附件1：

2023年“扬帆‘新’启航 健康‘心’征程”

心理健康教育节系列活动方案

活动一：教育节开幕式——心理游园会、心理与阅读、心理健康知识讲座

一、心理游园会

（一）活动时间

3月16日（周四）中午12点

（二）活动地点

科教楼广场（常青校区）

青春广场（金银湖校区）

（三）活动内容

心理中心、校公服部、各学院心理健康部外场活动

二、心理健康知识讲座

（一）活动时间

3月17日下午3点

1. 活动地点

 基础楼305教室

 （三）活动内容

由省教育厅专家讲师团进行的三场心理专题讲座，具体内容、地点等信息另行通知

三、心理与阅读

（一）活动时间

3月23日下午2点30分

（二）活动地点

金银湖校区心理中心团体辅导室

（三）活动内容

心理中心、图书馆联合主办的《人生绘本》团体辅导

活动二：“守护独一无二的你”关爱大学生心理健康系列活动

（一）活动宗旨

2023年大学生心理健康教育节期间，心理中心联合图书馆，通过举办“一吐为快”、心理好书推荐、“花样年华”大学生插花作品展示、“人生绘本”制作分享等活动，帮助大家舒缓情绪，释放心理压力。提醒同学们关注自己的心理健康和心灵成长，提高心理素质，创造更好的成才之路。

（二）具体时间、地点、活动安排以图书馆通知为准

活动三：校十佳心理委员大赛

一、活动时间

4月10日至5月18日

二、活动地点

初赛：金银湖心理中心

决赛：常青科学报告厅

三、活动流程

全体心理委员在各院学生会心理健康部处自愿报名，4月中下旬，由各学院派出1-2名选手参加4月27日的校级初赛，报名信息及参赛PPT于4月13日以前发送至3584144252@qq.com(机械学院尹子腾）。由校级初赛选拔15名选手进入校级决赛，决赛于5月18日举行。

四、奖项设置

校十佳心理委员10名

活动四：心沐阳光·青春绽放——校园心理情景剧大赛

一、活动目的

本次大赛通过心理情景剧的表演再现大学日常生活中常见的心理冲突，帮助同学们感悟生活，学习心理调适方法，主动关注自我的心理健康，互相关爱，不断提高自身和朋辈的心理健康水平，鼓励培养积极心理品质，传播当代大学生正能量。

二、活动主题

心沐阳光·青春绽放

三、日程安排

1.3月22日前为学院初评阶段。

2.3月22日至4月13日为学院报名-学校初赛阶段。每个学院推选1个作品进入初赛，于3月23日前提交《2023年武汉轻工大学校园情景剧汇演报名表》，3月29日前提交参赛作品的剧本。常青校区的学院发至邮箱：851880219@qq.com（生科学院汪学佳），金银湖校区的学院发至邮箱：3388934512@qq.com（电气学院石俊）。节目艺术顾问，校公共服务部鲁正，QQ：3042382611。

3.学校心理中心于4月13日-14日进行初赛遴选。依据初赛中选出7支参赛队伍，心理中心及承办学院于4月27-28日组织评委进行决赛评选。

四、奖项设置

一等奖2名、二等奖5名、三等奖7-8名

活动五：“扬帆新启航•健康心征程”心理主题班会大赛

一、活动时间

3月25日-4月21日

二、活动目的

在收看、学习省教育厅心理健康教育讲师团专家阳光讲堂的基础上，通过主题班会的学习、讨论，使大学生学习和体会到维护心理健康的重要性，引导学生积极关注心理健康，促进学生表达心声。各学院结合本学院实际情况，以“扬帆新启航•健康心征程”为题、以班级为单位，组织2022级、2021级学生以及2020级专升本（参与率计入2022级）各班级开展心理主题班会活动。

三、班会内容

结合“扬帆新启航•健康心征程”主题和本次活动目的开展班会讨论

四、比赛安排

1.初赛阶段：3月20日——4月17日，各学院组织各班开展好班会活动，在初赛截止日期之前报送1——2个（上限为2个）主题班会的相关材料参加校级决赛，报送材料包括：（ 1）视频材料：主题班会主题明确、主线清晰，20-30分钟的视频录像；（ 2）文字材料：班会活动方案、照片及总结等主题班会的纸质资料装订成册。常青校区的学院发至邮箱：709518608@qq.com（食品学院李欣若），金银湖校区的学院发至邮箱：3135566868@qq.com（管理学院程玉琳）。

2.决赛：4月19——21日心理中心将组织评委，通过观看班会视频录像和查阅班会文字材料的方式对参赛班会进行评分。

五、奖项设置

一等奖2名、二等奖5名、三等奖7-8名

附件2：

2023年心理健康教育节活动一览表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 活动项目 | 活动时间 | 活动地点 | 承办单位 |
| 1 | 启动仪式 | 心理游园会 | 3月16日12：00 | 科教楼广场（常青）青春广场（金银湖） | 心理中心、校公共服务部、承办学院 |
| 阳光心理讲堂（一）人际交往与网络成瘾 | 3月16日14：30 | 金银湖基础楼305 | 心理中心、校公共服务部 |
| 2 | “守护独一无二的你”关爱大学生心理健康系列活动 | 具体时间、地点、活动安排以图书馆通知为准 | 校图书馆、心理中心 |
| 3 | 校十佳心理委员大赛 | 1. 初赛：4月27日
2. 决赛：5月18日
 | 1、另行通知2、常青科学报告厅 | 心理中心、校公共服务部、承办学院 |
| 4 | 第七届“心沐阳光·青春绽放”心理情景剧大赛 | 1. 初赛：4月13日
2. 决赛：4月27日
 | 1、另行通知2、金银湖大学生活动中心 | 心理中心、校公共服务部、承办学院 |
| 5 | “扬帆新启航•健康心征程”心理主题班会大赛 | 1、初赛： 3月20日-4月17日2、决赛：4月19日-21日 | 金银湖心理中心 | 承办学院 |
| 6 | 学院特色心理活动 | 3月-5月 | 自定 | 各学院 |

附件3：

2023年心理健康教育节优秀组织奖评分标准

本次心理健康教育节仍采取积分制对各学院参与和独立开展心理健康节各项活动进行评比，按总积分进行排名，前六名将获优秀组织奖。评比标准如下：

|  |  |
| --- | --- |
| 评比内容 | 分值 |
| 1.积极组织本届心理健康教育节所有活动。 | 8分 |
| 2.准时报送活动方案及参与人员名单等相关材料。 | 8分 |
| 3.心理游园会相关活动 | 承办游园会某一分项游戏活动计7分，参与组织得力5分 |
| 4.“扬帆新启航•健康心征程”心理主题班会大赛 | 一等奖班级学院15分二等奖班级学院10分三等奖班级学院5分（注：每个学院仅取最高分） |
| 5.心理主题班会学生参与率（大一、大二班级）加分项：大三、大四年级如有班级参加，班级参与人数达到95%及以上，每增加一个班级加0.2分，加分2分封顶。 | 大一大二参与率评分：100%参与率15分98—99.9%参与率12分95—97.9%参与率10分1. 95%参与率8分

参与率不足90%0分 |
| 6.2023年第六届“拥抱春天·筑梦远航”心理情景剧大赛 | 一等奖 30分二等奖 20分三等奖 15分参与奖 10分 |
| 加分项：加分项1：学院在心理游园会、心理情景剧大赛、校十佳心理委员大赛、主题班会活动、活动系列艺术设计中承办其中一项，加12-20分；加分项第1项20分封顶；加分项2：3月16日至5月25日期间学院自办特色活动，在学院内自行开展，加3分；要求：须有活动方案、过程材料、照片或视频，及活动效果材料、学院网站相关新闻,否则不计分。被校级媒体综合新闻报道，每次活动再加4分；被校级以上媒体报道，特色活动每个再加4分；加分项第2项20分封顶。 |