

青岛农业大学学生工作处

关于举办青岛农业大学 第十九届大学生心理健康节的通知

各学院:

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，全面贯彻落实全国全省高校思想政治工作会议精神，增强大学生心理健康意识，进一步提升我校大学生心理健康教育工作水平，经研究，决定举办我校第十九届大学生心理健康节。现将有关事项通知如下。

一、活动主题

爱与希望

二、参加对象

全体在校师生

三、活动宗旨

以加强积极心理品质培育和压力疏解为主线，结合各学院实际，面向全体师生组织开展内容丰富、形式多样的心理健康宣传教育活动，增强师生心理健康意识，普及心理健康知识，提升心理健康素养，促进学生健康成长。

四、活动时间

2023年4月2日-5月5日

五、活动内容与形式

（一）开幕式暨阳光心理彩虹跑活动

时间：4月2日上午9点

地点：城阳校区和平度校区

活动内容：校区内设跑步路线，线上设8个关卡，参加者需从起点会场出发，按抽签顺序到8个关卡打卡，每个关卡有一项活动，参与者每完成一项活动，可获得该关卡的色彩喷涂，即为打卡成功，集齐全部色彩的参与者可到终点会场抽奖，获得奖品。

（二）校级活动

本届心理健康节共设三项校级活动，分别为“爱与希望”心理健康校园短视频创编征集活动、“画解心情”心理健康主题宣传海报设计大赛、“寻找我的心晴瞬间”心理健康主题摄影作品大赛，均由学生工作处心理发展指导中心主办，具体活动方案见附件1。

（三）院级活动

由各学院自主开展，共70项活动，包括“巧手生趣 草愈我心”草头娃娃制作活动等21项特色活动，特色活动介绍见附件2。

六、工作要求

1. 高度重视，加强领导，提高心理健康教育活动的参与度。各学院要发挥各班级、班级心理健康互助小组、班级心理委员的作用，制定详细的计划安排，鼓励和引导广大同学积极参与到活动中来。

2. 精心策划，打造品牌，增强心理健康教育活动的吸引力。各学院要紧紧围绕活动主题，结合本学院实际和学生特点，为解决学生心理方面存在的实际问题提供切实有效的服务和帮助，把加强心理

健康教育、提高学生心理素质工作做好做实。要注重品牌活动的创建，积极打造校园文化活动精品，使之能够长期、持续开展。

3. 加强宣传，营造氛围，提升大学生心理健康意识。各学院要充分利用好传统媒体和新媒体，加强宣传报道，全面普及心理健康科学知识，提高大学生心理保健意识，营造良好的心理健康教育工作氛围。

七、总结表彰

为加强组织工作，表彰先进，学生工作处将以学院参加、组织活动数量和获奖情况为依据评选优秀组织单位，具体赋分细则详见附件3。

5月12日前，各学院提交第十九届心理健康节活动总结，要求包含至少一张新闻截图和活动图片10张（电子版），分辨率不低于1920*1080，每张图片以XX学院XX活动命名。电子版总结和照片发送至邮箱：qdndx1jk@163.com，纸质版总结交至知行楼323室，联系人：李文洁。

附件1：第十九届大学生心理健康节校级活动方案

附件2：第十九届大学生心理健康节特色院级活动

附件3：第十九届大学生心理健康节优秀组织单位评选办法

学生工作处

2023年3月31日

附件 1: 第十九届大学生心理健康节校级活动方案

“爱与希望”心理健康校园短视频创编征集活动

一、参与对象

全体在校师生。

二、作品要求

1 根据心理健康教育的主题创编的歌曲、舞蹈、手语操、微电影、动画等。

2 内容健康，符合国家法律、法规，积极向上，且无任何不良信息，不得植入广告。

3 每个作品以学院-学生姓名命名，时长约 15 分钟，格式要求：作品横屏画幅比例为 16:9（1920×1080，50i），竖屏画幅比例为 9:16（1080×1920，50i），码流大于 5M，左右声道一致，压缩格式为 MP4。作品可使用手机、摄像机等设备拍摄。表现形式不限，动画、实拍、动画与实拍结合均可。

4 参赛作品须原创，不得抄袭、侵害他人版权。参赛者享有作品的著作权，作品均视为获得报送和制作单位、个人的同意，将作品用于本次活动相关的宣传展示。

三、推荐数量

每学院可报送 2 个学生作品，教师作品数量不限，全校设一等奖 5 名，二等奖 10 名，三等奖 15 名，参与奖若干名。各学院请于 4 月 28 日前将作品报送至心理发展指导中心李彬处。

“画解心情”心理健康主题宣传海报设计大赛

一、参与对象

全体在校师生。

二、作品要求

1、作品要契合心理健康主题，内容积极向上，结构完整合理，富有想象力及艺术感染力，能传递心理正能量。

2、作品手绘或电脑制作均可，手绘作品通过拍照、扫描等方式报送，仅提交电子版（JPG 格式，要求内容完整、像素清晰），以“学院-姓名-作品名称”命名，每个作品的作者限 2 人以内。

3、参赛作品须原创，严禁抄袭或大幅借鉴、侵害他人版权。参赛者享有作品的著作权，须同意授权赛事主办方享有出版和网络传播权。

三、推荐数量

每学院可报送 2 个学生作品，教师作品数量不限，全校设一等奖 5 名，二等奖 10 名，三等奖 15 名，参与奖若干名。各学院请于 4 月 28 日前将作品报送至心理发展指导中心李文洁处。

“寻找我的心晴瞬间”心理健康主题摄影作品大赛

一、参与对象

全体在校师生。

二、作品要求

1、作品要契合心理健康主题，通过摄影的形式，记录生活中让人感受到放松、舒缓、欢乐等积极情绪的瞬间。拍摄内容不限，可根据自身感受，选择人物、场景、静物、事件皆可。

2、每幅作品需配有 300 字的说明介绍，作品仅提交纸质版，A4 纸彩色打印，图片在上，文字说明在下，右下角标注“学院-姓名-作品名称”，每个作品的作者限 2 人以内。

3、参赛作品须原创，严禁抄袭或大幅借鉴、侵害他人版权。参赛者享有作品的著作权，须同意授权赛事主办方享有出版和网络传播权。

三、推荐数量

每学院可报送 2 个学生作品，教师作品数量不限，全校设一等奖 5 名，二等奖 10 名，三等奖 15 名，参与奖若干名。各学院请于 4 月 28 日前将作品报送至心理发展指导中心刘倩处。

附件 2：第十九届大学生心理健康节特色院级活动

1、农学院

“放心去飞”主题活动

时间：4月8日

地点：城阳校区五环体育场、平度校区韶华体育场

活动内容：竹马踉蹌冲淖去，纸鸢跋扈挟风鸣。通过将心情、想法或愿望画在空白风筝上，然后将风筝放飞，引导学生走到户外，感受自然，获得能量。

2、植物医学学院

“植”属于我的画像

时间：4月5日-4月30日

地点：城阳校区生物楼 N406

活动内容：媚眼含羞合，丹唇逐笑开。用树叶、鲜花，甚至昆虫，制作自画像，一边审视自我，一边表达自我，在自作的过程中静静地和自己进行一场对话。

3、资源与环境学院

“越了解，越亲近”围圈畅言活动

时间：4月6日-4月19日

地点：城阳校区五环体育场、平度校区韶华体育场

活动内容：画烛如椽吐白虹，花枝围坐红相向。春意盎然之时，邀请同学们到户外围坐交谈，促进人际交流，增强情感联系，在与他人的互动中获得安慰和鼓励。

4、园艺学院

致闪光的青春——我的成长故事讲述

时间：4月14日

地点：城阳校区生物楼 N306、平度校区大学生活动中心

活动内容：天生我材必有用，千金散尽还复来。每个人在成长之路上都会有克服困难、超越自我的闪光时刻，这些时刻展现一个人的才能和品质，这些时刻可以成为迎接未来挑战的力量来源。回顾这些闪光的成就故事，让学生重新发现自己的力量和才能，再次勇敢前行。

5、动物科技学院

“爱与希望”主题校园心理剧

时间：4月22日-5月5日

地点：城阳校区B区教室

活动内容：校园心理剧取材于学生在学习、生活等各方面的生活场景进行演绎，使学生代入角色，体验故事中的角色心理变化过程，从而对学生的内心产生影响。

6、草业学院

“巧手生趣 草愈我心”草头娃娃制作活动

时间：4月16日

地点：城阳校区科技楼 3022、平度校区大学生活动中心 302

活动内容：万卉争献奇，小草亦足贵。学生在亲手制作草头娃娃的过程中培养动手能力，纾解学习、生活中的压力，培育草头娃娃发芽、成长的过程养成积极阳光的心态，习得草“柔且韧”的品格。

7、机电工程学院

“校园里的微感动”微笑抓拍活动

时间：4月6日-4月25日

地点：各校区校园中

活动内容：美人微笑转星眸。微笑是阳光，给人温暖；微笑是赞赏，给人力量。通过抓拍校园中的微笑瞬间，引导学生发现美好，培养积极乐观心态。

8、建筑工程学院

排除万难，拔河夺冠

时间：4月2日-4月30日

地点：平度校区韶华体育场

活动内容：壮徒恒贾勇，拔拒抵长河。在传统体育项目拔河中，锻炼学生团结协作能力，增进友谊，培养集体荣誉感和敢于拼搏的精神。

9、动物医学院

“交换温柔，给予拥抱” Free Hugs 活动

时间：4月中旬

地点：城阳校区虹子湖西侧

活动内容：施我以木瓜，报之以琼脂。身穿玩偶服装的学生给路人温暖的抱抱，并邀请给事先收集的同学们的内心困惑写下鼓励的语言，让参与者感受来自陌生人的善意，感受人间自有真情在。

10、食品科学与工程学院

心声漂流筏活动

时间：4月6日-5月3日

地点：城阳校区西苑2、3号楼大厅，平度校区1、3、4号楼大厅

活动内容：学生将想要倾诉或感到压抑的事情以书信方式投入提前设置的邮箱，学院老师可对学生心理疏导或其他帮扶。

11、经济管理学院（合作社学院）

挥笔绘心，沐光前行

时间：4月22日

地点：平度校区朝阳体育场

活动内容：俊眉修眼，顾盼神飞。邀请同学在纸上画出心中自己的样子，可抽象可写实，在享受绘画乐趣和描绘自我的过程中，发现自我、接纳自我。

12、生命科学学院

“手绘无声，却是心声”绘画征集活动

时间：4月2日-4月30日

活动内容：通过纸张、面具等载体进行涂鸦，让学生体验静心，同时充分表达内心、展示自我。

13、人文社会科学学院

“正视情绪，温暖同行”——三天情绪管理活动

时间：4月2日-4月24日

活动内容：正确处理日常生活中的情绪是当今大学生要培养的重要能力，通过三天观察并记录自己的每日心情，引导学生关注自己的情绪状态，主动调适情绪。

14、化学与药学院

“和自己和解，接受每个时期的自己”主题征文活动

时间：4月10日

地点：城阳校区化学楼

活动内容：遭一蹶者得一便，经一事者长一智。每个时期的自己都会有成就也会有不足，每个时期的自己构成了今天的你，也影响着明天的你。通过回顾过去的自己，充分接纳自我，相信自我，为明天蓄力。

15、艺术学院

“怎样炼爱，才能恋爱”心理团体辅导

时间：4月下旬

地点：平度校区大学生活动中心

活动内容：鸿雁在云鱼在水，惆怅此情难寄。如何明确自己的爱情价值观？如何表达爱意？又如何拒绝爱意？通过一系列团辅活动，帮助学生提升“爱”的能力。

16、外国语学院

“心向阳光”心理健康知识竞赛

时间：4月22日

地点：城阳校区文经楼C220+线上

活动内容：博观而约取，厚积而薄发。以赛促学，鼓励学生广泛阅读心理健康书籍，掌握心理健康知识并运用于生活之中。

17、动漫与传媒学院

“心晴”短视频大赛+沙龙

时间：4月15日

地点：城阳校区文经楼演播大厅

活动内容：通过短视频、微电影、动画等形式创作“心晴”故事，同时举办沙龙活动，师生共同讨论作品内容并由教师带领学生进行情绪管理练习。

18、理学与信息科学学院（软件服务外包学院）

“朝花夕拾”舒压解困活动

时间：4月2日-5月5日

地点：校园

活动内容：江上冰消岸草青，三三五五踏青行。学生一起踏青游玩的同时，收集树叶花草，并发挥想象制作植物贴画等艺术作品。感受春意，与大自然连结的同时，排解内心压力，为心灵充电。

19、海洋科学与工程学院

搭建心桥，与爱同行——心灵信箱活动

时间：5月

地点：蓝谷校区操场

活动内容：学生将想要倾诉或对他人的祝愿写在心灵卡片上，挂在活动现场，也可留下自己的联系方式，与他人建立联系。

20、园林与林学院

撕掉标签，更爱自己

时间：4月下旬

地点：城阳校区文经楼C331，平度校区大学生活动中心201

活动内容：每个人身上都有各种标签，撕掉束缚自我的标签，拥抱不被定义的自己。撕掉写满刻板印象的阴沉色调背景板上的标签，在色彩明亮的背景板上写下期望、鼓励和祝福，传递积极能量。

21、巴瑟斯未来农业科技学院

“我爱我”中英文书签设计比赛

时间：4月30日

地点：城阳校区教学区G区

活动内容：炉香窗下坐，飞絮上书签。书签是学生每天可用到的学习文具，通过对其精巧的设计并结合心理健康元素，在学生每天读书使用书签的过程中，传递积极的心理能量。

附件 3:

第十九届大学生心理健康节优秀组织单位评选办法

为鼓励学院参与、组织心理健康教育活动，按照项目赋分累积分法，活动结束后将评选优秀组织单位。具体赋分见下表。

项 目	分值
是否参加校级活动	20
学生个人或小组获校级活动一等奖	10
学生个人或小组获校级活动二等奖	7
学生个人或小组获校级活动三等奖	3
新闻宣传	10
院级活动质量(包括是否按计划进行、活动质量)	30
活动材料(包括是否按时提交总结、材料质量)	30