

# 淮安生物工程高等职业学校

## 第七届“5·25”心理健康节系列活动方案

### 一、活动简述

#### （一）活动背景

学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容。长期以来，心理健康教育主要通过咨询、讲座、宣传板等方式来进行，这些方式显然已不能满足广大同学的需求。

为推进我校学生心理健康教育工作高质量发展，促进学生健康、快乐成长，经研究，决定由学生处心理咨询中心主办、各系部承办，开展我校第七届“5·25”心理健康节系列活动。

#### （二）活动主题

五育润心 沐光同行

#### （三）活动目的

凭借一系列精彩有趣、富有意义的活动，进一步普及心理健康知识，提高我校学生的心理健康水平，增强学生的心理健康保健意识，在校园里掀起关注心理健康的热潮，使广大学生在悦纳自我、开发潜能、优化人格、全面发展方面获得成长的动力与快乐。同时，让更多的人来关注学生的心理健康问题，认识到心理健康问题的重要性。

#### (四) 活动时间

2024年4月25日—2024年5月31日

## 二、活动内容

(一) 主办单位：校学生处心理咨询中心

(二) 承办单位：各系部

(三) 活动对象：全体在校学生

(四) 活动流程：

“5·25”“五育润心 沐光同行”心理健康节系列活动负责人一览表

活动负责人	动物工程系	植物工程系	机电汽车系	经济贸易系	计算机工程系	新疆部
老师	郑强强	张左悦	张钦	荣新星	孙立洪	邵琳
学生	王楠	刘军	万如意、赵徐刚	于航	沈优	乃飞赛
校心理咨询中心负责人						
老师	费新宇 邵青			学生	袁悦	

“5·25”“五育润心 沐光同行”心理健康节系列活动内容一览表

承办单位	新疆部	植物工程系	动物工程系	机电汽车系	计算机工程系	经济贸易系	校心理健康部
内容	爱的 圈圈	心情盲盒	心随影动 心灵成长	悦动身心 点亮五月	全员加速	心理辩论赛	心理情景剧 微视频

## 三、表彰激励

根据各系部活动组织情况和个人突出表现，在每年学生处“争先创优”表彰大会中，评选出“优秀指导老师”2名、“十佳心理委员”10名。

## 附件 1：新疆部

### 一、活动主题

爱的圈圈

### 二、承办单位

民族教育处（新疆部）

### 三、活动时间

2024 年 5 月 23 日

### 四、活动地点

新操场

### 五、活动安排事项

#### 1. 套圈游戏规则

每人只能玩一次；

每个人只能发一次环，套中目标并获得此奖品；

重复玩此游戏，不予奖励。

#### 2. 贴鼻子游戏规则

每人只能玩一次；

游戏者蒙眼转四圈，然后走向目标，用粉笔画猪鼻子，位置正确可获得一份奖品；

游戏者用手臂丈量或者在其他人提示下完成无效；

重复玩此游戏，不予奖励。

## 附件 2：动物工程系

### 一、活动主题

心随影动 心灵成长

### 二、承办单位

动物工程系

### 三、活动时间

2024 年 5 月 6 日—5 月 25 日

### 四、活动地点

主教学楼大厅

### 五、活动安排事项

#### 1. 《地球上的星星》心理电影赏析

动物工程系各班利用晚自习时间在班级观看心理电影，促进同学们的心理健康发展，培养积极的人生态度。

#### 2. 开展“5·25”心理健康教育主题班会

5 月 22 日利用班会课时间，各班主任根据同学们的学段特点和心理发展需要，通过图片、视频、宣传片等形式向同学们普及心理健康相关知识，引导同学们树立自我心理健康的意识，守护自己的身心健康。

#### 3. 心理健康黑板报

通过设计黑板报在班级中普及心理健康知识，分享保持心理健康的小窍门。促进学生人格健康发展，保持积极的情绪，培养乐观向上的心态。

## 附件 3：机电汽车系

### 一、活动主题

悦动身心，点亮五月

### 二、承办单位：

机电汽车系

### 三、活动时间

2024 年 5 月 8 日

### 四、活动地点

老操场

### 五、活动安排事项

1. 活动游戏：羽毛球、篮球等运动项目。
2. 活动意义：足球和篮球等团体运动项目需要队员之间的密切合作，通过与他人共同努力达成共同目标。在游戏中学会尊重和支持他人，并培养团队合作的精神。

## 附件 4：植物工程系

### 一、活动主题

与心灵相约，与健康同行

### 二、承办单位

植物工程系

### 三、活动时间

2024 年 5 月 22 日

### 四、活动地点

主教学楼大厅

### 五、活动安排事项

#### 1. 手印签字活动

组织学生到活动地点在展板上按下自己的手印，可以自行选择颜色和形状创作，并且可以在自己的手印下签名。

#### 2. “拒绝蕉绿”交换心情盲盒活动

学生在便签上写下自己的焦虑或者烦恼，然后将便签贴在心理展板上，从心理展板旁的安慰盲盒中随机抽取一张便签，写下一张鼓励便签投递到安慰盲盒中进行循环。

#### 3. 撕掉标签“做不被定义的自己”

准备两个竖型展板分别是一男一女的形象代表，事先打印出大家在生活中遇到的不顺心的事或者不太好听的话，做成纸条，粘贴在对应展板上。同学们自行选择一张纸条，并且写上个人的观点以及鼓励的话语。

## 附件 5：计算机工程系

### 一、活动主题

全员加速中

### 二、承办单位

计算机工程系

### 三、活动时间

2024 年 5 月 22 日

### 四、活动地点

校内

### 五、活动安排事项

1. 追踪者 VS 逃亡者，分组设计，高效促进团队之间的沟通协助，加速新人快速融入团队，提升凝聚力。

2. 不同分组领导带队，通过队内语音实时制定追逃策略，强化领导力。

3. 整个游戏过程通过软件系统判定执行，升级传统的猫捉老鼠、躲猫猫等抓人游戏，玩法丰富，判定严谨，安全可靠，由玩家深度享受紧张刺激的追逃过程，暴汗解压，快乐翻倍！

4. 游戏规则：追踪者 3-10 人，组成 2-10 队（每队至少 5 人）。在校园部分地点设置任务，任务完成少的队放出专属追踪者，被追踪者抓到的人淘汰。

## 附件 6：经济贸易系

### 一、活动主题

扬学习风气，展辩论风采

### 二、承办单位

经济贸易系

### 三、活动时间

2024 年 4 月 25 日—5 月 25 日

### 四、活动地点

农业实训中心 124 会议室

### 五、活动安排事项

1. 参赛报名：由各系部自行推选一至三支队伍报名。4 月 25 日晚自习进行抽签，抽辩题和队伍。

2. 初赛：5 月 7 日-8 日晚自习在农业实训中心 124 会议室进行对抗，晋级队伍参加半决赛。

3. 半决赛：由初赛晋级队伍抽签对抗，晋级队伍参加决赛。

4. 决赛：由半决赛杀出的队伍进行最终决赛，抽签对抗，最终晋级队伍获得最终冠军。

（具体比赛要求，另行通知）

## 附件 7：心理情景剧大赛（校心理健康部）

### 一、活动主题

“五育润心 沐光同行”

### 二、承办单位

校心理健康部

### 三、活动要求

1. 主题鲜明。结合美育浸润行动，依托校内外美育资源，组织开展心理情景剧大赛，将学生在学习生活中遇到的冲突、困惑、烦恼等（自我意识与人际沟通问题、生命教育、挫折教育、适应问题、青春期困扰等）以动态舞台的方式进行表演。

2. 剧本原创。要求取材真实，案例典型，贴近生活实际。抄袭作品一律取消参评资格。

### 四、报送要求：

1. 参赛作品题目自拟，参赛作品压缩为一个压缩包，以“作品名称+学校全称”命名，内附视频和汇总表（附件 1）。

2. 视频时长不超过 10 分钟，作品格式为 MP4，不大于 500MB，分辨率为 1080P（1920\*1080）或 720P（1280\*720），视频片头应同时显示单位名称、标题、视频作者三项信息。一个视频作者原则上不超过 5 人。

3. 视频图像清晰稳定、构图合理、声音清晰。作品内容符合生活实际和学生年龄特点，不得出现侵犯他人隐私或影响名誉的有关信息。

4. 各系部选送 1 个参赛作品，于 5 月 30 日前发送至指定邮箱。（具体事宜另行通知）

## 附件 8：励志故事微视频大赛（校心理健康部）

### 一、活动主题

“五育润心 沐光同行”

### 二、活动对象

全体在校学生

### 三、活动要求

引导学生围绕校园学习生活，以微视频的形式展示时代新人风采，讲好青春励志故事，践行社会主义核心价值观，诠释健康、正向的核心理念，传递新时代青年理性平和、自尊自信、积极乐观的精神风貌。

### 四、报送要求

1. 励志故事微视频题目自拟，参赛作品压缩为一个文件包，以“作品名称+学校全称”命名，内附微视频、脚本、汇总表（附件 1）和报名表（附件 2）。

2. 作品以 MP4 格式提交，时长为 3-5 分钟，分辨率不低于 1920×1080（16：9），码率不低于 15M/秒（手机拍摄建议调至最高分辨率），大小不超过 400M。

3. 励志故事脚本提交 word 文本，标题统一用小二黑体，正文统一用四号宋体，行距为 1.5 倍。

4. 参选作品应为原创作品，参评单位或个人应拥有作品的版权，不得剽窃、抄袭，不得侵犯他人的肖像权、名誉权、隐私权、版权、商标权等合法权益。

5. 各系部选送 1 个参赛作品，于 5 月 20 日前发送至指定邮箱。（具体事宜另行通知）