

一、国家安全教育主题活动学习资源

1. 全民国家安全教育日，重温习近平总书记关于总体国家安全观的重要论述

(http://www.qstheory.cn/qshyjx/2024-04/16/c_1130110680.htm)

2. 国家安全教育在线 (uir.cn)——国家安全大讲堂大学生国家安全教育

3. 国家安全部公众号——国安发布深度解析栏目

4. 教育部思想政治工作司关于组织开展 2025 年全国国家安全教育日活动的通知

http://www.moe.gov.cn/s78/A12/tongzhi/202504/t20250403_1185987.html（内附公开课等活动参与方式）

二、心理健康：身心素质训练项目介绍

正念冥想、表达艺术、光照暖心、反馈训练、运动健心、卉心园艺等身心素质训练项目。

1. 正念冥想带领我们觉察内心的感受，并增强心理和情感上的适应能力，集中注意力，提高专注力，增强自我觉察，并学会调节情绪，养成积极的行为习惯。

2. 表达艺术活动如沙盘、绘画、OH 卡等，能帮助我们释放创造力和想象力，了解内心世界，表达情感和想法，增强自我意识和情绪调节能力，提升情感智慧。

3. 光照暖心训练通过提供人造太阳光，在上午帮助同学

增加日间清醒感，改善夜间睡眠，缓解抑郁情绪。

4. 生物反馈训练通过蓝牙头戴设备采集生理信号，将信号转换成可视化信息，帮助学生意识到身体的反应，并通过放松缓解压力稳定情绪。

5. 运动健心训练通过一系列体感游戏，如乒乓球、网球、羽毛球、跳舞等，使同学们在室内尽情享受户外运动的乐趣，以体强心激发学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、磨砺意志。

6. 卉心园艺训练以“园艺”为媒介进行心理素质训练，帮助学生在园艺中体验生命成长，在劳动中感受创造与美，在互动中建立关系和联结，有助于增强团队合作意识，促进身心健康。