



湖北工业职业技术学院

Hubei Industrial Polytechnic

第十七届“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十七届“5·25 百草园-心雨桥”大学生心理健康月的通知.....	1
“我是一粒阳光的种子”心理手抄报展览.....	3
“职院和我爱着你”现场心理咨询.....	5
“释压赋能 凝心聚力”心理素质拓展.....	6
“心手相连 与爱同行”校园手语舞大赛.....	8
附件 1：校园手语舞参赛报名表.....	10
附件 2：校园手语舞大赛评分标准.....	11
附件 3：校园手语舞大赛各二级学院助演团与观众方阵人数及座次图.....	12
“关爱自我 幸福同行”教师心灵松绑体验日.....	13

关于举办湖北工业职业技术学院

第十七届“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，学校经研究决定举办第十七届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”：心手相连 与爱同行

三、活动时间

2021年5月

四、活动内容

- 1、心理手抄报展览
- 2、现场心理咨询
- 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部、团委

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。



二〇二一年四月十日

“我是一粒阳光的种子”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，在我院宣传心理健康知识，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心理手抄报展览活动，倡导全院学生积极参与，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

“我是一粒阳光的种子”

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、充实大学生的课余生活，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：2021 年 3 月—4 月
- 2、全院展览阶段：2021 年 5 月上旬（关注天气情况）

五、活动地点

校园内（展览地点：樱花长廊/万木林）

六、活动的内容及要求

1、比赛要求：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悦纳自我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⑦

大学生谈恋爱

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、插图和文字三部分。

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右上角。

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与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。

（6）寝室楼下设立作品提交地点。

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，群众也可到大学生活动中心二楼阳光小窝来监督审阅。

3、活动后期

优秀作品展览。

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。

心理健康教育中心

二〇二一年四月十日

“职院和我爱着你”现场心理咨询

一、活动目的

为提升学生关注心理健康的意识，增进学生对学校心理咨询、心理辅导的了解，心理健康教育中心开展现场心理咨询服务活动，让学生零距离体验心理咨询与辅导，构筑健康阳光心态。

二、活动对象

全校学生

三、活动时间

2021 年 5 月上旬（关注天气情况）

四、活动地点

校园内（展览地点：樱花长廊/万木林）

五、活动内容

- 1、各位专兼职心理咨询师现场为同学们提供心理咨询与辅导服务，答疑解惑。
- 2、发放心理健康宣传资料，包括心雨桥阳光书签、彩页等。

七、注意事项

- 1、中心专职心理咨询师轮流值班负责接待来访教师。
- 2、当日负责接待的专职教师负责来访教师的签到、设备维护及卫生打扫。

心理健康教育中心

二 0 二一年四月十日

“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

2021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。

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。

心理健康教育中心

二〇二一年四月十日

“心手相连 与爱同行” 校园手语舞大赛

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

2021年4月19日-5月25日

四、活动地点

图书馆会议中心

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、学工部、团委

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19日~4月23日，系部推选

各系自行组织初赛、复赛，进行决赛队伍推选。

第二阶段：4月26日~4月30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）；

4月30日17:30之前，将电子版报名表、参赛用音视频（已经剪辑好的）发送至蔡新华老师处（2359922530@qq.com）进行汇总。电子版报名表、参赛用歌曲、视频、图片等素材上报后，一经定稿，不得更改。

第三阶段：5月10日~5月25日

暂定5月12日（中午12:30~14:30）：节目审核，抽签。

暂定5月24日（晚上18:30~21:00）：彩排。

第四阶段：5月25日（暂定），决赛

八、奖项设置

团体奖：一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖若干。

个人奖项：最佳指导教师。

九、注意事项及说明

- 1、各系参赛代表队不少于 15 人，服装统一；
- 2、台下助演团按指定位置就坐，口号、动作等整齐化一；
- 3、各参赛代表队按赛前抽签次序依次上台表演；
- 4、道具、服装、音乐自备；
- 5、参赛所用曲目、表现内容积极向上，具有独特风格。
- 6、参赛曲目时间：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
3. 各系助演团与观众方阵人数及座次



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	
参赛曲目			
曲目音效形式 说明	1. 音乐、视频混合剪辑，存为.mp4 格式； 2. 音视频内容契合、感染力强； 3. 能为舞台增色。		
表演时长			

注：4月30日17:30之前，将电子版报名表、参赛用歌曲发送至蔡新华老师处（2359922530@qq.com）。

电子版报名表、参赛用音视频等素材上报后，一经定稿，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”校园手语舞大赛评分标准

评分标准 评分项目	评分标准	得分	总分
进场退场 (10分)	进场退场迅速、整齐、有序		
队列队形 (10分)	队形整齐化一，队列变换有序		
手语表现质量 (60分)	1、身体姿势 10分： 抬头挺胸姿态优美		
	2、动作质量 20分： (1) 动作统一，准确到位； (2) 四肢舒展，协调连贯，刚劲有力； (3) 动作幅度适中，达标。		
	3、节奏 20分： (1) 动作与节拍和谐，节奏准确； (2) 韵律感强，富有弹性； (3) 时长：3-6分钟		
	4、表现力 10分： (1) 自然流畅，活而不乱，动作舒展，自然洒脱； (2) 精神饱满，朝气蓬勃，富有感染力。 (3) 音视频内容契合、感染力强，能为舞台增色。		
精神面貌及 服装 (20分)	着装统一 (10分) 形神具备，给人以美的感受和享受。(10分)		

备注：总分 100 分，各项酌情扣分。

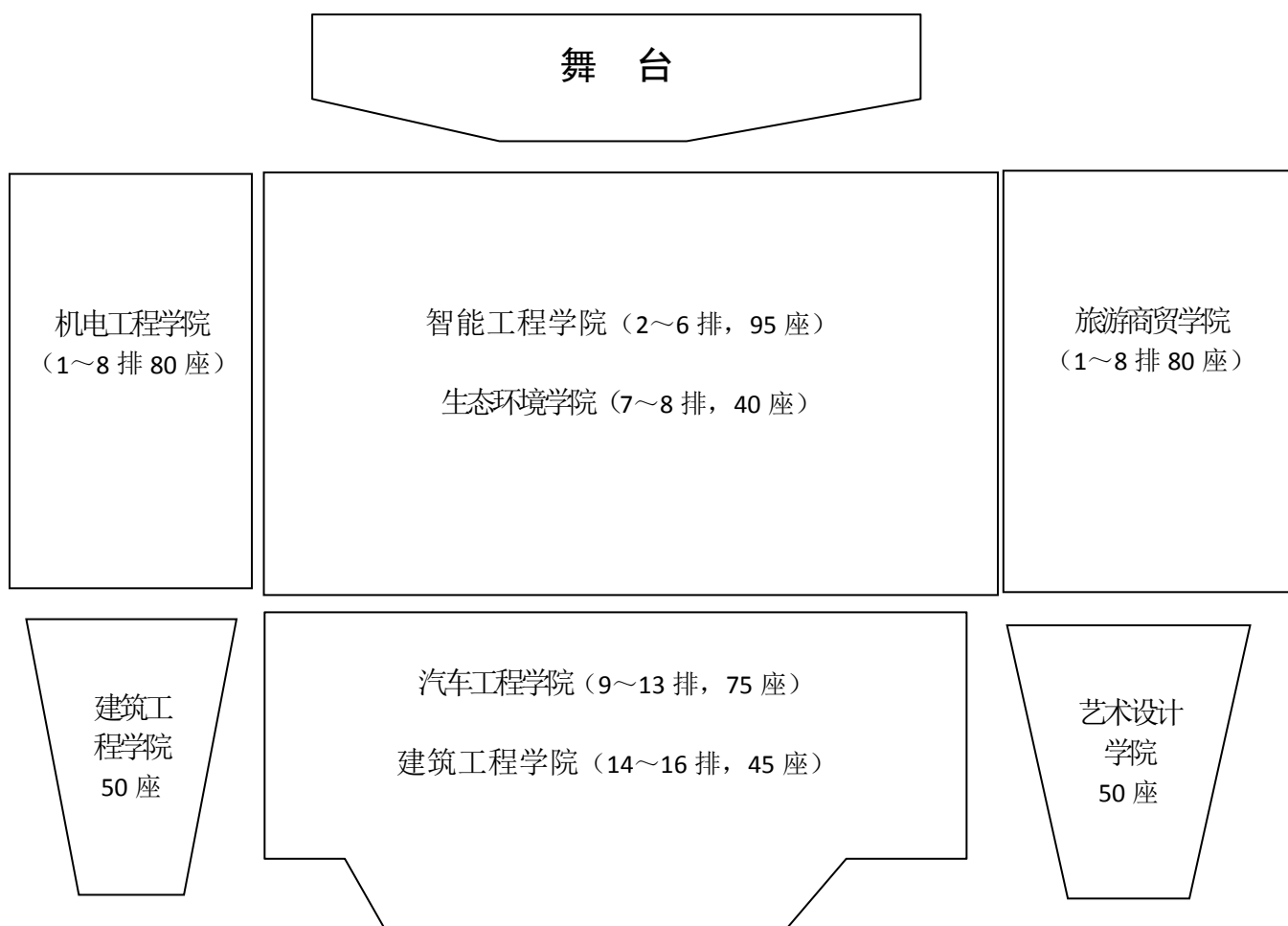
附件 3

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

各二级学院助演团与观众方阵人数及座次图

时间：5 月 25 日 18:20 入场（暂定）

地点：会议中心（暂定）



“关爱自我 幸福同行”教师心灵松绑体验日

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“教师心灵松绑日”活动，为教师提供一个放松身心的平台。

二、活动受众

全院教师

三、活动时间

每月一次，每个月第一个周三下午半天开放。

四、活动地点

天一剧场团体辅导室、各个功能室。

五、活动内容

- 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。

七、活动负责人：

活动总负责人：李景菊（Tel: 8126756）

八、注意事项

- 1、中心专职心理咨询师轮流值班负责接待来访教师。
- 2、当日负责接待的专职教师负责来访教师的签到、设备维护及卫生打扫。

心理健康教育中心
二〇二一年四月十日