河南质量工程职业学院

“5·25”大学生心理健康节活动方案

为进一步促进大学生心理健康教育工作的开展，营造大学生关注心理健康的氛围，增强大学生心理健康意识，促进大学生心理健康成长，根据《中共河南省委高校工委办公室 河南省教育厅办公室转发教育部思想政治工作司关于举办“‘5·25’大学生心理健康教育月”活动的通知》（教思政函〔2019〕122 号）精神，结合学院工作实际，决定于2019年5月10日至25日开展以“筑梦青春，追梦成长”为主题的“5·25大学生心理健康节”系列活动，包括心理微视频大赛、心理微影评、心理情景剧大赛、心理美文诵读、室外心理拓展活动、朋辈心理辅导技能大赛共六类十一项活动。现将有关事宜通知如下：

一、活动时间

2019年5月10日至25日。

二、活动主题

筑梦青春，追梦成长。

三、活动内容

（一）心理微视频大赛

**1.承办单位：**食品与化工系。

**2.参与对象：**全日制在校学生。

**3.活动要求：**按照《心理微视频大赛活动方案》（见附件1）要求提交微视频作品，提交截止时间为5月20日中午12点。

**4.奖项设置：**本次比赛设一、二、三等奖及最佳人气作品奖。

**5.指导老师及电话：**李峰 13733797131。

（二）心理微影评大赛

**1.承办单位：**“心语”大学生心理健康协会。

**2.参与对象：**全日制在校学生。

**3.活动要求：**详见《心理微影评大赛活动方案》（见附件2）。

**4.活动时间：**

（1）集中电影赏析：5月14日至15日。

（2）作品收集：5月15日至17日。

（3）专家评审：5月17日至24日。

**5.奖项设置：**一等奖3个、二等奖5个、三等奖7个。

**6.指导老师及电话：**王光武 15903756582。

（三）心理情景剧大赛

**1.承办单位：**经济与管理系。

**2.参与对象：**全日制在校学生。

**3.活动要求：**详见《心理情景剧大赛活动方案》（见附件3）。

**4.比赛时间：**5月22日。

**5.奖项设置：**一、二、三等奖各一队。最佳表演奖10个。

**6.指导老师及电话：**李宏源 15836932750。

（四）心理美文诵读

**1.承办单位：**五年制大专部。

**2.参与对象：**全日制在校学生

**3.活动要求：**详见《心理美文诵读活动方案》（见附件4）。

**4.活动时间：**5月17日下午4点报名截止，5月23日比赛。

**5.奖项设置：**一等奖3个、二等奖5个、三等奖7个。

**6.指导老师及电话：**常经营 15993595275。

（五）大学生趣味心理活动

**1.瞎子模号**

（1）承办单位：信息工程系。

（2）参与对象：信息工程系在校学生。

（3）活动要求：详见《大学生趣味心理活动方案》（见附件5）。

（4）活动时间及地点：5月25日上午9点，东操场。

（5）奖项设置：优秀奖1队，共15个。

（6）指导老师及电话：王俊才 13507629226。

**2.蜈蚣竞走**

（1）承办单位：信息工程系。

（2）参与对象：信息工程系在校学生。

（3）活动要求：详见《大学生趣味心理活动方案》（见附件5）。

（4）活动时间及地点：5月25日上午9点，东操场。

（5）奖项设置：优秀奖1队，共20个。

（6）指导老师及电话：付石磊 15994009777。

**3.喊数抱团**

（1）承办单位：建筑工程系。

（2）参与对象：在职辅导员。

（3）活动要求：详见《教师趣味心理活动方案》（见附件6）。以个人为单位报名，活动人数不限。

（4）活动时间及地点：5月22日下午4点，东操场。

（5）奖项设置：优秀奖5名。

（6）指导老师及电话：王海鹏13607620098。

**4.不倒森林**

（1）承办单位：建筑工程系。

（2）参与对象：在职辅导员。

（3）活动要求：详见《教师趣味心理活动方案》（见附件6）。

（4）活动时间及地点：5月22日下午4点，东操场。

（5）奖项设置：优秀奖1队，共6个。

（6）指导老师及电话：杨艳玲 15093759449。

**5.穿越呼啦圈**

（1）承办单位：建筑工程系。

（2）参与对象：在职辅导员。

（3）活动要求：详见《教师趣味心理活动方案》（见附件6）。

（4）活动时间及地点：5月22日下午4点，东操场。

（5）奖项设置：优秀奖1队，共6个。

（6）指导老师及电话：娄灿珠 13939954330。

**6.火车快跑**

（1）承办单位：建筑工程系。

（2）参与对象：在职辅导员。

（3）活动要求：内容详见《教师趣味心理活动方案》（见附件6）。

（4）活动时间及地点：5月22日下午4点，东操场。

（5）奖项设置：优秀奖一队，共5个。

（6）指导老师及电话：张幸莲 13703759746。

（六）朋辈心理辅导技能大赛

**1.承办单位：**大学生心理健康中心。

**2.参与对象：**全日制在校学生。

**3.活动要求：**详见《朋辈系理辅导技能活动方案》（见附件7）。

**4.比赛时间及地点**

（1）初赛：5月17日中午12点半至14点，4203教室。

（2）决赛：5月23日下午3点至5点，团体活动室。

**5.奖项设置：**一、二等奖各10名。

**6.指导老师及电话：**杨艳华 13409489151。

五、活动要求

1.本次活动均采用自由招募成员的方式，学生根据自身需要自愿报名；每个学生或老师可报名1-2项活动。

2.每项活动由承办单位指定一名指导老师，负责活动的讲解、宣传、报名、器材准备、活动开展、邀请评委、获奖评选及材料上报等各项工作。

3.各系（部）组织参与活动时，若有问题直接与承办单位指导老师联系。活动过程中，指导老师与评委老师重复出现者，只表彰一次。

4.活动结束后，指导老师负责将本项活动的方案、报名表、作品、评分表、照片、获奖名单等能体现活动过程的材料交学生处心理健康教育中心。

附件：1.心理微视频大赛活动方案

2.心理微影评大赛活动方案

3.心理情景剧大赛活动方案

4.心理美文诵读活动方案

5.大学生趣味心理活动方案

6.教师趣味心理活动方案

7.朋辈系理辅导技能活动方案

附件1

心理微视频大赛活动方案

一、承办单位

食品与化工系。

二、活动时间

1.5月10日起，宣传发动,广泛动员。

2.5月10日—20日，以系（部）为单位组织作品初选及上报，5月20日上午12点截止。

3.5月21日—23日，优秀作品集中展播，评审。

4.5月25日，表彰及颁奖。

三、参赛对象

全日制在校大学生。

四、参赛名额及报名时间

每个系（部）限报2-5部作品（信息工程系3-5部）。要求视频素材必须是原创。初选作品由各系（部）辅导员办公室负责收集，压缩包发至邮箱lifeng850913@163.com或用U盘交食品化工系9516房间（地址：食品安全检测科研中心大楼五楼516教学秘书办公室）。

五、奖项设置及说明

本次比赛设一、二、三等奖各5名，最佳人气作品奖1个。最佳人气作品奖以学院微信公众号投票数量为考量依据。

六、作品要求

1.主题鲜明，格调高雅，内容健康，贴近大学生实际，体现心理健康教育特色，传播正能量。

2.情节具体，剧情深刻反映角色内在的心理冲突与心理协调解决的过程，发人深思，触人心灵，具有现实指导意义。作品时长上限10分钟。

3.各系（部）全部参赛作品上报1名指导教师。

4.作品采用MPEG2或者H.264编码，前期采用高清16：9拍摄的，作品输出设定为1920\*1080分辨率，码流不低于15Mbps,前期采用标清4：3拍摄的，提交作品输出设定为720\*576分辨率，视频帧率统一为25帧/秒，输出文件扩展名为mpg或mp4。

5.作品要求声音和画面同步，声音清晰，无失真、噪声杂音等干扰，无音量忽大忽小现象，双声道。

6.对白、旁白和解说等加配字幕在评分环节加分倾斜。字幕不能使用繁体字，与画面内容良好同步，禁用不雅用语，只有书名号及书名号中的标点、间隔号、连接号、具有特殊含意的词语的引号可以出现在字幕中，每屏字幕用空格代替标点表示语气停顿，以内容为断句的依据。

7.片头建议加入5秒纯黑色背景画面，画面中用白色宋体，自上而下依次注明：作品名称、参赛系（部）、主创人员（监制、导演、编剧）、指导老师等信息，无需音乐和特效。

七、软件推荐

手机端：

1.IOS系统软件：爱编辑、inshot、小影。

2.安卓系统软件：小影、quik随手拍。

PC端软件：CamtasiaStudio、Adobe Animate CC、会声会影等。

附件2

心理微影评大赛活动方案

一、承办单位

“心语”大学生心理协会。

二、活动形式

学生以个人为单位报名参赛，集中观看电影作品，进行微影评创作，写出自己的感受，字数要求在140字以内。报名内容包括选手的姓名、联系方式、专业、评论的微电影名字。

三、活动安排

1.招募宣传阶段：2019年5月5日—10日。

2.集体电影赏析阶段：2019年5月14日—15日。

3.影评作品收集阶段：2019年5月15日—17日。

4.影评作品专家评审阶段：2019年5月17日—24日。

四、活动对象

全日制在校大学生。

五、奖项设置

一等奖3名，二等奖5名，三等奖7名。

附件3

心理情景剧大赛方案

一、承办单位

经济与管理系。

二、参与对象

全日制在校学生。

三、活动要求

每个参赛队人员最多不超过10名。

四、评分标准

采用百分制，从剧本、人物表演和舞台布置等方面评分。

1.思想内容健康向上且特色鲜明，有一定思想性、启发性。

2.主题：紧密联系校园生活实际，真实反映大学生的心理矛盾冲突，具有一定的现实意义。

3.语言：吐字清晰，生动活泼，幽默机智，感染力强。

4.表演：恰如其分，能充分体现角色心理变化，有较强的表演效果和感召力。

5.服装道具齐备且富有创意。

6.要求为原创剧本。

7.剧本具备内容的完整性、矛盾冲突性。

五、比赛时间及地点

5月22日，致知楼4201。

六、奖项设置

一等奖1个，二、三等奖若干。最佳表演奖10个。

附件4

心理美文诵读活动方案

一、承办单位

五年制大专部。

二、参与对象

全日制在校学生。

三、活动意义

在诵读中感受文字的魅力，汲取心理营养，分析自我，砥砺自我，拥抱自我。

四、作品要求

参赛选手选择一段对自己影响深远的文字（题材不限）进行诵读，并分享自己的心理成长故事，总时长不超8分钟。

五、评分标准

1.选材紧扣主题，内容充实生动，寓意深刻，富有感召力（20分）。

2.吐字清晰，声音洪亮，能正确把握朗诵节奏。（20分）

2.衣着得体，精神饱满，姿态得体大方。（10分）

3.感情饱满真情，表达自然能通过表情变化反应朗诵内涵。（20分）

4.深情并茂，朗诵富有韵味和表现力，能正确把握稿件内容，能与观众产生共鸣。（30分）

六、报名要求

截止时间：5月17日下午4点，报名联系方式：王友佳 17630144635 任宗源18768963665。

七、比赛安排

初赛时间：待定。

决赛时间及地点：5月23日，致知楼4201。

八、奖项设置

一等奖3个、二等奖5个、三等奖7个。

附件5

大学生趣味心理活动方案

一、承办单位

信息工程系。

二、参与对象

信息工程系学生。

三、活动内容

（一）活动名称：瞎子模号

**1.活动意义：**让同学们体会沟通的方法有很多，当环境及条件受到限制时，你是怎样克服心理的障碍，去改变自己，用什么方法来解决问题。

**2.活动规则：**（1）让每位学员戴上眼罩；（2）给每人一个号，但这个号只有本人知道；（3）让小组根据每人的号数，按从小到大的顺序排列出一条直线；（4）全过程不能说话，只要有人说话或脱下眼罩，游戏结束；（5）全过程录像，并在点评之前放给同学们看。

**3.人数要求：**自行组队，男、女生混合组队，以团体形式报名，每队15人。

**4.活动时间：**2019年5月25日上午9点。

**5.活动地点：**学院东操场。

**6.奖项设置：**优胜队1个，15人。

**7.指导老师及电话：**王俊才 13507629226

（二）活动名称：蜈蚣竞走

**1.活动意义：**训练同学们的配合能力，锻炼意志力，提高集体的凝聚力。

**2.活动规则：**哨声一响，各班一齐出发，行进过程中要保持蹲姿且手不能松开，如被裁判发现违例，则要返回到违例后1米处。

**3.人数要求：**四个班级，每个班级派20名男生。

**4.活动流程：**（1）根据各班男生人数定出参加比赛的学生数，即以男生最少的一个班的男生数为基准，每班选出相同数量的男生；（2）各班队员来到同一起跑线后分别站成一列蹲下，后面的人抓住前面人的小腿；（3）哨声一响，各班一齐出发，行进过程中要保持蹲姿且手不能松开；（4）最先到达终点线的班级获胜。

**5.活动时间：**2019年5月25日上午9点。

**6.活动地点：**学院东操场。

**7.奖项设置：**优胜队1个，20人。

**8.指导老师及电话：**付石磊 15994009777

附件6

教师趣味心理活动比赛

一、承办单位

建筑工程系。

二、参与对象

在职辅导员。

三、活动意义

考察团队的协调性及统一性，培养团队合作精神和意识，增强参与人员的专注力、倾听力及反应能力，提高成员的心理素质。

四、活动内容

（一）喊数抱团（五毛和一块）

给参加活动的所有男女老师一个标价，男的[五毛](https://www.baidu.com/s?wd=%E4%BA%94%E6%AF%9B&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao)，女的是一块。然后大家围成一个圈，按逆时针方向走动，裁判站在中央喊口号“五毛和一块”，队员们接着一起喊“大家一起来”。然后裁判喊出一个价格，所有队员迅速自由组合，抱在一起，组合成该价格。组合价格不正确的淘汰。比如，裁判说1块5，那么这时可以是3个女生抱一起，或者是一男一女抱一起。最后没有淘汰的人获胜。

（二）不倒森林

小组成员（每组6人）围成一个圈，相邻两人间隔1.2米，每人手拿一根长约1.2米的杆子，让杆子直立后用右手掌心按住杆子的上面，左手放在背后，保持杆子直立。在喊“换”时，小组成员按顺时针转圈，后面的人要扶住前一个人松开的杆子，依次换位。整个团体要保证所有的杆子都不倒。在2分钟时间内，移位次数多者胜出。中途杆子有倒地者失败。

（三）穿越呼拉圈

小组成员（6人一组）站成一排。比赛开始前，由排头第一人手持呼啦圈；开始后，在保持每名队员之间不松手的前提下，可采用任何方式将呼啦圈穿越整个队伍（注：必须经过每一名队员），直到另一头队员手里后，然后再反向折回到第一名队员手里后为结束，用时最短者获胜。

（四）火车快跑

每组5名成员参赛，不少于2名女生。后面的人右手抬着前面的人的右腿，左手放在前面的人的左肩上形成小火车，最后一个人也要单脚跳步前进。中途不能放下手和腿。从起点到终点，50米左右。用时最短者获胜。

四、人数要求

喊数抱团人数不限。不倒森林6人一组。穿越呼拉圈6人一组。火车快跑5人一组（不少于2名女生）

五、活动流程

全体成员先参加喊数抱团活动，进行简单的热身。之后，根据自己的意愿，进行不倒森林、穿越呼拉圈或者火车快跑游戏。

六、活动时间和地点

2019年5月22日下午4点，学院东操场。

七、奖项设置

每个项目设优秀奖1队，2-6 人。

附件7

朋辈心理辅导技能大赛活动方案

一、承办单位

大学生心理健康中心。

二、活动时间

2019年5月10日至25日。

三、活动意义

增强学生之间的互动和交流，开拓心理健康教育与心理咨询服务空间，满足学生不同层次的心理需要。

四、参与对象

全日制在校学生。

五、比赛流程

**1.预赛。**进行心理知识笔试。参考国家三级心理咨询师考试教材，由心理健康教育中心命题，统一组织考试。按照成绩选取前10名进入决赛。

**2.决赛。**以现场模拟一对一咨询的形式进行，主要考察朋辈心理辅导的辅导方案是否合理有效。

六、比赛要求

以系（部）为单位报名，报名字段包括：姓名、性别、联系电话、年纪、专业班级、辅导员。[报名表以电子档形式发送至462426141@qq.com。报名截止时间：5](mailto:报名表以电子档形式发送至邮箱462426141@qq.com报名截止时间：5)月15日下午6点。

七、评分标准

**1.初赛评分标准。**按照卷面核对标准答案评分，满分100分。

**2.评分标准。**评估技能40分，咨询技能40分，职业素养20分。

八、比赛时间及地点

**1.初赛：**5月17日中午12点半至14点，4203教室。

**2.决赛：**5月23日下午3点至5点，团体活动室。

九、奖项设置

一、二等奖各10名。

十、指导老师及电话

杨艳华 13409489151。