

四川科技职业学院文件

川科学发〔2024〕11号

关于开展“赋能心灵·绽放青春”2024年 “5·25”心理健康教育月系列活动的通知

各二级学院：

5月25日是全国大学生心理健康日，为进一步落实《四川省全面加强和改进新时代学生心理健康工作实施方案》，提升我校心理育人工作质量，育人与育心相融合，育智与育心相促进，育美与育心相协同。党委学生工作部拟开展一年一度的“5·25”心理健康教育月系列活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

赋能心灵·绽放青春

二、主办单位

主办单位：中共四川科技职业学院委员会学生工作部

共青团四川科技职业学院委员会

承办单位：党委学生工作部心理健康指导中心

协办单位：各二级学院

大学生心理发展协会

三、活动时间

2024年4月18日-2024年5月31日

四、活动内容

（一）心理学读书会

1. 招募人数：20人

2. 活动时间：4月23日

3. 活动内容：4月23日是世界读书日，召集心理学爱好者，在指导老师的带领下大家一起分享自己感兴趣的心理学书籍，如《梦的解析》、《被讨厌的勇气》、《斯坦福大学人生设计课》等，谈谈自己的阅读感想和体会，在阅读中润泽心灵，深入推进书香校园文化建设。

（二）心理健康知识讲座

1. 《取悦自己，对容貌焦虑say no》

时间：4月18日

地点：国际演播厅

招募人数：350人

2. 《大学生恋爱与性心理健康》

时间：4月25日

地点：国际演播厅

招募人数：350人

（三）“画由心生——我的自画像”活动

1. 活动对象：全校学生

2. 活动时间：4月29日-5月10日

3. 活动内容：以自我为原型，充分发挥想象力，用8K素描纸创作一幅自画像，可以是卡通人物或是写实情景等。5月10日前提交至心理健康指导中心进行评选，优秀作品将获得学分奖励并在心理健康月成果展中进行展示。

（四）团体辅导活动

1. 《克服社交恐惧，拥抱全新自我》

时间：5月9日

地点：心理辅导室

招募人数：20人

2. 《赋能减压，筑梦前行》

时间：5月16日

地点：心理团辅室

招募人数：20人

（五）“演绎心灵·逐光成长”——心理情景剧比赛

1. 活动对象：全体师生

2. 活动时间：

初赛：2024年5月10日

复赛：2024年5月17日

决赛：2024年5月23日19:00-21:30

3. 活动内容：以学院为单位，每个单位至少选送一个心理剧参赛，剧本可原创，也可借鉴已有剧本，剧情应联系校园生活，具有代表性，以反映当代大学生的心理世界，情感空间以及心路历程为主导，引导学生自觉抵制和克服不良心理行为。心理情景剧可采用音乐剧、话剧、小品、哑剧、歌舞剧等形式呈现。剧本要求思想健康、积极上进，参赛作品时间不低于8分钟不超过12分钟。

本次比赛设置一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖2名（详见附件2）。

（六）心理健康月成果展活动

1. 活动对象：全校师生

2. 活动时间：5月22日

3. 活动地点：科技广场

4. 活动内容：

（1）设置宣传棚，通过横幅、海报、手抄报、广播等形式向全体师生展示心理健康月的活动成果。

（2）开展“爱的抱抱”，飞镖气球，格式化我的“心理垃圾”，横幅签名，涂鸦墙，抽盲盒，跳格子，“送你的图书去漂流”以书换书等游园活动。

（3）朋辈咨询。可现场预约心理咨询服务。

(4) 心理测评。现场提供IQ、EQ、抑郁自评量表、焦虑自评量表、scl-90症状自评量表、霍兰德职业倾向测试、mbti人格测试等。

五、活动要求

(一) 高度重视，精心组织，形成全员参与、学生受益的良好氛围。各二级学院要高度重视学生心理健康，结合学院文化特点，充分发挥心理社团、心理委员及广大学生的主体作用，扎实开展心理健康月系列活动。在活动中要做到有计划、有落实、有总结。

(二) 加强宣传，营造氛围。各二级学院要充分利用校园媒体（海报、微信、QQ等）宣传心理知识，营造关爱学生心理健康的良好氛围，要注意收集活动开展的文字和影像资料。

(三) 彰显实践特色，打造主题鲜明、寓教于乐的品牌活动。各二级学院要加强大学生心理健康教育工作与学生就业创业、学生素质教育等各项工作的融合渗透，积极创新活动形式与内容，努力打造具有自身特色的精品活动，使之能够长期、连续开展，充分发挥教育功能。引导学生关爱自我、了解自我、接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

附件：1. “赋能心灵·绽放青春”2024年“5·25”心理健康月系列活动时间安排表

2. “演绎心灵 · 逐光成长”心理情景剧比赛方案
3. “演绎心灵 · 逐光成长”心理情景剧报名表



附件 1：

“赋能心灵·绽放青春” 2024 年 “5·25”
心理健康月系列活动时间安排表

活动项目	时间	内容	地点
心理学读书会	4 月 23 日	交流心理学书籍	心理咨询室
心理讲座	4 月 18 日	《取悦自己，对容貌焦虑 say no》	国际演播厅
	4 月 25 日	《大学生恋爱与性心理健康》	国际演播厅
我的自画像	4 月 30 日	画由心生——我的自画像	心理团辅室
户外团体辅导	5 月 9 日	《克服社交恐惧，拥抱全新自我》	小运动场
	5 月 16 日	《赋能减压，筑梦前行》	小运动场
心理情景剧比赛	初赛：5 月 10 日 复赛：5 月 17 日 决赛：5 月 23 日	心理情景剧表演题材，形式不限	国际演播厅
游园会	5 月 22 日	爱的抱抱、横幅签名	科技广场

附件 2:

“演绎心灵·逐光成长”第五届 心理情景剧比赛方案

一、大赛流程及时间安排

(一) 初赛及报名安排

各二级学院内部进行剧本征集，进行自主比赛或推荐，评选出一个优秀剧本代表本学院参加心理剧复赛。

1. 初赛截止时间：2024 年 5 月 10 日。

2. 报名地点：大学生心理健康指导中心（学生公寓 6 号楼负 1 楼“一站式”学生社区心理辅导站）。

3. 联系人：林老师（028-37390397、15196649279）。

4. 提交材料：将《心理情景剧报名表》及剧本的纸质材料提交至心理健康指导中心办公室。

(二) 复赛安排

复赛以心理剧本评选的方式进行，邀请评委根据《心理剧剧本评分规则》统一对各二级学院选送的剧本进行打分，分数前八的学院小组进入决赛（即表演赛）。

1. 比赛时间：2024 年 5 月 17 日。

2. 评选地点：党委学生工作部办公室。

(三) 决赛安排

比赛以现场表演、现场评分的方式进行。参赛队伍需自行准备道具、背景图片、背景音乐等资料。

1. 比赛时间：2024 年 5 月 23 日 19:00-21:30。
2. 比赛地点：国际演播厅。
3. 出场顺序：由各参赛团队责任人抽签决定参赛顺序。

二、作品要求

1. 题材及格式要求。主题的选择以积极心理学理论为指导，以大学生的现实生活为原型，以学生在成长过程中的心理困扰、矛盾冲突，以及在自我探索、同伴互助、家校互动中获得对问题的解决和成长领悟等为主题进行剧本创作，如：环境适应、学业问题、同学关系、师生关系、亲子关系、青春期情感、自我认识、生涯规划等。剧本应注重心理矛盾冲突的展现、领悟与解决，能给学生以启迪，具有典型性、时代性、原创性。

2. 剧本。剧本要求原创，内容真实，贴合实际，结构完整。

3. 形式。情景剧形式不限，可为话剧、音乐剧、舞剧等多种形式。选材力求新颖，富有创意，贴近大学生活，内容健康向上。

4. 演出时间及人数。整幕剧的演出需控制在 8-12 分钟之内，参赛人数在十人以下。

5. 参赛道具准备。参赛所用音乐、道具（除桌椅外）、服装都由各参赛团队自行准备。

6. 参赛团队责任人。参赛团队设负责任一名，负责与主办单位协调。

三、奖项设置

复赛：参与奖（第二课堂学分）

决赛：一等奖1名（获奖奖杯证书+第二课堂分）

二等奖2名（获奖奖杯证书+第二课堂分）

三等奖3名（获奖奖杯证书+第二课堂分）

优秀奖2名（获奖证书+第二课堂分）

最佳男演员1名（获奖证书+奖品）

最佳女演员1名（获奖证书+奖品）

最佳编剧1名（获奖证书+奖品）

优秀指导老师奖2名（获奖证书+奖品）

四、评分细则

（一）主题（10分）

内容健康，主题思想积极向上、趣味性强或哲理性强。

（二）剧情（30分）

1. 原创。（10分）

2. 情节跌宕起伏，矛盾冲突明显，富有戏剧性和观赏性。（20分）

（三）表演（60分）

1. 舞台表现效果好，整体感强。（10分）

2. 普通话标准（剧情需要方言除外），动作协调，表情自然、丰富。（30分）

3. 节目有吸引力，能调动观众的热情。（10分）

4. 故事详略得当，时间把握好。（10 分）

附件 3:

“演绎心灵·逐光成长”心理情景剧比赛 报名表

报送学院:

指导老师:

心理剧名				
作者		时间长度		
故事梗概				
故事意义				
第一联络人	姓名		QQ	
	班级		电话	
第二联络人	姓名		QQ	
	班级		电话	
指导老师 意见	签名:			

备注: 表后请附心理剧剧本。