



湖北工业职业技术学院

Hubei Industrial Polytechnic

第十七届“5·25”大学生心理健康月系列活动

策  
划  
书



# 目 录

|  |    |
|--|----|
| 关于举办湖北工业职业技术学院第十七届“5·25 百草园-心雨桥”大学生心理健康月的通知..... | 1  |
| “我是一粒阳光的种子”心理手抄报展览.....                          | 3  |
| “职院和我爱着你”现场心理咨询.....                             | 5  |
| “释压赋能 凝心聚力”心理素质拓展.....                           | 6  |
| “心手相连 与爱同行”校园手语舞大赛.....                          | 8  |
| 附件 1：校园手语舞参赛报名表.....                             | 10 |
| 附件 2：校园手语舞大赛评分标准.....                            | 11 |
| 附件 3：校园手语舞大赛各二级学院助演团与观众方阵人数及座次图.....             | 12 |
| “关爱自我 幸福同行”教师心灵松绑体验日.....                        | 13 |

# 关于举办湖北工业职业技术学院

## 第十七届“5·25 百草园-心雨桥”大学生心理健康月的通知

各二级学院：

为进一步推动我院心理健康教育工作，增强大学生心理保健观念，提升大学生心理求助和心理互助的意识，创新大学生心理健康教育工作形式，营造积极、温暖、互助、友爱的校园文化氛围，学校经研究决定举办第十七届大学生心理健康月系列活动。现将有关事项通知如下：

### 一、活动主旨

关注心理健康 关爱学生成长 提高自身修养 繁荣校园文化

### 二、活动主题

“百草园-心雨桥”：心手相连 与爱同行

### 三、活动时间

2021年5月

### 四、活动内容

- 1、心理手抄报展览
- 2、现场心理咨询
- 3、校园手语舞大赛
- 4、教师心灵松绑体验

### 五、主办单位

湖北工业职业技术学院党委宣传部

湖北工业职业技术学院学生工作部、团委

## 六、承办单位

心理健康教育中心

各二级学院心理健康辅导站、大学生阳光心理协会

## 七、活动要求

1、全面覆盖，密切配合。各二级学院要充分发挥主观能动性和创新性，加强学生活动品牌意识，凝心聚力，努力将本届校园心理健康月系列活动办成学校校园文化品牌活动。

2、加强宣传，营造氛围。各二级学院要积极做好宣传工作，进一步加强宣传意识，在活动前期、中期、后期做好前期宣传、活动报道和后期总结，大力营造人人关注心理健康的良好氛围，让更多的学生主动积极的参与期中，有所获益。

3、倡导参与，注重安保。各二级学院要积极倡导师生参与心理健康月系列活动，告知并叮嘱学生注意活动期间的一切安全事宜。



二〇二一年四月十日

# “我是一粒阳光的种子”心理手抄报展览

## 一、活动简介

为迎接 5·25 大学生心理健康节，在我院宣传心理健康知识，丰富校园文化，在心理健康教育中心的指导下，大学生阳光心理协会筹办心理手抄报展览活动，倡导全院学生积极参与，用自己的创意、心意展现当代大学生积极、健康的精神面貌。

## 二、活动主题

“我是一粒阳光的种子”

## 三、活动目的

- 1、通过现场咨询，心理老师与学生零距离沟通，宣传心理健康的理念。
- 2、利用制作手抄报的方式了解更多关于大学生心理健康的知识。
- 3、提升大家对心理健康教育的关注和学习热情。
- 4、丰富校园文化生活，营造“关注心理健康，温暖你我他”的氛围。
- 5、充实大学生的课余生活，激发同学们动手能力，从中发现自我、探索自我。

## 四、活动时间

- 1、收集作品阶段：2021 年 3 月—4 月
- 2、全院展览阶段：2021 年 5 月上旬（关注天气情况）

## 五、活动地点

校园内（展览地点：樱花长廊/万木林）

## 六、活动的内容及要求

1、比赛要求：手抄报统一用 A3 的白纸；内容丰富积极健康，贴近心理健康，传播正能量；设计新颖，排版美观大方，栏目丰富，文章有流畅字迹工整；手抄报名字与内容贴切，图文并茂，整体效果好；拒绝抄袭与雷同。

2、主题设立（从下列 7 个主题中任选 1 个主题设计即可）

①心理健康②悦纳自我③认识性格④我的情绪我做主⑤珍爱生命⑥人际交流与沟通⑦

大学生谈恋爱

### 3、参赛形式

个人参赛；组队参赛（每队不得超过三人）。

4、版面要求：手抄报必须包含报头、插图和文字三部分。

手抄报名称：自定，要求：简洁明了，贴切（不得使用“手抄报”）。

5、版面制作：使用手抄文字和手绘插图。

6、编者的姓名、学号、联系方式可备注在每份手抄报的右上角。

## 七、活动流程

### 1、活动前期

（1）社团内部宣传要求本社团人员积极主动参加社团活动一人一份提交。

（2）宣传海报前期制作好，张贴在校园南北区食堂门口；校园广播宣传，网站上发表征稿贴。

（3）本院内部宣传，设立咨询点实行轮班制（展出样品，介绍手抄报的制作方法比赛的流程和活动的意义、评分细则等）。

（4）通知各班心理委员要求在班级和寝室进行宣传。

（5）报名参赛：可向各班心理委员报名。

（6）寝室楼下设立作品提交地点。

### 2、活动中期

（1）选手制作手抄报，将作品提交给各班心理委员或作品提交处。

（2）作品初审，阳光心理骨干初审，群众也可到大学生活动中心二楼阳光小窝来监督审阅。

### 3、活动后期

优秀作品展览。

## 八、备注

1、手抄报尽量保持持久，避免覆盖受潮。

2、做好人员分配及部门协调

3、活动期间做好工作记录拍照，宣传。

4、所需材料工具提前准备，申购。

5、在预定时间内完成计划。

心理健康教育中心

二〇二一年四月十日

# “职院和我爱着你”现场心理咨询

## 一、活动目的

为提升学生关注心理健康的意识，增进学生对学校心理咨询、心理辅导的了解，心理健康教育中心开展现场心理咨询服务活动，让学生零距离体验心理咨询与辅导，构筑健康阳光心态。

## 二、活动对象

全校学生

## 三、活动时间

2021 年 5 月上旬（关注天气情况）

## 四、活动地点

校园内（展览地点：樱花长廊/万木林）

## 五、活动内容

- 1、各位专兼职心理咨询师现场为同学们提供心理咨询与辅导服务，答疑解惑。
- 2、发放心理健康宣传资料，包括心雨桥阳光书签、彩页等。

## 七、注意事项

- 1、中心专职心理咨询师轮流值班负责接待来访教师。
- 2、当日负责接待的专职教师负责来访教师的签到、设备维护及卫生打扫。

心理健康教育中心  
二 0 二一年四月十日

# “释压赋能 凝心聚力”心理素质拓展

## 一、活动主题

团队合作，自信心训练，人际交流与沟通，情绪管理

## 二、活动形式

团体辅导，户外素质拓展（在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，通过团体内部人际交互作用，小组成员在共同的活动中产生言语交流、情感流动，通过一系列的心理互动过程，探索自我，领悟新的行为方式，解决生活中的困惑。在参与团体辅导的过程中成员能够得到自我成长、提升适应能力，促进心理健康发展。）

## 三、承办单位

心理健康教育中心、各二级学院心理健康辅导站

## 四、活动时间

2021年4月-5月

## 五、活动内容

### 1、“携手你我 精诚合作”——团队合作

无论是在校园，还是走进职场，teamwork是行走的必备技能之一。如何才能修炼一身适用于各个场合的团队合作本领，需要我们来体验，来领悟，重新理解。如果你想提升自我的团队合作能力，如果你想知道在团队中自己能扮演什么样的角色，如果你想拥有一段亲密无间的团队合作体验，一起来！

### 2、“走进自信的你”——自信心训练

自信的人自带吸引力的光环，每个人都希望有一方平台展示自己，每个人都渴望自己变得落落大方，不再怯场，不再胆小，不再害怕。如果你愿意给自己一个突破自我的机会，如果你愿意来挖掘自身的潜能，不妨一试。

### 3、“人际沟通你我他”——人际交流与沟通

在熙熙攘攘的校园里，总会感觉到一丝孤独；看着身边同学说说笑笑，却心生羡慕；希望融入一个小圈子，却只能仰视那些被包围的同学……想要打败孤独，想要圈粉无数，想要一二知心朋友，人海茫茫，如何通过交流、沟通，让自己变身人际交往小能手？如何让身边的人喜欢与我交流？如何自信的站在人前展示自己，让自己住进别人的心里？来这里，我们一体探讨人际交流与沟通的秘诀。

### 4、“做情绪的主人”——情绪管理

不知何时，突然发现掌控自己的情绪很重要；紧张时，忘记本已准备好的内容，引发尴尬症；愤怒时，无意当中刺伤关心你的人；失落时，郁郁寡欢，无从抒发低迷的感触；恐惧时，只能待在自己觉得比较安全的角落，却又渴望走出阴霾；忧愁时，心境低沉，愁眉不展，无法驱散头顶的一朵朵愁云；悲伤时，暗自神伤，默默在心里安慰自己，却也希望重拾快乐……凡此种种，总想摆脱这些不良情绪的影响，却发现它们无时无刻不在，如何与自己的情绪相处，如何管理自己的情绪，做情绪的主人，不用犹豫了，这里有你想要的答案。

**参与方式：**

关注中心开设的必修课和主题选修课，擅长不同主题的心理老师与你相约。

心理健康教育中心

二〇二一年四月十日

# “心手相连 与爱同行” 校园手语舞大赛

## 一、活动主题

“百草园-心雨桥” 校园手语舞大赛

## 二、活动受众

湖北工业职业技术学院全院大学生

## 三、活动时间

2021 年 4 月 19 日-5 月 25 日

## 四、活动地点

图书馆会议中心

## 五、活动内容

校园手语舞大赛

## 六、举办单位

主办单位：党委宣传部、学工部、团委

承办单位：心理健康教育中心

协办单位：各二级学院心理健康辅导站、大学生阳光心理协会

## 七、活动流程

### 第一阶段：4 月 19 日~4 月 23 日，系部推选

各系自行组织初赛、复赛，进行决赛队伍推选。

### 第二阶段：4 月 26 日~4 月 30 日，参赛队伍上报

填写“手语舞参赛报名表”（详见：附件 1，或 <http://学院主页/百草园/心雨桥/通知> 下载）；

4 月 30 日 17:30 之前，将电子版报名表、参赛用音视频（已经剪辑好的）发送至蔡新华老师处（2359922530@qq.com）进行汇总。电子版报名表、参赛用歌曲、视频、图片等素材上报后，一经定稿，不得更改。

### 第三阶段：5 月 10 日~5 月 25 日

暂定 5 月 12 日（中午 12:30~14:30）：节目审核，抽签。

暂定 5 月 24 日（晚上 18:30~21:00）：彩排。

### 第四阶段：5 月 25 日（暂定），决赛

## 八、奖项设置

团体奖：一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖若干。

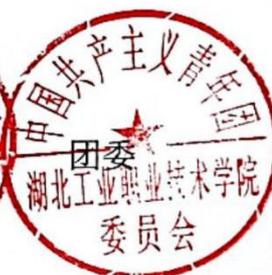
个人奖项：最佳指导教师。

## 九、注意事项及说明

- 1、各系参赛代表队不少于 15 人，服装统一；
- 2、台下助演团按指定位置就坐，口号、动作等整齐化一；
- 3、各参赛代表队按赛前抽签次序依次上台表演；
- 4、道具、服装、音乐自备；
- 5、参赛所用曲目、表现内容积极向上，具有独特风格。
- 6、参赛曲目时间：3-6 分钟。

附件：

1. 湖北工业职业技术学院“5·25 百草园-心雨桥”校园手语舞参赛报名表
2. 湖北工业职业技术学院“5.25 百草园-心雨桥”校园手语舞大赛评分标准
3. 各系助演团与观众方阵人数及座次表



附件 1:

湖北工业职业技术学院“5·25 百草园-心雨桥”校园手语舞参赛报名表

|                |   |                 |  |
|----------------|---|-----------------|--|
| 参赛单位           |   | 指导教师<br>手机长号/短号 |  |
| 负责人<br>手机长号/短号 |   | 代表队人数           |  |
| 参赛曲目           |   |                 |  |
| 曲目音效形式<br>说明   | 1. 音乐、视频混合剪辑，存为.mp4 格式；<br>2. 音视频内容契合、感染力强；<br>3. 能为舞台增色。 |                 |  |
| 表演时长           |   |                 |  |

注：4月30日17:30之前，将电子版报名表、参赛用歌曲发送至蔡新华老师处（2359922530@qq.com）。

电子版报名表、参赛用音视频等素材上报后，一经定稿，不得更改。

附件 2:

湖北工业职业技术学院“5.25 百草园-心雨桥”校园手语舞大赛评分标准

| 评分标准<br>评分项目      | 评分标准   | 得分 | 总分 |
|-------------------|--|----|----|
| 进场退场<br>(10分)     | 进场退场迅速、整齐、有序   |    |    |
| 队列队形<br>(10分)     | 队形整齐化一，队列变换有序  |    |    |
| 手语表现质量<br>(60分)   | 1、身体姿势 10分：<br>抬头挺胸姿态优美  |    |    |
|                   | 2、动作质量 20分：<br>(1) 动作统一，准确到位；<br>(2) 四肢舒展，协调连贯，刚劲有力；<br>(3) 动作幅度适中，达标。                     |    |    |
|                   | 3、节奏 20分：<br>(1) 动作与节拍和谐，节奏准确；<br>(2) 韵律感强，富有弹性；<br>(3) 时长：3-6分钟                           |    |    |
|                   | 4、表现力 10分：<br>(1) 自然流畅，活而不乱，动作舒展，自然洒脱；<br>(2) 精神饱满，朝气蓬勃，富有感染力。<br>(3) 音视频内容契合、感染力强，能为舞台增色。 |    |    |
| 精神面貌及<br>服装 (20分) | 着装统一 (10分)<br>形神具备，给人以美的感受和享受。(10分)  |    |    |

备注：总分 100 分，各项酌情扣分。

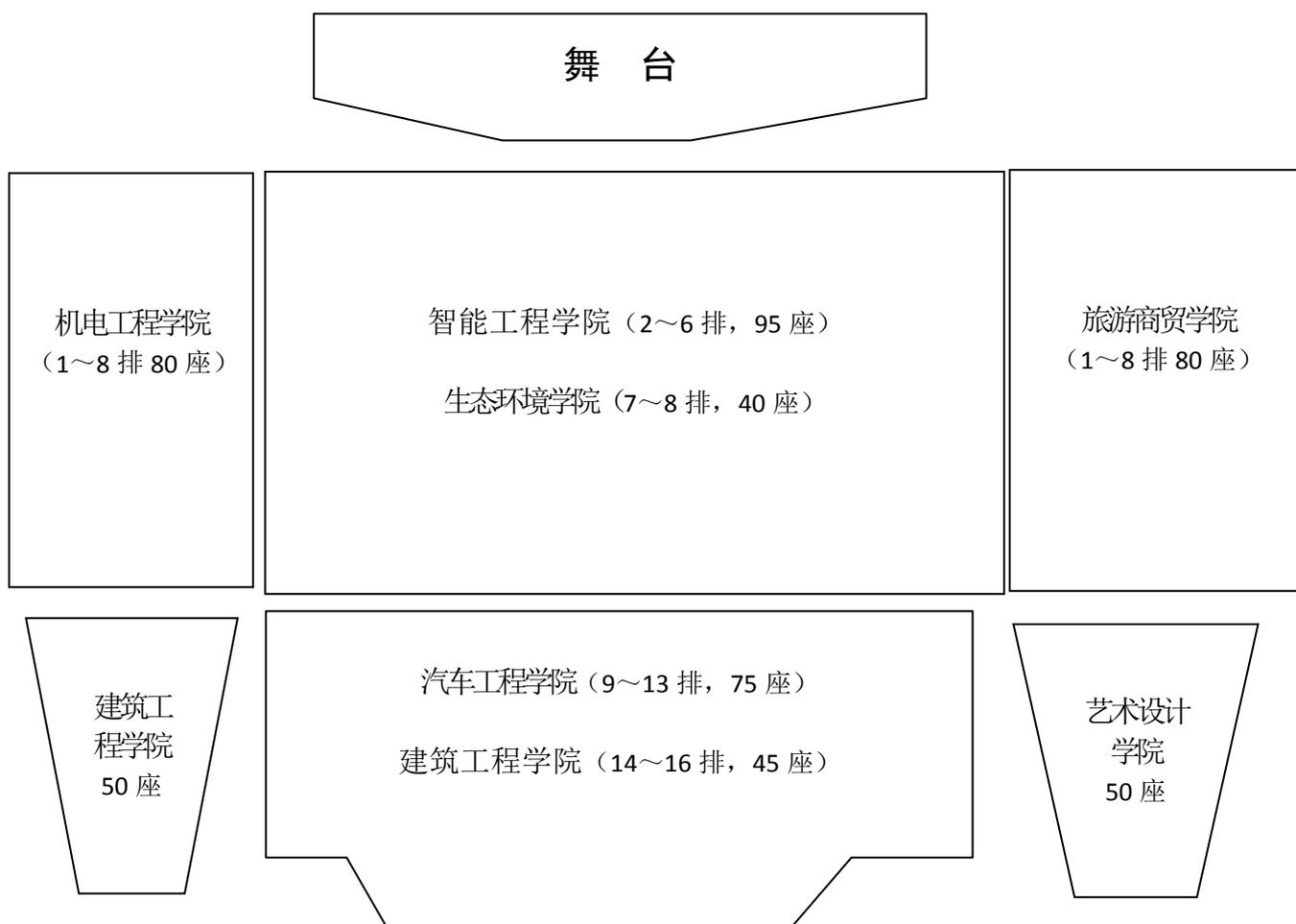
### 附件 3

## 湖北工业职业技术学院“5.25 百草园-心雨桥”校园手语舞大赛

### 各二级学院助演团与观众方阵人数及座次图

时间：5 月 25 日 18:20 入场（暂定）

地点：会议中心（暂定）



# “关爱自我 幸福同行”教师心灵松绑体验日

## 一、活动目的

为使我院教师生活和工作更加愉悦，增强幸福感，我校心理健康教育中心特推出“教师心灵松绑日”活动，为教师提供一个放松身心的平台。

## 二、活动受众

全院教师

## 三、活动时间

每月一次，每个月第一个周三下午半天开放。

## 四、活动地点

天一剧场团体辅导室、各个功能室。

## 五、活动内容

- 1、团体或个人探讨自己感兴趣的心理学知识，如亲子和婚姻主题。
- 2、团体或个人分享生活中的烦恼和困惑，听一听，聊一聊。
- 3、三五相约，体验团队项目，减压放松。
- 4、利用中心放松设备，进行身体和精神的放松。
- 5、利用中心沙盘、游戏设备，了解自己，放松自己。
- 6、几人相约，放空自己，或者体验催眠。

## 七、活动负责人：

活动总负责人：李景菊（Tel: 8126756）

## 八、注意事项

- 1、中心专职心理咨询师轮流值班负责接待来访教师。
- 2、当日负责接待的专职教师负责来访教师的签到、设备维护及卫生打扫。

心理健康教育中心  
二〇二一年四月十日