

四川科技职业学院文件

川科学发〔2025〕14号

关于开展“五育润心·共绘健康蓝图”2025年 “5·25”心理健康教育月系列活动的通知

各二级学院：

为响应每年5月“全国学生心理健康宣传教育月”的号召，深入贯彻落实党的二十大精神和《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》等文件精神，传递科学的心理知识，增强心理健康观念，提升自我调适能力，营造积极向上的校园心理氛围，让学生在互动体验中学习成长，促进身心健康和谐发展。现开展一年一度的“5·25”心理健康教育月系列活动。现将有关事宜通知如下：

一、活动主题

五育润心·共绘健康蓝图

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

2025年4月10日-2025年6月20日。

四、活动内容

（一）以智慧心：赋能成长 促进提升

1. 心理学读书会

（1）招募人数：100人

（2）活动时间：4月23日

（3）活动地点：心理咨询室/图书馆

（4）活动内容：4月23日世界读书日，诚邀心理学爱好者参与“共读·共思·共成长”读书会！在专业老师的引导下，我们将围绕《夏日终曲》《你当像鸟飞往你的山》《基督山伯爵》等书籍展开讨论，探索书中的心理动机、情感体验与成长启示。无论你是对精神分析、自我疗愈还是人性探索感兴趣，这里都能找到共鸣。让我们在阅读中滋养心灵，在交流中深化思考，共同营造书香校园的温暖氛围！

2. 心理健康知识讲座

(1) 《你问，我答 关于性少数群体的那些事》

①时间：4月17日

②地点：国际演播厅

③招募人数：350人

(2) 《身体是“情绪的地图”》

①时间：4月30日

②地点：国际演播厅

③招募人数：350人

(二) 以德育心：以行引路 强心健魂

1. 团体辅导活动

(1) 《看见情绪的另一面镜子》

①时间：4月30日

②地点：心理团辅室

③招募人数：50人

④活动内容：通过OH卡探索内心想法，提升自我认知，识别多层次的情绪，安全地分享感受，练习非评判性倾听、回应，并通过同伴间的情绪共鸣建立支持系统，增强归属感，减少孤独感。

(2) 《强迫问题应对》

①时间：5月7日

②地点：心理团辅室

③招募人数：50人

④活动内容：你是否要求物品摆放有序或讲究对称以至于非常困扰？你是否过度怕脏、怕细菌，明明已经洗过手了，但总觉得手没洗干净。如果这些问题正在困扰你的生活，此次“强迫问题应对团体”为你而来。针对强迫思维和强迫行为，通过精神分析探索症状根源，逐步缓解强迫症状。入组前需要进行量表测评与面谈。在团体中，与经历相似的伙伴彼此支持，告别孤独抗争，构建心灵互助联盟。

(3) “心光璀璨·剧焦青春”——心理情景剧比赛

①活动对象：全体师生

②活动时间：

初赛：2025年4月25日

复赛：2025年4月30日

决赛：2025年5月22日19:00-21:30

③活动内容：以学院为参赛单位，各学院至少选送一部作品。剧本既可以原创，也可以借鉴优秀剧本，结合校园实际进行改编。内容聚焦当代大学生在学业、社交、情感等方面的心理变化，具有代表性，以反映当代大学生的心理世界，引导学生自觉抵制和克服不良心理行为，正视并克服心理问题。表演形式多样，如音乐剧、话剧、小品、哑剧、歌舞剧等形式呈现。参赛作品须保证思想健康、积极向上，时长控制在8至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4名（详见附件2）。

(三) 以体强心：悦动身心、强健韵律，《一起运动吧》主题活动

1. 时间：4月14日-6月14日

2. 地点：天府校区、南校区

3. 招募人数：300人

4. 活动内容：运动改善情绪，运动促进心理健康，运动提升自信。一是校级运动健心活动。通过心理健康指导中心于4月10日发布的《心理中心邀约：一起运动吧！健康快乐！》活动通知报名，报名成功后，依据个体的体质和个人运动习惯进行运动，运动的形式可以多样：跑步、快走、打太极、打八段锦、练功法、练瑜伽、拳击、健身、各种球类、骑自行车等，届时将由学校心理健康教育指导中心的朋辈心理咨询师引导，并主动打卡，打卡方式通过心理系统完成，完成一定打卡次数的将会获得参与校级活动证明。二是各学院心理辅导站运动健心活动。各学院心理辅导站举办各类运动促进心理健康活动，营造良好运动氛围。

(四) 以美润心：艺术疗愈 发现美好

1. 青春蒙面舞会

①时间：5月29日

②地点：露天音乐广场

③活动对象：全体师生

④活动内容：参与活动交流的同学将戴上自制面具与陌生的同学进行面对面的交流，倾听他人心声，诉说各自的烦恼，宣泄

情绪与压力，寻找心灵支持。现场将进行舞动心理互动、音乐心理互动及各种游戏环节。

2. “一切都来得及，现在就爱自己” vlog摄影比赛

①活动对象：全校师生

②活动时间：

作品征集：5月16日前

作品初审：5月17日-5月20日

网络投票：5月20日-5月25日

评委评选：5月26日-5月27日

③活动地点：不限场地

④活动内容：进一寸有一寸的欢喜，退一步有退一步的守候，每一天的我们都在陪伴着自己用心生活。人生中有太多值得记录的时刻，爱自己才是最好的生活态度。编织生活碎片，捕捉有趣人生。请拿起你的手机记录、分享你的生活方式吧。525，我爱我，“一切都来得及，现在就爱自己”！

本次比赛设置一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖4名（详见附件4）

（五）以劳健心：实践育人、收获成长，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20日--26日

3. 活动地点：图书馆2楼

4. 活动内容：

(1) 设置宣传棚，通过横幅、海报、实物展示、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【巧手烘焙坊·纸杯蛋糕DIY】，【珠联璧合·禅意手串DIY】，【元气补给站·幸运盲盒洞洞乐】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心理健康月的活动举办，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. “五育润心·共绘健康蓝图”心理健康月系列活动
时间安排表
2. “心光璀璨·剧焦青春”心理情景剧大赛相关说明
3. “心光璀璨·剧焦青春”心理情景剧报名表
4. “一切都来得及，现在就爱自己”vlog摄影比赛
相关说明
5. “一切都来得及，现在就爱自己”vlog摄影比赛
报名表
6. 作品原创承诺书



四川科技职业学院党委学生工作部（处）

2025年4月9日印发

附件1:

“五育润心·共绘健康蓝图”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17日	《你问，我答 关于性少数群体的那些事》	国际演播厅
	4月30日	《身体是“情绪的地图”》	国际演播厅
团体辅导	4月30日	《看见情绪的另一面镜子》	心理咨询室
	5月7日	《强迫问题应对》	心理咨询室
心理情景剧大赛	初赛：4月25日 复赛：4月30日 决赛：5月22日	心理情景剧表演题材，形式不限	未来大剧院
一起运动吧	4月14日-6月14日	根据个人体质和运动习惯进行运动，不限形式	不限场地
青春蒙面舞会	5月29日	舞动心理互动、音乐心理互动及各种游戏环节	露天音乐广场

vlog 摄影 比赛	作品征集： 5月16日前 作品初审： 5月17-20日 网络投票： 5月20-25日 评委评选： 5月26-27日	“一切都来得及，现在就爱自己”	不限场地
游园会	5月20日	“巧手烘焙坊·纸杯蛋糕DIY”； “珠联璧合·禅意手串DIY”； “元气补给站·幸运盲盒洞洞乐”。	图书馆2楼
成果展	5月20-26日	实践育人、收获成长。	图书馆2楼

附件2:

“心光璀璨，剧焦青春”第五届心理情景剧 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：2025年4月25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（15196649279）肖老师（15884716357）。

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：2025年4月30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：2025年5月22日19:00-21:30。
2. 比赛地点：未来大剧院。
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4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:

“心光璀璨，剧焦青春”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: 年 月 日			

备注：表后请附心理剧剧本。

附件4:

“一切都来得及，现在就爱自己” vlog 摄影 比赛相关说明

一、大赛流程及时间安排

（一）比赛及报名安排

各二级学院内部进行视频征集，进行自主比赛或推荐，评选出作品（至少5个）电子版代表本学院参加vlog摄影比赛。

1. 报名截止时间：2025年5月16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（15196649279）肖老师（15884716357）。

4. 提交材料：各学院统一将参赛作品电子版发送至邮箱ckxlzx@163.com，参赛作品以“学院-作品名称-班级-作者姓名”形式命名（例如：医护学院24级护理1班李某）提交至学生工作部。一个作品包含vlog视频、word文档报名表和《作品原创承诺书》。

（二）比赛时间

1. 作品初审：5月17日-5月20日

初审以视频及立意评选的方式进行，邀请各二级学院评委根据《微视频评分规则》统一对本学院选送的vlog视频进行打分，

及格者进入网络投票。

2. 网络投票：5月20日-5月25日

在学校微信公众号上进行公开投票。选取投票数前20%的作品进入评委评选。

3. 评委评选：5月26日-5月27日

各评委于党委学生工作部办公室根据作品质量统一对进入最后阶段的视频进行打分，综合评选出若干优秀作品。获奖名单将于学校微信公众号平台公示。

二、作品要求

1. 作品时长不少于3分钟，不超过10分钟。内容积极向上、符合比赛主题。

2. 要求整部作品思路清晰，主题鲜明，真实自然，拍摄器材不限，背景音乐选取适当，后期可以进行适当的剪辑和特效处理。视频比例为4:3或16:9，采用MP4格式，分辨率不得低于720×576P（标清），画面清晰，声音清楚，需标注字幕。

3. 参选作品需本人原创，且具有一定的欣赏性，不得抄袭。一经发现将取消参赛资格。

4. 参赛方式为个人参赛或组队参赛（团队成员不超过4人）。

5. 其他说明：

（1）作品版权归属作者，作者投稿后，即表示作者同意主办方在本次比赛活动及宣传中拥有所参赛作品的使用和发布权。同时作者应保证参赛作品需为未曾在同类比赛中获奖之作品。

(2) 严禁涉及非法、色情等内容或剽窃他人作品，一旦发现有上述情况将取消参赛资格，情节严重者将追究参赛者法律责任。参评作品若涉及肖像权等问题，由作者自行负责，主办单位不承担责任。

三、奖项设置

一等奖1名（获奖证书+第二课堂分）

二等奖2名（获奖证书+第二课堂分）

三等奖3名（获奖证书+第二课堂分）

优秀奖4名（获奖证书+第二课堂分）

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，富有戏剧性和观赏性。（20分）

（三）表演（60分）

1. 视频表现效果好，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. 视频具有吸引力，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5:

“一切都来得及，现在就爱自己” vlog 摄影 比赛报名表

报送学院:

指导老师:

标题				
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	
第三联络人	姓名		QQ	
	班级		电话	
指导老师 意见	签名:			

备注：若是个人参赛填第一联络人即可，若是组队参赛，则需将队内成员依次添加在其后，最多不超过四人。

附件6:

作品原创承诺书

本人_____，系_____（作品名称）
的作者，我郑重承诺：

本人确保参展作品为个人原创作品，不存在剽窃、侵夺他人
创作成果，提供虚假材料的情况；

本人承诺：如有违规行为，愿意接受主办单位的相应处理，
并不再参与主办单位组织的其他活动。如有违法违纪行为，愿意
接受相关部门依法依规处理。

备注：《作品原创承诺书》电子版需在签字处插入手写签名
图片。

签字：

年 月 日