**潍坊学院学生工作处**

**（学生工作部、武装部）**

**关于举办2023年第七届大学生心理健康节系列活动的通知**

**各二级学院：**

为深入学习贯彻习近平总书记教育重要论述精神，全面落实《高等学校学生心理健康指导纲要》要求，扎实做好我校心理健康教育工作，全面提升心理育人质量，着力培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，经研究，决定举办潍坊学院第七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）。

承办：大学生心理发展委员会、外国语学院、物理与电子工程学院。

**二、活动主题**

行稳致远 踔厉奋发 勇毅前行

**三、活动宗旨**

以发展性心理健康教育和积极心理学理念为主导，聚焦主题，广泛开展丰富多彩的心理健康宣传教育活动，普及心理健康知识，营造良好校园氛围，培育学生健康心态，促进学生全面协调发展。

**四、活动时间**

2022年5月—6月。

**五、活动内容**

**（一）心理游园会及启动仪式**

**1.活动对象：**全体在校学生。

**2.活动时间：**2023年5月18日15:00。

**3.活动地点：**图书馆前广场。

**4.活动内容及要求：**

（1）幸福套圈

在活动场地摆好带有幸福任务的卡片，参与活动的同学每人三个圈。同学们站在指定线后，套中，则按照卡片背后的指定要求做任务，完成任务的同学，领取礼物。礼物发放完为止，活动结束。通过参与套圈游戏，完成幸福任务，让学生释放情绪、体验幸福、学会积极乐观行为。 （2）心愿墙 在活动场地摆好提前设计的心愿墙。同学们在便利贴上写上心愿，也可以写自己的心事、烦恼或者寄语。将便利贴贴在心愿墙上，由这面心愿墙承载同学们对未来的美好憧憬。 （3）树洞听我心 通过书写自己的烦恼并投至“树洞”（做一个树洞模型，相当于垃圾桶）,让同学把自己生活中的烦恼写在纸上，并通过现场宣泄和疏导释放自己的压力，减轻生命的背负。同学们通过“树洞”这样的倾诉平台，可以将自己的迷茫、困惑、烦恼、焦虑等心事向“树洞”倾诉，也可以将自己的快乐、幸福分享给“树洞”。 （4）说出你的小确幸

活动当天，同学们可以自愿上台说出自己在生活中、学习过程中遇到的一件令你感到开心愉快，体验到幸福的事情，通过分享给同学，使快乐加倍，幸福翻倍，完成后领取小礼物。

**5.承办单位：**外国语学院“KEY心理”心理辅导站。

活动负责人：李丹8785297，杜勤 17353654792。

**（二）****心理健康主题宣传作品评选展示**

1.参与对象：专兼职辅导员、在校大学生。

2.作品要求：

（1）作品能够有效宣传大学生心理健康知识，推广心理健康服务渠道，降低心理问题污名化；内容积极向上，结构完整合理，富有想象力及感染力，能传递正能量，树立心理健康教育积极形象。

（2）参赛作品类型以心理健康教育宣传片、宣传手册、文创产品等为主，也可包含其他类型的创意性作品。

（3）以合理方式展示作品，电子版、实物均可。电子版以“学院-姓名-作品名称”命名，不超过500MB。

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。

4.每个作品的作者限 4 人以内，最少包含学生 2 人。每个学院选出优秀作品1部，于5月25日16:00前发送至邮箱：1450798511@qq.com。

奖项设置：一等奖1名，二等奖2名，三等奖7名。推选优秀作品参加省赛。

学生负责人：王姝彤 15553803670

**（三）优秀心理辅导案例评选展示**

**1.参与对象：**心理健康教育专兼职教师、辅导员。

**2.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。

**3.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。推荐数量：每个学院限报1篇，5[月](mailto:6月4日前发送至邮箱2909452579@qq.com，联系人：张杰（手机：15205442479)31[日前](mailto:6月4日前发送至邮箱2909452579@qq.com，联系人：张杰（手机：15205442479)以学院+作者姓名发送至邮箱。[203019923@qq.com](mailto:203019923@qq.com)。

奖项设置：一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

**（四）“致可爱的我和你”三行诗评选展示**

**1.参与对象**：在校大学生。

**2.作品要求**：

（1）参赛作品须意识形态导向正确，紧扣主题，内容积极向上，符合社会主义核心价值观、反映大学生的精神面貌，引人深思。

（2）符合三行诗的表现形式，字数不超过 100 字。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。

（3）每个作品限作者 1 人，以“学院-姓名-作品名称”命名。

**3.推荐数量：**每个学院选出优秀作品2部，以学院-作者姓名-作品名称于5月31日16:00前发送至邮箱：381590939@qq.com。

奖项设置：一等奖1名，二等奖5名，三等奖7名。推选优秀作品参加省赛。

**（五）宿舍团体绘画活动**

**1.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。

**2.活动对象：**全体在校学生。

**3.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3-5幅优秀作品于5月18日前交至心理健康教育咨询中心，并以学院+活动名称将汇总表（见附件1）于5月25日16：[00前发送至邮箱](mailto:00前发送至邮箱1972485490@qq.com)3147291263@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。

**4.活动要求：**

（1）统一使用规格1开的画纸，在作品背面右下角写上学院、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6名。

**学生负责人：**王雨欣 15168827237。

**（六）心理微电影大赛**

**1.活动对象：**全体在校学生。

**2.活动要求**

（1）心理微电影应有具体事件、情节，并且内容丰富，能够反映大学生日常生活、学习、工作、人际交往等方面所折射的心理现象，如人际困难、学业困扰、网络成瘾等，剧情能深刻、充分反映角色内在的心理冲突和心理协调过程；

（2）每个剧目时间限制在15分钟以内；

（3）参加演出人员应为在校大学生，鼓励原创剧本；

（4）电影中不要出现学院名称和标识。

**3.报送数量**

每个学院推荐1部电影。 5月25日16:00前将《心理微电影大赛报名表》（见附件2），连同作品以学院+作品名称钉钉报送给负责人。

奖项设置：一等奖1名，二等奖5名，三等奖7名。

**4.承办单位：**物理与电子工程学院“物苑聆心”心理辅导站。

**活动负责人及联系方式：**金波昌8785277，迟嘉 15315159443。

**（七）各院系特色活动**

各二级学院结合本院不同年级、不同专业特点自行组织一次特色心理健康活动，活动内容积极向上，贴近学生生活。6月8日前，新闻稿（含3张照片）电子版发送至心理健康教育中心邮箱：2129785780@qq.com，学生工作处将根据活动质量和内容在“学工在线”网站、“潍院学工”微信平台等新媒体进行宣传报道。

**六、活动要求**

（一）高度重视,精心组织，广泛发动，切实用好专项教育契机,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：张 杰 8785929

学生总负责人：杨博硕 18366462971

**学生工作处（学生工作部、武装部）**

**2023年5月9日**

附件1：

**“凝心聚爱，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：2023 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：

心理微电影大赛报名表

填表日期：2023年 月 日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 作品名称 |  | | |
| 申报单位 |  | 剧本是否原创 |  |
| 参赛作者 |  | | |
| 内  容  简  介 |  | | |
| 学院推荐意 见 | （公 章） | | |