

# 四川科技职业学院文件

川科学发〔2023〕10号

## 关于开展2023年“5·25 我爱我·寻找我·拥抱我”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《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，提升我校心理育人工作质量，关注学生心理健康和心灵成长。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

“5·25 我爱我·寻找我·拥抱我”

### 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

2023年5月4日-2023年5月31日

### 四、活动内容

#### （一）心理健康手抄报活动

1. 活动对象：全校学生

2. 活动时间：4月8日-4月16日

3. 活动内容：各二级学院行政班级心理委员在班级内部征集心理健康手抄报，4月16日前各班至少送一份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。

#### （二）心理电影鉴赏活动

1. 活动对象：全校学生

2. 活动时间：5月20日

3. 活动地点：国际演播厅

4. 活动内容：通过到梦空间平台报名，参与观看一部经典的心理电影，引发对心理健康和人际关系的思考，心理老师将带领大家交流观后感，并启发如何从心理学角度鉴赏电影。5月23日前，每人需提交一篇800字以上的手写观后感至心理健康指

导中心，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。

### **(三) 团体辅导活动**

#### 1. 《沙盘游戏之人际能力提升》

时间：5月11日

地点：心理团辅室

招募人数：20人

#### 2. 《与压力共舞》

时间：5月18日

地点：心理团辅室

招募人数：20人

#### 3. 《探索自我》

时间：5月25日

地点：心理团辅室

招募人数：20人

### **(四) 心理健康知识讲座**

#### 1. 《活着，也需要勇气——珍爱生命，拥抱自我》

时间：5月9日

地点：国际演播厅

对象：全校师生

#### 2. 《女大学生如何防止性侵害》

时间：5月16日

地点：国际演播厅

对象：全校女生

3. 《深夜睡不着原来是Ta的错》

时间：5月23日

地点：国际演播厅

对象：全校师生

### **（五）“敬畏生命，活出精彩”——心理情景剧比赛**

1. 活动对象：全体师生

2. 活动时间：

初赛：2023年5月10日

复赛：2023年5月17日

决赛：2023年5月24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25日
3. 活动地点：东区食堂广场，西区2教-3教中间
4. 活动内容：

(1) 设置宣传棚，通过展板、海报、手抄报、画报、美文、照片等形式向全体师生展示心理健康月的活动成果。

(2) 开展棋类游戏、知识问答、射箭、掷飞镖、抽积木、抽盲盒、小小心愿卡等游园活动。

(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、sc1-90症状自评量表、霍兰德职业倾向测试、mbti人格测试等。

(5) 倾听心灵的声音。校园广播播报心理美文，普及心理学知识。

## 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心理健康月的举办，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. “5·25 我爱我·寻找我·拥抱我”心理健康月系列活动时间安排表  
2. “敬畏生命，活出精彩”心理情景剧大赛相关说明  
3. “敬畏生命，活出精彩”心理情景剧报名表



---

四川科技职业学院党委学生工作部（处）

2023年4月4日印发

---

附件 1:

**“5·25 我爱我·寻找我·拥抱我”心理健康月  
系列活动时间安排表**

活动项目	时间	内容	地点
手抄报征集	4月8日-4月16日	心理健康 手抄报征集	
心理剧比赛	初赛: 5月10日 复赛: 5月17日 决赛: 5月24日	心理情景剧表演 题材、形式不限	国际演 播厅
电影鉴赏	5月20日	赏析心理学电影	国际演 播厅
朋辈咨询	5月25日	心理协会朋辈咨询	东区食 堂广场
心理测评	5月25日	提供职业倾向、人 格测试等	东区食 堂广场
心理讲座系列	5月9日	活着,也需要勇气-- 珍爱生命,拥抱自我	国际演 播厅
	5月16日	女大学生如何 防止性侵害	国际演 播厅
	5月23日	深夜睡不着原来 是Ta的错	国际演 播厅
团体辅导	5月11日	沙盘游戏之 人际能力提升	心理团 辅室
	5月18日	与压力共舞	心理团 辅室
	5月25日	探索自我	心理团 辅室

附件 2:

## “敬畏生命，活出精彩”心理情景剧大赛 相关说明

### 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：2023 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》及剧本文本档提交至心理健康指导中心办公室，电子档发电子邮箱 ckxlzx@163.com。

#### (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：2023 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：2023年5月24日19:00-21:30。
2. 比赛地点：国际演播厅。
3. 出场顺序：由各二级学院学生主管抽签决定参赛顺序。

## 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）

### 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:

## “敬畏生命，活出精彩”心理情景剧报名表

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。