



湖北工业职业技术学院  
Hubei Industrial Polytechnic

第十八届“5·25”大学生心理健康月系列活动

# 策 划 书



# 目 录

关于举办湖北工业职业技术学院第十八届“5·25 百草园-心雨桥”大学生心理健康月的通知 .....	1
“樱你而来”心理手抄报展览 .....	3
“释压赋能 凝心聚力”心理素质拓展 .....	5
“心雨桥，我们在一起”校园手语舞网络展示赛 .....	7
附件 1：湖北工业职业技术学院“5·25 百草园-心雨桥”校园手语舞参赛报名表 .....	9
附件 2：湖北工业职业技术学院“5.25 百草园-心雨桥”校园手语舞大赛评选标准 .....	10
“我爱我”减压赋能系列之手工花艺制作教师心灵松绑体验 .....	11

# 关于举办湖北工业职业技术学院

## 第十八届“5·25 百草园-心雨桥”大学生心理健康月的通知

各二级学院：

为进一步推动我院心理健康教育工作，增强大学生心理保健观念，提升大学生心理求助和心理互助的意识，创新大学生心理健康教育工作形式，营造积极、温暖、互助、友爱的校园文化氛围，学校经研究决定，准备筹办第十八届“5·25 百草园-心雨桥”大学生心理健康月系列活动。现将有关事项通知如下：

### 一、活动主旨

关注心理健康 关爱学生成长 提高自身修养 繁荣校园文化

### 二、活动主题

“百草园-心雨桥”：“心雨桥，我们在一起”

### 三、活动时间

2022年4月-2022年5月

### 四、活动内容

- 1、心理手抄报展览
- 2、心理素质拓展活动
- 3、校园手语舞大赛
- 4、教师心灵松绑体验

### 五、主办单位

湖北工业职业技术学院党委宣传部

湖北工业职业技术学院学生工作处

## 六、承办单位

心理健康教育中心

各二级学院心理健康辅导站、大学生阳光心理协会

## 七、活动要求

1、全面覆盖，密切配合。各二级学院要充分发挥主观能动性和创新性，加强学生活动品牌意识，凝心聚力，努力将本届校园心理健康月系列活动办成学校校园文化品牌活动。

2、加强宣传，营造氛围。各二级学院要积极做好宣传工作，进一步加强宣传意识，在活动前期、中期、后期做好前期宣传、活动报道和后期总结，大力营造人人关注心理健康的良好氛围，让更多的学生主动积极的参与期中，有所获益。

3、倡导参与，注重安保。各二级学院要积极倡导师生参与心理健康月系列活动，告知并叮嘱学生注意活动期间的一切安全事宜。



# “樱你而来”心理手抄报展览

## 一、活动简介

为迎接5·25大学生心理健康节，在我校宣传心理健康知识，丰富校园文化，在心理健康教育中心的指导下，大学生阳光心理协会筹办现场咨询暨心理手抄报展览活动，倡导全校学生积极参与，用自己的创意、心意展现当代大学生积极、健康的精神面貌。

## 二、活动主题

“樱你而来”阳光心理手抄报展

## 三、活动目的

- 1、通过现场咨询，心理老师与学生零距离沟通，宣传心理健康的理念。
- 2、利用制作手抄报的方式了解更多关于大学生心理健康的知识。
- 3、提升大家对心理健康教育的关注和学习热情。
- 4、丰富校园文化生活，营造“关注心理健康，温暖你我他”的氛围。
- 5、充实大学生的课余时间，激发同学们动手能力，从中发现自我、探索自我。

## 四、活动时间

- 1、收集作品阶段：2022年3月23日—2022年4月8日
- 2、全院展览阶段：2022年4月9-11日

## 五、活动地点

校园内（展览地点：樱花长廊/万木林/慧智广场）

## 六、活动的内容及要求

1、活动要求：手抄报统一用A3的白纸；内容丰富积极健康，贴近心理健康，传播正能量；设计新颖，排版美观大方，栏目丰富，文章有流畅字迹工整；手抄报名字与内容贴切，图文并茂，整体效果好；拒绝抄袭与雷同。

2、主题设立（从下列7个主题中任选1个主题设计即可）①心理健康②爱我中华③认识性格④我的情绪我做主⑤珍爱生命⑥人际交流与沟通

3、参赛形式个人参赛；组队参赛（每队不得超过三人）。

4、版面要求：手抄报必须包含报头、插图和文字

手抄报名称：自定，要求：简洁明了，贴切（不得使用“手抄报”）。

5、版面制作：使用手抄文字和手绘插图。

6、编者的姓名、学号、联系方式可备注在每份手抄报的左下角。

## 七、活动流程

### 1、活动前期

(1) 社团内部宣传要求本社团人员积极主动参加社团活动一人一份提交。

(2) 宣传海报前期制作好，张贴在校园南北区食堂门口；校园广播宣传，网站上发表征稿贴。

(3) 本院内部宣传，设立咨询点实行轮班制（展出样品，介绍手抄报的制作方法比赛的流程和活动的意义、评分细则等）。

(4) 通知各班心理委员要求在班级和寝室进行宣传。

(5) 报名参赛：可向各班心理委员报名。

### 2、活动中期

(1) 选手制作手抄报，将作品提交给各班心理委员或作品提交处。

(2) 作品初审，阳光心理骨干初审，心理中心老师复审

### 3、活动后期

获得优秀心理手抄报作品并展出的同学，请到天一剧场 105 接待室签字，并领取奖品一份。

## 八、备注

1、手抄报尽量保持持久，避免覆盖受潮；

2、做好人员分配及部门协调；

3、活动期间做好工作记录拍照，宣传；

4、所需材料工具提前准备，申购；

5、在预定时间内完成计划。



# “释压赋能 凝心聚力”心理素质拓展

## 一、活动主题

团队合作，自信心训练，人际交流与沟通，情绪管理

## 二、活动形式

团体辅导，户外素质拓展

在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，通过团体内部人际交互作用，小组成员在共同的活动中产生言语交流、情感流动，通过一系列的心理互动过程，探索自我，领悟新的行为方式，解决生活中的困惑。在参与团体辅导的过程中成员能够得到自我成长、提升适应能力，促进心理健康发展。

## 三、承办单位

心理健康教育中心、各二级学院心理健康辅导站

## 四、活动时间

2022年4月-5月

## 五、活动内容

### 1、“携手你我 精诚合作”——团队合作

无论是在校园，还是走进职场，teamwork是行走的必备技能之一。如何才能修炼一身适用于各个场合的团队合作本领，需要我们来体验，来领悟，重新理解。如果你想提升自我的团队合作能力，如果你想知道在团队中自己能扮演什么样的角色，如果你想拥有一段亲密无间的团队合作体验，一起来！

### 2、“走进自信的你”——自信心训练

自信的人自带吸引力的光环，每个人都希望有一方平台展示自己，每个人都渴望自己变得落落大方，不再怯场，不再胆小，不再害怕。如果你愿意给自己一个突破自我的机会，如果你愿意来挖掘自身的潜能，不妨一试。

### 3、“人际沟通你我他”——人际交流与沟通

在熙熙攘攘的校园里，总会感觉到一丝孤独；看着身边同学说说笑笑，却心生羡慕；希望融入一个小圈子，却只能仰视那些被包围的同学……。

想要打败孤独，想要圈粉无数，想要一二知心朋友，人海茫茫，如何通过交流、沟通，让自己变身人际交往小能手？如何让身边的人喜欢与我交流？如何自信的站在人前展示自己，让自己住进别人的心里？来这里，我们一体探讨人际交流与沟通的秘诀。

#### 4、“做情绪的主人”——情绪管理

不知何时，突然发现掌控自己的情绪很重要；紧张时，忘记本已准备好的内容，引发尴尬症；愤怒时，无意当中刺伤关心你的人；失落时，郁郁寡欢，无从抒发低迷的感触；恐惧时，只能待在自己觉得比较安全的角落，却又渴望走出阴霾；忧愁时，心境低沉，愁眉不展，无法驱散头顶的一朵朵愁云；悲伤时，暗自神伤，默默在心里安慰自己，却也希望重拾快乐……。

凡此种种，总想摆脱这些不良情绪的影响，却发现它们无时无刻不在，如何与自己的情绪相处，如何管理自己的情绪，做情绪的主人，不用犹豫了，这里有你想要的答案。

#### 六、参与方式：

关注中心开设的必修课和主题选修课，擅长不同主题的心理老师与你相约。





# “心雨桥，我们在一起”校园手语舞网络展示赛

为进一步推动我院心理健康教育工作，营造积极、温暖、互助、友爱的校园文化氛围，结合当前疫情防控的常态化要求，准备举办“心雨桥，我们在一起”校园手语舞网赛及展示，具体安排如下：

## 一、活动主题

“百草园-心雨桥”校园手语舞大赛

## 二、活动受众

湖北工业职业技术学院全院大学生

## 三、活动时间

2022年4月30日-5月31日

## 四、活动地点

校园内拍摄，线上展播

## 五、活动内容

校园手语舞大赛

## 六、举办单位

主办单位：党委宣传部、学生工作处

承办单位：心理健康教育中心

协办单位：各二级学院心理健康辅导站、大学生阳光心理协会

## 七、活动流程

**第一阶段：4月30日~5月5日，二级学院推选**

各二级学院自行组织：选出参赛学生，进行影视频拍摄筹备。

**第二阶段：5月5日~5月20日，参赛队伍上报**

填写“手语舞参赛报名表”（详见：附件1，或 <http://学院主页/百草园/心雨桥/通知下载>）；

**5月20日17:30之前，将电子报名表、参赛作品发送至蔡新华老师 [2359922530@qq.com](mailto:2359922530@qq.com)。**

**注：电子版报名表、参赛作品一经上报，不得更改。**

**第三阶段：5月21日~5月31日，评选奖项，网络展演**

对提交的参赛视频进行奖项评选和网络展演。

## 八、奖项设置

教师：优秀指导教师

学生团体：每个奖项 1-2 名

最佳创意奖、最佳精神风貌奖、最佳编排奖、最佳表演奖等

## 九、注意事项及说明

- 1、各二级学院参赛代表队不少于 15 人，服装统一，体现良好的合作互动；
- 2、参赛作品主题突出，立意鲜明；
- 3、内容积极向上，具有独特风格。
- 4、参赛作品时间：3-6 分钟。

### 附件：

1. 湖北工业职业技术学院“5·25 百草园-心雨桥”校园手语舞参赛报名表
2. 湖北工业职业技术学院“5.25 百草园-心雨桥”校园手语舞大赛评分标准



附件 1:

湖北工业职业技术学院“5·25 百草园-心雨桥”校园手语舞参赛报名表

参赛单位		指导教师 手机长号/短号	
负责人 手机长号/短号		代表队人数	
参赛作品			
参赛作品音效 形式说明	1. 音乐、视频混合剪辑，存为.mp4 格式； 2. 内容契合、感染力强； 3. 主题突出，立意鲜明； 4. 内容积极向上，具有独特风格。		
表演时长			

注：5月20日17:30之前，将之前，将电子报名表、参赛作品发送至蔡新华老师 2359922530@qq.com。

电子版报名表、参赛作品一经上报，不得更改。

## 附件 2:

### 湖北工业职业技术学院“5.25 百草园-心雨桥”校园手语舞大赛评选标准

评选奖项	评选标准	
	个性标准	共性标准
最佳创意奖	<p>有深度的寓意，结合时代主题及学校特色，有积极、健康的元素融入在手语舞表演中；</p> <p>体现本学院特色，让人体验到“眼前一亮”的感受。</p>	<p><b>队形队列：</b>队形整齐化一，队列变换有序；</p> <p><b>手语表现质量：</b></p> <p>1、身体姿势：抬头挺胸姿态优美；</p> <p>2、动作质量：</p> <p>（1）动作统一，准确到位；</p> <p>（2）四肢舒展，协调连贯，刚劲有力；</p> <p>（3）动作幅度适中，达标。</p>
最佳精神风貌奖	<p>整个表演中体现十足的精神气，积极昂扬，有力量；</p> <p>有较好的感染力，表演能带动情绪的流动，传递正能量。</p>	<p>3、节奏：</p> <p>（1）动作与节拍和谐，节奏准确；</p> <p>（2）韵律感强，富有弹性；</p> <p>（3）时长：3-6 分钟</p> <p>4、表现力：</p> <p>（1）自然流畅，活而不乱，动作舒展，自然洒脱；</p> <p>（2）精神饱满，朝气蓬勃，富有感染力。</p> <p>（3）音视频内容契合、感染力强。</p>
最佳编排奖	<p>手语舞编排设计合理，所选曲目与主题契合性强，融入的各种元素能非常好的衔接在一起；</p> <p>表演的起承转合有连贯的、流畅的衔接。</p>	<p><b>精神面貌及服装：</b>着装统一；形神具备，给人以美感。</p> <p><b>视频剪辑：</b>流畅，清晰；保存格式为.mp4 格式</p>

# “我爱我”减压赋能系列之手工花艺制作教师心灵松绑体验

## 一、活动目的

为使我院教师生活和工作更加愉悦，增强幸福感，我校心理健康教育中心特推出本期活动，为教师提供一个放松身心的平台。

## 二、活动受众

以辅导员、心理健康教育代课教师为主的全院教师（30 人以内）

## 三、活动时间

2022 年 5 月中下旬

## 四、活动地点

天一剧场 111 七彩心工作室。

## 五、活动内容

现场制作花艺；

花艺展示与活动感受分享。

## 七、活动负责人

活动总负责人：李景菊（Tel: 8126756）

备注说明：“教师心灵松绑体验活动”系心理健康教育中心持续开展的常规活动，每月一次，有需要的老师可以联系中心老师约时间来体验、放松，主题包括但不限于以下内容：

- 1、团体或个人探讨自己感兴趣的心理学知识，如亲子和婚姻主题。
- 2、团体或个人分享生活中的烦恼和困惑，听一听，聊一聊。
- 3、三五相约，体验团队项目，减压放松。
- 4、利用中心放松设备，进行身体和精神的放松。
- 5、利用中心沙盘、游戏设备，了解自己，放松自己。
- 6、几人相约，放空自己，或者体验催眠。

