

潍坊学院学生工作处

（学生工作部、武装部）

学生工作处〔2022〕32号

关于举办潍坊学院第六届大学生心理健康节系列活动的通知

各二级学院：

为认真贯彻落实《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）、《山东省教育厅山东省卫生健康委员会印发〈关于加快推进全省大中小学心理健康教育体系建设的意见〉的通知》（鲁教思字〔2021〕1号）精神和《山东省教育厅关于举办2022年山东省学校心理健康教育月活动的通知》（鲁教思函〔2022〕11号）文件精神，加强疫情期间对师生的人文关怀和心理疏导，帮助做好心理调适，提升心理育人工作实效，经研究，决定举办潍坊学院第六届大学生心理健康节系列活动。现将有关事项通知如下。

一、组织机构

主办：学生工作处（武装部）。

二、活动主题

“疫”路同心 温暖守护 健康成长

三、活动宗旨

以加强积极心理品质培育和压力分类疏解为主线，结合各院实际，根据当前疫情防控形势，采取线上线下相结合的形式，面向全体师生组织开展内容丰富、形式多样的心理健康宣传教育活动，增强师生疫情期间心理健康意识，普及心理健康知识，提升心理健康素养，促进学生健康成长。

三、活动时间

2022年5月—6月。

四、活动内容

（一）“凝心聚爱，绘梦心光”宿舍团体绘画活动

活动目的：为营造良好的寝室文化氛围，丰富学生的校园心理文化生活，提高宿舍人际交往能力，增强宿舍同学之间凝聚力。

活动时间：5月15日-5月25日

活动对象：全体在校学生

活动过程：

1. 以宿舍为单位根据活动主题共同绘制一幅画，各院自行组织初赛，推荐5-10幅优秀作品于5月23日-5月25日交至创业孵化基地二楼心理健康教育咨询中心活动室，并以学院+活动名称将汇总表（见附件1）于5月25日17: [00前](#) [发送至邮箱 1972485490@qq.com](mailto:1972485490@qq.com)。

2. 各学院的推荐作品由心理健康教育咨询中心组织评选进行评定，并将在创业孵化基地二楼展示。

活动要求：

1. 统一使用规格 1 开的画纸，在作品背面右下角表明学院、专业、宿舍号、宿舍成员手写签名。

2. 作品必须由宿舍全体成员共同参与完成，缺少成员即取消参赛资格。要求作品注重真实性和原创性，杜绝抄袭临摹，作品仅用于本次活动。

3 作品要求符合主题，能够体现大学生积极、健康、向上的精神面貌。

奖项设置：一等奖 2 名，二等奖 4 名，三等奖 10 名

活动负责人及联系方式：王雪宁 13306463736

（二）2022 年心理健康教育微课评选展示

活动时间：5 月 15 日-5 月 31 日。

活动对象：心理健康教育专兼职教师，专兼职辅导员。

活动要求：每个学院可推荐最多 1 部作品，作品以“潍坊学院—教师姓名”命名，填写《心理健康教育微课评选展示申报表》（见附件 3），报名表及视频于 5 月 31 日 17:00 前发送至邮箱 1689765874@qq.com

作品要求：

1. 根据参考教育部印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》选取知识点，也可侧重于疫情防控期间以及复学复课后学生心理需求，设计和制作微课。

2. 微课视频时长约 8—15 分钟，格式要求：分辨率为 1920*1080 50i，码流大于 5M，左右声道一致，压缩格式为 MP4。视频片头应显示标题，对主要教学内容和环节有字幕提示或说明。

3. 参赛作品须原创，不得抄袭、侵害他人版权。参赛者享有作品的著作权，须同意授权赛事主办方享有出版和网络传播权。推选优秀作品参加省赛。

活动负责人及联系方式：李文慧 17705349471

（三）“携手同行”优秀心理辅导案例评选展示

参与对象：心理健康教育专兼职教师、辅导员。

选题范围：在心理健康教育实践中，针对学生关注的心理健康问题进行释疑解惑和深度辅导的成功案例。

案例要求：

（1）案例须为心理健康教育工作中发生的真实案例，主题突出，观点正确，措施具体，方法科学，分析深刻，不得杜撰和抄袭。

（2）案例要采取一案一议的方式，有针对性、操作性和实效性，具有借鉴意义和推广价值。

(3) 案例须考虑保护当事人的隐私，应隐去可能会辨认出学生的相关信息（如姓名、家庭背景、特殊易识别的成长或者创伤经历、体貌特征等）。

(4) 每个辅导案例上报材料 1 份，其中应包括案例简介、问题及分析、辅导思路和方法、辅导效果、经验与启示五部分，字数控制在 2000 字以内，以“学院-作者姓名”命名，每篇案例的作者限 2 人以内。推选优秀作品参加省赛。

推荐数量：每个学院限报 1 篇，6 月 3 日前发送至邮箱 3231171661@qq.com。

(四) 2022 年心理健康校园短视频创编征集活动

活动时间：5 月 15 日-5 月 25 日。

参与对象：全体在校学生

活动过程：

1. 每个学院推荐 1—2 部作品，推荐作品以“潍坊学院—学生姓名”命名，填写《心理健康校园短视频创编征集活动报名表》（见附件 4）报名表、汇总表及视频于 5 月 25 日 17:00 前发送至邮箱 1075846912@qq.com

2. 5 月 25 日—5 月 30 日心理健康教育咨询中心组织评选，设一等奖 2 名，二等奖 3 名，三等奖 5 名，优秀作品将推荐参与省赛。

作品要求：

1. 根据心理健康教育的主题创编的歌曲、舞蹈、手语操等，以短视频形式报送。也可以疫情防控期间及复学复课后的抗疫、减压小故事、小妙招为主题进行创作。

2. 作品时长约 1—5 分钟，格式要求：作品横屏画幅比例为 16:9 (1920×1080, 50i)，竖屏画幅比例为 9:16 (1080×1920, 50i)，码流大于 5M，左右声道一致，压缩格式为 MP4。作品可使用手机、摄像机等设备拍摄。表现形式不限，动画、实拍、动画与实拍结合均可。

3. 参赛作品须原创，不得抄袭、侵害他人版权。参赛者享有作品的著作权，作品均视为获得报送和制作单位、个人的同意，将作品用于本次活动相关的宣传展示。推选优秀作品参加省赛。

活动负责人及联系方式：姜心雨 19558630336

(五) “画解心情”心理健康主题宣传海报设计大赛

活动目的：激发广大学生通过绘画来关注心灵成长，增强对生活的感受力和创造力。

活动时间：5月15日-5月27日。

活动对象：全体在校学生。

活动要求：

1. 作品要契合心理健康主题，内容积极向上，结构完整合理，富有想象力及艺术感染力，能传递心理正能量。

2. 作品可以是插画、漫画、绘本、纯艺、设计中的任何

一类，但必须为原创，严禁抄袭或大幅借鉴，一经发现取消参赛资格。

3. 作品完成后请拍照报送，仅提交电子版（JPG 格式，要求内容完整、像素清晰），以“学院-姓名-作品名称”命名，另附不超过 200 字的作品介绍（word 格式）。

4. 参赛作品须原创，不得抄袭、侵害他人版权。参赛者享有作品的著作权，须同意授权赛事主办方享有出版和网络传播权。推选优秀作品参加省赛。

每个学院选出优秀作品 1—2 部，于 5 月 27 日 16:00 前发送至邮箱：1984860326@qq.com。

奖项设置：一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 7 名。

活动负责人及联系方式：张茜 19806258375

（六）“青春向阳，时光印记”打卡活动

活动目的：学会发现别人的优点，从积极的角度看问题，养成发现美好、记录美好的习惯。

活动时间：5 月 15 日-6 月 5 日

活动对象：全体在校学生

活动流程：

1. 参与活动同学于 5 月 15 日中午 12:00 前扫码加入钉钉群。（逾期无法入群）



扫一扫二维码，加入班级

2. 加入钉钉群后同学们根据工作人员安排在线编辑报名表，未填写报名信息者成绩无效。

3. 工作人员发起为期 21 天打卡，同学们于每天 22:00 前参与打卡，认真记录让自己心情愉悦的 3 件小事或发现班级同学及舍友的 3 个优点，并写清发现每个优点的真实事例

奖项设置：21 天坚持打卡的同学将获得到梦空间积分。根据打卡记录质量评选优秀奖若干。

活动负责人及联系方式：曲俊霖 17305368452

（七）“朋辈互助，心灵奇遇”盲盒交友活动

活动目的：引导学生树立正确的心理健康观念，形成朋辈互助的良好风气，帮助大家找到合拍的朋友，收获真挚的友情。

活动时间：2022 年 5 月 10 日-6 月 20 日

活动对象：全体在校学生。

活动地点：心理健康教育咨询中心、操场等。

活动流程：

1. 发布盲盒：在活动现场领取纸条，写下真实有效联系方式（QQ 或微信，需标注）和你想说的话，放入对应的盒子（男生盒子或女生盒子）。

2. 抽取盒子：选择男生盒子或女生盒子，随机抽取一张纸条，添加对方联系方式。

3. 扫描盲盒上的二维码加入活动群，主办方将定期组织线下见面会及相关活动，参与者可获得到梦空间积分。

活动要求：

1. 联系方式真实有效，不能传播不良信息，不能以微商、诈骗等目的参加活动。

2. 我们无法保证所有纸条内容的真实性，在添加好友时，请一定要仔细甄别，切勿轻易转账以防被骗。

活动负责人及联系方式：王红雨 13325264634

五、活动要求

（一）高度重视，切实用好专项教育契机，精心组织，广泛发动，确保活动取得实效。

（二）创新活动载体，突出专业特色，加强心理健康教育工作品牌建设，积极打造校园心理健康教育活动精品。

（三）加大宣传力度，注重利用网络平台进行宣传和推广，引导学生积极参与到各项各类活动中。

活动总负责人联系方式

赵志霞 QQ: 3231171661 电话: 17861273682

马新杰 QQ: 1330422317 电话: 17861273671

未尽事宜, 另行通知。

学生工作处 (学生工作部、武装部)

2022 年 5 月 5 日

附件1:

“凝心聚力，绘梦心光”宿舍团体绘画活动汇总表

推荐单位（盖章）

填表日期：2022年 月 日

序号	作品名称	作品简介	院系专业	宿舍号	宿舍成员	负责人联系方式

附件2:

心理健康教育微课评选展示申报表

填表日期： 2022 年 月 日

作者信息				
姓 名		学 校		年 龄
最后学位		职 称		职 务
联系方式			E-mail	
作品信息				
作品名称			作品时长	
作品方式	方式(____): 1课堂讲授; 2小组讨论; 3案例分析; 4心理测验; 5角色扮演; 6情景表演; 7团体训练; 8其他(注_____)			
作品选题	选题(____): 1环境适应; 2自我成长; 3学习成才; 4人际交往; 5交友恋爱; 6求职择业; 7人格发展; 8情绪调节; 9性心理; 10压力管理; 11危机干预; 12 家庭关系; 13其他(注_____)			
作品简介 (300字以内, 包含教学目标、适用对象、教学过程和教学总结等)	—			
市教育(教体)局、高校 推荐意见	(盖 章)			

附件3:

心理健康校园短视频创编征集活动报名表

填表日期： 2022 年 月 日

主创信息					
姓 名		学 校		年 龄	
联系方式			E-mail		
作品信息					
作品名称			作品时长		
指导教师 或创作人员	(指导教师不多于 2 位, 参与创作人员不多于 3 位)				
作品简介 (300 字以 内)	—				
市教育(教 体)局、高校 推荐意见	(盖 章)				