

山西应用科技学院

晋科学院学〔2022〕44号

第八届“5·25”大学生心理健康教育系列活动方案

为深入贯彻落实《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10号）精神，创新我校学生心理健康教育内容形式，有效引导学生自觉学习心理调适方法，主动开展心理健康自助互助，培养积极向上的健康心态，决定举办第八届“5·25”大学生心理健康教育月系列活动。现将有关事项通知如下。

一、活动主题

心灵护航，爱伴左右

二、活动时间

2021年5月20日—6月20日

三、活动对象

全体在校学生

四、活动组织

学工部心理健康教育中心主办，各学院心理辅导站、校心理协会承办、协办。

五、活动内容

（一）前期准备

各学院根据“5·25”大学生心理健康活动方案召开各班心理委员会议，安排活动事宜，于5月23日前进行活动预演。

（二）活动内容

活动主题	活动主题	具体活动	负责部门
心理健康活动月 启动仪式暨 游园会	心理知识展示区	大学生心理健康知识宣传普及	心理健康教育中心 校心理协会
	心理宣泄仪器展览区	成人型仿真宣泄人	
	心理咨询与测量区	OH 卡牌测试、房树人测试等	
	沙盘游戏体验区	介绍、体验、分析沙盘	
	心理素质拓展区 (各学院特色展区)	一圈到底、冲出思维的墙	建工学院
		手忙脚乱、最美微笑展	信息工程学院
		东奔西跑、活着的意义	财经学院
		不倒森林、看字读颜色	管理学院
		说唱音乐、舞动青春	音乐学院
		T 恤涂鸦、书签制作	美术学院
无敌风火轮、表白墙		动力与电气工程学院	
	袋鼠跳、漂流瓶	文化传媒学院	
心理健康月常规 活动	“演绎心灵，逐光成长”	心理情景剧大赛	心理健康教育中心 所有学院 校心理协会
	“朋辈力量，护心远航”	心理委员技能大赛	
	“心随影动，品鉴人生”	心理电影影评大赛	
	“同心出发、拥抱未来”	心理拓展训练微视频大赛	

六、活动要求

1. 各学院要高度重视，分工明确，责任到人，制定学院心理健康活动方案，确保活动顺利实施。

2. 各学院充分利用班会、学院公众微信号等积极宣传，营造良好的心理健康活动氛围。

3. 各学院要提前做好规划设计，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。

4. 各学院需提前做好5月25日开展活动的应急预案。

5. 未尽事宜由主办单位另行通知。

七、活动总结

1. 各学院心理辅导站要及时收集学院活动开展的相关资料，并积极推送稿件进行宣传。

2. 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. 于6月30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健康教育中心老师。

附件：

1. “演绎心灵，逐光成长”心理情景剧大赛活动方案
2. “朋辈力量，护心远航”心理委员技能大赛活动方案
3. “心随影动，品鉴人生”心理电影影评大赛活动方案
4. “同心出发、拥抱未来”心理拓展训练微视频大赛活动方案



附件 1

“演绎心灵，逐光成长”心理剧大赛活动方案

一、活动主题

演绎心灵，逐光成长

二、活动宗旨

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，展示校园丰富多彩的文化生活，优化学校心理健康教育，促进心理育人内涵发展。

三、赛程安排

本次心理剧大赛（校赛）分为半决赛、决赛两阶段进行。

（一）半决赛

1. 推荐作品：6月8日前，以二级学院为参评单位，每学院必须推荐至少1部作品，作品作者人数限8人以内，可配1名指导教师。

2. 评选作品：由心理健康教育中心从半决赛作品中选出8份作品进入决赛。

（二）决赛

2022年6月中旬（具体时间及地点另行通知）。

决赛为现场表演，各学院参赛作品所需道具需自行准备。

四、作品要求

（一）视频要求

1. 内容要求

作品可采用音乐剧、话剧、哑剧、小品等多种艺术表演形式，诠释心理健康困惑，传播心理健康知识。要求心理困惑呈现清晰，解决方法切实可行；剧情发展规范合理；情感表达真实流露，演

出富有感染力；内容积极健康向上，遵守国家法律法规。

2. 格式要求

作品录制视频 MP4 格式，分辨率不小于 1920px×1080px。作品时长 10—15 分钟，画面清晰，声音清楚。对白或旁白原则上使用普通话录制，可采用前期录音、幕后配音等形式，提倡标注字幕。

(二) 剧本要求

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。

五、评选标准

项目	评分标准
创新性(20分)	题材新颖，有亮点，原创作品予以适当加分。
反映主题(20分)	契合心理健康主题，内容健康积极向上，整体剧情思路清晰。
思想教育性(20分)	有教育启发意义，能引起共鸣，引人深思。反映当代大学生生活、学习日常情境，渗透思政元素，积极心理启迪性强。
艺术性(20分)	有鲜明的人物形象，表演到位、自然、逼真，能充分投入到角色扮演中去，表演富有感染力。
专业性(20分)	心理困惑表现清晰，解决方法实用且真实感人；采用心理剧技术。

六、奖项设置

一等奖 1 个

二等奖 2 个

三等奖 4 个

优秀组织奖 1 个

优秀剧本奖 1 个

表 1

“演绎心灵，逐光成长”心理剧推荐表

学院名称（盖章）：

作品名称				
推荐学院				
作者	姓 名		联系方式	
	系（专业）		年 级	
	邮 箱		手 机	
其他作者	姓 名	系（专业）	年 级	联系方式
指导教师	姓名		手机	
	单位		职务职称	
作 品 说 明	（包括主题、人物、场次、剧情介绍等，限 300 字以内）			

填报人：

联系电话：

附件 2

“朋辈力量，护心远航”心理委员技能大赛活动方案

一、活动主题

朋辈力量，护心远航

二、活动宗旨

培养大学生良好的人格品质，加强自我心理调节，提升心理委员的工作水平，促进全班同学心理健康成长，人格和谐发展。

三、活动对象

各学院举办初赛，最终推选 1 名心理委员参加。

四、活动规则

（一）专业知识问答（40 分）

选手选择案例，进行心理案例分析题作答。

（二）演讲汇报（60 分）

演讲汇报以 PPT 的形式进行，内容应与主题契合，既有对班级情况的分析，也要适当表达思政元素以及人文关怀。可有恰当的自我发挥，PPT 可配背景音乐。演讲汇报时间限定 5 分钟，须脱稿。

五、演讲评分规则

项目	评分标准
综合印象 (15 分)	仪态端庄大方，举止自然得体，精神风貌佳，富有艺术感染力；能较好的运用姿态、动作、手势、表情，表达对 PPT 的理解。
PPT 制作 (15 分)	结构合理、逻辑顺畅；幻灯片之间具有层级性和连贯性；整体风格统一流畅、协调；合理使用文本、图片、动作等表现工具，设计巧妙，具有想象力和表现力。
语言表达 (15 分)	普通话标准，发音准确；语言技巧处理得当，语速恰当，语气、语调、音量、节奏张弛，能够熟练表达汇报内容，具有感染力。
汇报内容 (15 分)	内容紧扣主题，积极向上，充分表达心理健康意识；重点突出，具有较强的针对性和实效性；内容具体而不空洞，能用大家易于接受的事例说明问题，言之有物，贴近生活。

六、奖项设置

一等奖 1个

二等奖 2个

三等奖 5个

优秀组织奖 2个

七、报送要求

各学院要加强对推荐学生演讲的审核，对演讲的立场观点、原创性进行把关。请将推荐表（表2）存储入U盘，于6月8日前提交至心理健康教育中心。

各学院需要进行心理委员风采展示视频录制，视频内容为各班级心理委员每人一句心灵寄语，录制视频MP4格式，分辨率不小于1920px×1080px。时长3分钟左右，画面清晰，声音清楚，提倡标注字幕，于6月8日前提交至心理健康教育中心。

表 2

“朋辈力量，护心远航” 参赛心理委员推荐表

学院名称（盖章）：

姓名		性别		班级	
学号		学院			
先进事迹					
学院意见	(含推荐理由)				
学工部意见					
备注					

填报人：

联系电话：

附件3

“心随影动，品鉴人生”心理电影影评大赛

一、活动主题

心随影动，品鉴人生

二、活动宗旨

使大学生能够主动关注自己的心理健康，引导其认清心理健康的重要性，了解心理健康的概念及心理健康的标准，结合自身的实际情况，正确认识自己的心理健康水平。

三、活动安排

(一) 电影展播阶段 (5月18日—6月14日)

心理健康教育中心通过腾讯会议进行线上展播。

影片名称	经典台词	腾讯会议时间/会议号
美食、祈祷与恋爱	“有时为爱失去平衡也是平衡生活的一部分。”	2022年5月20日15:00 会议号: 469 726 731
寻梦环游记	“生的对立面不是死亡，而是遗忘。”	2022年5月21日9:00 会议号: 727 356 784
心灵奇旅	“你会怎样过完一生？”	2022年5月24日15:00 会议号: 902 447 828
穿普拉达的女王	“每个人都向往我们现在的生活。”	2022年5月27日9:00 会议号: 601 901 011
绿皮书	“做什么都要做到极致，上班就认真工作，笑就尽情大笑，吃饭就要像是最后一餐去享受。”	2022年5月31日15:00 会议号: 441 297 773
美丽心灵	“你要去相信，生命中有些特别的东西，是可能存在的。”	2022年6月7日15:00 会议号: 209 231 145
猫鼠游戏	“活在谎言里永远比活在现实里容易，你要想清楚，接下来会是无休止的流浪。”	2022年6月10日9:00 会议号: 330 433 993
盗梦空间	“一颗小小的意念种子，也会生根成形，它可能成就你，也可能毁了你。”	2022年6月14日15:00 会议号: 435 743 200

(二) 作品初评阶段 (6月15日—6月18日)

各院系组织学生撰写影评,并对稿件进行初评,评选出5-10篇作品参加复赛。

(三) 作品复评阶段 (6月18日—6月20日)

大学生心理健康教育中心评选出最终获奖作品。

四、活动要求

每名参赛者仅限提交一篇参赛作品,作品类型为电影影评和电影书信二选一。(电影影评:从心理学的角度赏析电影,抒发观看电影的收获和感想或赏析电影角色的心理世界。电影书信:以观看人的角度或扮演电影的某一角色,写一封信给你喜欢的角色,进行一场心与心的对话。)

五、评选标准

项目	评分标准
基本要求 (20分)	要求原创作品,字数不少于500。陈述得当,表述流利,文字优美。
反映主题 (30分)	立意深刻,主题鲜明,富有创新性。
思想教育性 (30分)	作品内容与电影相结合,同时体现作者自身思考。
专业性 (20分)	作品蕴藏心理学思想,或从心理学角度进行赏析与对话。

六、奖项设置

一等奖 3个

二等奖 5个

三等奖 10个

优秀组织奖 1个

七、报送要求

各学院要加强对推荐作品的审核,对作品的立场观点、原创性进行把关。请将影评电子版和汇总表(表3)存储入U盘,于

6月8日前提交至心理健康教育中心（参赛作品提交的封面格式如下）。

参赛作品提交封面格式

山西应用科技学院
“心随影动，品鉴人生”心理电影影评大赛

文章题目

院系班级

姓名

联系方式

邮箱

（注：正文标题为小二号黑体/居中，内容为四号宋体/行间距 22 磅）

表 3

山西应用科技学院
“心随影动，品鉴人生”心理电影影评大赛汇总表

学院名称（盖章）：

作者姓名	作品名称	联系方式	备注

填报人：

联系电话：

附件 4

“同心出发，拥抱未来”心理拓展训练微视频征集活动方案

一、活动宗旨

为协助学生自觉探索心理调适方法，有效引导学生自觉学习心理调适方法，拥有更好的学习生活状态，主动开展心理健康自助互助，培养积极向上的健康心态。

二、作品推荐数量

以学院为参评单位，每个学院限报 1-2 个作品。

三、作品要求

（一）内容要求

作品应与《大学生心理健康教育》课程相适应，包括课堂心理体验活动、户外心理拓展训练等形式。要求主题清晰，拓展训练过程完整，画面清晰稳定，配音标准，光线运用合理，文字字幕规范。

（二）格式要求

作品录制视频 MP4 格式，分辨率不小于 1920px×1080px。作品时长 5 分钟左右，提倡标注字幕。

四、报送要求

各学院要加强对推荐作品的审核，对作品的立场观点、原创性进行把关。请将推荐表（表 4）及作品电子版存储入 U 盘，于 6 月 8 日前送至心理健康教育中心。

五、奖项设置

一等奖 1 个 二等奖 2 个 三等奖 5 个

表 4

“同心出发，拥抱未来”心理拓展训练微视频推荐表

学院名称（盖章）：

作品名称				
推荐学院				
作者	姓名		手机	
	部门职务		职称	
作品说明	（包括创作背景、创作思路、创作目的和作品简介等，限 300 字以内）			

填报人：

联系电话：

