

## 关于开展心理健康素养养成记之晚安心语活动的通知

为了养成大家良好的心理素质，提高大家的心理健康水平，心理健康教育中心特举办此次活动。现将有关事项通知如下：

### 一、活动起止时间

2021年4月15日——2021年5月15日

### 二、参与活动方式

在活动期间，每日晚间十点左右在自己的朋友圈或者说说中写一小段话，持续30天。通过你的语言来给予别人温暖，传播心理健康理念。

### 三、活动参与对象

班级心理委员

### 四、活动要求

要求晚安心语内容积极向上，有心理元素。选择朋友圈或者QQ空间其中一个平台（优先选择本班同学较多的平台）参与活动，30天结束后，心理健康教育中心将会进行考核，评出一、二、三等奖若干。

心理健康教育中心

2021年4月12日