动，活动期间每周至少一次，每位同学向一个自己想感谢但一直没有感谢过的人，表达出自己的感谢。每位同学可以面对面地向对方诉说感谢，也可以写一封信，还可以给对方打电话发微信，甚至可以为对方录一个小视频或者唱一首歌。参与同学可以用任意的方式，向任意想感谢的人表达感谢。如果参与者愿意，可以把写的信、录好的视频或歌曲交给主办方，主办方将用更大的平台帮参与同学表达谢意。

**（二）成果展示阶段**

1、材料上交

各学院5月14日之前挑选五名同学的幸福记录、心得卡片和“我要说声谢谢你”活动材料，纸质版作品交至动物医学院学生办公室（生物楼C212），电子版作品发送至dyxlfzb@163.com。

2、材料要求

幸福记录卡片可以自行创意设计但必须包括所有内容（可以参考附件一的格式），心得卡片请于5月7日于动物医学院学生办公室（生物楼C212）统一领取。

3、展示地点：毓秀路

4、展示时间：5月17日——5月23日

**四、奖项设置：**

将从每学院上交的所有幸福日记中选取60份优秀作品进行奖励，坚持参与选择活动的同学凭上交的材料可获得活动参与纪念证书和纪念奖品。要求学院广泛发动，最终将以各学院学生参与度为依据进行评奖评优。参与度计算方法：在3周中，每天参与“幸福链接”的人数/该学院总人数，最终取平均值。未尽事宜请联系活动负责人询问。

活动负责人联系方式：

王金源17806250301 毕方龙17852026067

学生工作部（处）学生心理发展指导中心

动物医学院

二○一八年四月十九日

**附件一：幸福日记记录表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 幸福日记记录表 | | | | | | | |
| 学院： | | | 班级： | | | 姓名： | |
|  | 幸福记录一 | 幸福记录二 | | 幸福记录三 | 幸福记录四 | | 幸福记录五 |
| 4月23日 |  |  | |  |  | |  |
| 4月24日 |  |  | |  |  | |  |
| 4月25日 |  |  | |  |  | |  |
| 4月26日 |  |  | |  |  | |  |
| 4月27日 |  |  | |  |  | |  |
| 4月28日 |  |  | |  |  | |  |
| 4月29日 |  |  | |  |  | |  |
| 4月30日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月1日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月2日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月3日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月4日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月5日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月6日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月7日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月8日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月9日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月10日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月11日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月12日 |  |  | |  |  | |  |
| 5月13日 |  |  | |  |  | |  |

**附件二：日行一善记录表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日行一善记录表 | | | |
| 学院： | | 班级： | 姓名： |
|  | 日行一善，利己利他，幸福你我，造福大家。 | | |
| 4月23日 |  | | |
| 4月24日 |  | | |
| 4月25日 |  | | |
| 4月26日 |  | | |
| 4月27日 |  | | |
| 4月28日 |  | | |
| 4月29日 |  | | |
| 4月30日 |  | | |
| 5月1日 |  | | |
| 5月2日 |  | | |
| 5月3日 |  | | |
| 5月4日 |  | | |
| 5月5日 |  | | |
| 5月6日 |  | | |
| 5月7日 |  | | |
| 5月8日 |  | | |
| 5月9日 |  | | |
| 5月10日 |  | | |
| 5月11日 |  | | |
| 5月12日 |  | | |
| 5月13日 |  | | |