

山西应用科技学院

晋科学院学〔2021〕20号

第七届“5·25”大学生心理健康教育系列活动方案

在全国“5·25”大学生心理健康日即将来临之际，为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，喜迎建党100周年，建校30周年，我校心理咨询中心特组织开展“5·25”大学生心理健康教育系列活动，具体方案如下：

一、活动主题

“健康从心开始，生命因爱绽放”

二、活动时间

2021年5月10日—6月10日

三、活动对象

全体在校学生

四、活动组织

本次活动由学工部心理咨询中心主办，各学院心理辅导站、校心理协会承办、协办。

五、活动内容及流程

（一）前期准备

1. 各学院心理辅导站根据“5·25”大学生心理健康活动方案召开各班心理委员会议，根据本学院专业特色安排活动事宜。
 2. 各学院心理辅导站于5月19日前进行活动预演彩排。
-

(二) 活动内容

级别	主办	活动主题	具体活动	
学校活动	心理咨询中心	心理健康活动月开幕式暨心理“嘉年华”	开场舞	
			常规活动	个体心理咨询
				团体心理辅导
				心理测试
			特色活动	放飞烦恼
				时空邮箱
				心理学“大事”年鉴
			1.心理健康知识竞赛（各学院必选）见附件1	
			2.心理剧大赛（各学院必选）见附件2	
			3.主题心理班会大赛（各学院必选）见附件3	
			4.学院心理健康知识、图片展（各学院必选）见附件4	
			5.心理影片展演（各学院必选）见附件5	
学院特色活动	建工学院 动力与电气工程学院 信息工程学院 财经学院 管理学院 音乐学院 文化传媒学院 美术学院	“书入人心，疗愈心灵”书籍推荐活动（参考） “世界温柔，万物可爱”心灵寄语（参考） “温暖五月，最美夏天”图片征集活动（参考） “拒绝校园贷，青春不透支”主题活动（参考） “山海河川，五月人间”社会心理热点之吾见（参考） “音为你：倾听内在声音”、“手舞心灵手语操”（参考） “一草一木，为心护航”心理微电影录制（参考） 曼陀罗绘画（参考）、心理健康主题海报设计（参考）	心理健康活动月闭幕式	
			心理健康大讲堂宣讲	
			总结表彰	

六、活动要求

1. 各学院要高度重视，分工明确，责任到人，根据活动主题，制定具有学院特色的心理健康活动方案，确保活动顺利实施。

2. 各学院心理健康活动所展示项目内容详实、健康向上，充分利用广播、网站、微信公众号等传播形式，积极宣传心理健康知识，营造良好的心理健康教育活动氛围。

3. 各学院开展活动包括“学校活动+学院特色活动”，各学院必选学校活动包括“心理健康知识竞赛”、“心理剧大赛”、“主题心理班会大赛”、“心理健康知识和图片展”、“心理影片展演”

等五项，学院特色活动可参考选择或自行设计特色活动方案。

4. 各学院心理辅导站于5月17日之前向学校心理咨询中心提交本学院心理健康活动策划方案电子版，并提前做好5月25日开展活动的应急预案。

5. 各学院心理辅导站要提前做好规划设计，合理安排时间，做好活动的宣传与开展工作，5月25日在校园科技大道两侧展示学院活动成果，届时邀请领导、老师和学生积极参与，记录活动精彩瞬间。

6. 未尽事宜由主办单位另行通知。

七、活动总结

1. 请各学院心理辅导站及时收集学院活动开展情况相关资料，并积极推送稿件进行宣传。

2. 请各学院心理辅导站做好活动效果的信息反馈与跟进工作，广泛征求师生意见和建议，为下一届活动积累宝贵经验。

3. 各学院心理辅导站于6月15日前提交“5·25”大学生心理健康活动总结（电子版、纸质版），以上材料请交给所对接学院活动的心理咨询中心老师。

附件：1. 《山西应用科技学院心理健康知识竞赛方案》

2. 《山西应用科技学院校园心理剧大赛方案》

3. “心理健康教育主题班会”材料要求

4. “学院心理知识、图片展”材料要求

5. “心理影片展演”材料要求



附件 1

山西应用科技学院心理健康知识竞赛方案

一、活动主题

“健康从心开始，生命因爱绽放”

二、活动宗旨

为广泛宣传大学生心理健康知识，增强学生的心理保健意识，启发学生运用心理健康知识解决日常生活和学习中遇到的问题，促进学生的身心健康，营造心理育人的校园文化氛围。

三、组织机构

主办单位：学生工作部心理咨询中心

承办单位：各学院心理辅导站、校心理协会

四、竞赛内容

当代大学生学习、生活中的心理健康知识、积极心理学知识及一般心理问题的识别与调适。

五、参赛规程

（一）初赛阶段

各学院需认真组织初赛，选派代表队参加决赛（I 类学院 2 个、II 类学院以下 1 个），每个代表队选派 3 名队员并于 5 月 24 日报参加决赛名单。各代表队基准分为 100 分，通过竞赛增减，现场进行两轮竞赛决定胜负。如总分出现平局，由积分相等的代表队进行附加赛。

各学院务必将初赛方案及心理健康知识竞赛报名表（见表 1）于 2021 年 5 月 24 日 17:00 之前交到学校心理咨询中心。

（二）决赛阶段

1. 时间：2021 年 6 月 4 日（星期五）下午 14:30

2. 地点：启航楼 1024 室

3. 环节设置：第一环节为必答环节，每题 10 分，时限为 2

分钟。各代表队规定时间内答对加分，答错不扣分。第二环节为抢答环节，每题 15 分。主持人给出问题，选手抢答。选手可以团队合作答题。没有抢答而抢先答题者不得分，并在团队总积分上减去 10 分。

4. 参加人员：各学院（校区）副书记、学管科长、心理辅导站老师、班级心理委员、宿舍心理联络员及部分学生代表。

（三）评审流程

1. 竞赛设主持人 2 名，计分员（兼计时）2 名。评审组成员为 7 名，评委评分去掉最高分、最低分后，以平均分为准。

2. 选手答题情况以主持人评判为准，选手如有异议，不得当场申辩，应由领队在主持人宣布竞赛结果前，向评委会提出申诉。

3. 当主持人无法独立评判时，由评审组合议，当场予以裁定；主持人评判有误时，评审组应现场予以监督、更正。

4. 竞赛结束时，计分员应及时核对分数并排出名次，经评审组审核后，宣布竞赛结果。

（四）赛场要求

1. 选手答题需起立，答题结束需说明“答题完毕”，待主持人宣布分数后方可坐下。

2. 主持人明示团队或成员“请回答”或“开始”后，方可开始计时。当主持人宣告时间到，选手必须停止作答或操作。

3. 选手要精神饱满，从容镇定，遵守纪律，听从指挥，禁止佩戴开机状态的手机，禁止携带与竞赛有关的文件资料等。

4. 场内领队、观众、工作人员等要保持安静，不得采取任何方式影响选手比赛，如有违反，将对其提出警示，直至劝其退场。

（五）奖项设置

比赛设一等奖 4 个，二等奖各 7 个，三等奖各 15 个，优秀组织奖 3 个。

山西应用科技学院校园心理剧大赛方案

一、活动主题

“健康从心开始，生命因爱绽放”

二、活动宗旨

以发展性的心理健康教育与积极心理学理念为主导，通过校园心理情景剧的形式，学生自编、自导、自演，演绎大学生真实的内心世界，提高学生自我教育的能力，展示校园多彩的文化生活，优化学校心理健康教育，促进心理健康教育内涵发展。

三、奖项设置

本次比赛分设优秀校园心理剧剧本奖和优秀校园心理剧奖，并对获奖作品颁发获奖证书。择优推选优秀作品申报“2021 年度第二届全国高校心理情景剧”。

四、作品要求

（一）剧目要求

紧扣“健康从心开始，生命因爱绽放”的主题，突显大学生心理健康正能量，剧情生动紧凑，突出戏剧元素。剧目必须为原创，限时 30 分钟以内。

（二）提交材料

各学院请严格遵照格式要求，各选拔 1-3 个优秀作品，统一报送心理咨询中心。提交以下材料：

1. 参赛登记表（见表 2、3）：主管部门签字盖章；

2. 参赛剧目剧情简介（见表 4）：限 800 字以内；

3. 参赛剧目剧本格式要求：请用 Word 软件排版，保存为 .doc 格式；标题（含副题）居中、宋体、小三号、加粗，正文宋体、小四号，全文（含标题行）采用 1.25 倍行距，不设定页眉、页脚和页码，不调整默认页边距值。请在文后写明作者及所在学院。

4. 剧目演出视频要求：与剧本内容一致的 15 分钟（或以内）心理情景剧演出现场录像，分辨率不低于 1280×720 ，容量在 500M 以内，MP4、WMA 格式均可。作品应统一命名为“剧目名+学院（校区）”。

（三）截止时间

参加优秀心理剧剧本评选的作品提交以上材料 1 至材料 3，参加优秀心理剧评选的作品提交以上材料 1 至材料 4，请各学院于 6 月 1 日前，提交至心理咨询中心，文件名为参赛表/剧情/剧本+学院名+剧目名。

（四）版权声明

各学院提交的校园心理剧的视频和剧本授权山西应用科技学院心理咨询中心使用，包括印刷、制作光盘、展览、宣传等，不做商业用途。

附件 3

“心理健康教育主题班会”材料要求

时间：各学院自行确定

地点：各班级自行确定

各班级围绕活动主题，开展心理健康教育主题班会。

各学院从中遴选报送 5 个优秀主题班会，参加全校“心理健康优秀主题班会”评选，评选出的优秀主题班会将编辑成册。

优秀主题班会的报送材料，要求格式统一如下：学院班级、活动目的、活动题目（围绕主题自拟题目）、活动时间、活动地点、参与人员、活动内容（实施情况及照片等支撑材料）、活动总结、活动反思。

以下材料（电子版）请以学院为单位于 5 月 30 日之前报送至心理咨询中心。

附件 4

“学院心理知识、图片展”材料要求

时间：各学院自行确定

地点：各班级自行确定

各班级围绕活动主题，开展学院心理知识、图片展。

各学院从中遴选并最终报送 10 个优秀心理知识、图片，参加全校“优秀心理知识、图片”评选，评选出的优秀心理知识、图片将进行展览和推广。

优秀心理知识和图片的报送材料，要求格式统一如下：学院、班级、活动目的、照片或文章主题（围绕主题自拟题目）、参与人员、活动内容（实施情况及照片或文章等支撑材料）、活动总结、活动反思。

以下材料（电子版）请以学院为单位于 5 月 30 日之前送至心理咨询中心。

“心理影片展演”材料要求

时间：各学院自行确定

地点：各班级自行确定

各班级围绕活动主题，开展心理主题影片展演。

心理主题影片展演报送材料，要求格式统一如下：学院、班级、活动目的、参与人员、活动内容（实施情况及照片等支撑材料）、活动总结、活动反思。

以下材料（电子版）请以学院为单位于 5 月 30 日之前送至心理咨询中心。

（心理影片推荐单：《美丽心灵》、《肖恩克的救赎》、《爱德华大夫》、《风雨哈佛路》、《盗梦空间》、《禁闭岛》、《你好，疯子》、《雨中的祈求》、《心灵的七种兵器》、《疯狂原始人》、《80 后》、《头脑特工队》、《愤怒管理》、《阿甘正传》、《千里走单骑》、《我和爸爸》、《奔腾年代》、《放牛班的春天》、《玛丽和马克思》、《小孩不笨 2》、《怦然心动》、《西西里的美丽传说》《不道德的交易》《荒岛余生》、《海边的曼彻斯特》……）

表 1 山西应用科技学院心理健康知识竞赛报名表

学院				
选手信息	姓名	班级	是否为心理联络员	联系方式
团队口号				
学院意见	签章 年 月 日			
备注				

表 2 山西应用科技学院优秀校园心理剧剧本参赛登记表

学院名称			
指导教师		办公电话	
		手 机 号	
		电子邮箱	
负责学生		手 机 号	
		电子邮箱	
参赛剧目名称			
主管部门签字 (盖章)			

表 3 山西应用科技学院优秀校园心理情景剧参赛登记表

学院名称			
指导教师		办公电话	
		手 机 号	
		电子邮箱	
负责学生		手 机 号	
		电子邮箱	
参赛剧本名称			
主管部门签字 (盖章)			

表 4 山西应用科技学院校园心理情景剧剧情简介

学院名称	
参赛剧目名称	
剧情简介（限 500 字）	