

# 辽宁理工学院学生处文件

辽理工学发〔2026〕11号

## 辽宁理工学院第十三届“5·25” 心理健康月活动实施方案

为深入贯彻《关于全面推进健康学校建设的指导意见》（教体艺〔2026〕3号）文件精神，坚持“五育并举”与“数智赋能”双轮驱动，构建“全员、全过程、全方位”的心理育人格局，提升学生心理韧性与主观幸福感，学生处心理健康教育中心举办2026年“5·25”大学生心理健康教育月活动，方案如下。

### 一、活动主题

数智心时代 · 五育向未来

### 二、活动时间

2026年5月6日—2026年5月31日

### 三、活动内容

#### （一）【心·雷达】心理健康知识科普宣传

##### 1. 活动形式：

以“易班”为推送平台，在“心理健康教育”板块进行推送。结合2026年最新心理健康研究趋势，制作系列科普内容。

##### 2. 推送对象：全校师生

#### （二）【心·纽带】主题班会

1.活动时间：5月6日—5月29日

2.活动对象：大一至大三年级学生

3.活动形式：各班根据主题自行设计活动方案并且结合各班实际情况开展主题班会活动，可结合近期社会热点，引入“积极心理学”24项品格优势，引导学生通过“优势探索卡+”发现自己未被发掘的潜能。内容上要丰富多彩，不拘泥于形式。

4.活动要求：各班心理委员认真按模板填写班会总结记录表及活动图片一并交至学院，各学院统一进行收集汇总并于5月30日12:00前将电子版记录相关文件以压缩文件的方式发送至邮箱：lnlgxy00xinli@163.com。（模板见附表1）

### （三）【心·磁场】“五育并举向未来”一站式游园会

1.活动时间：5月20日 13:00—16:30

2.活动对象：全校师生（包含滨海校区）

3.活动地点：松山校区操场

4.活动内容：以“积极心理学”和“体验式学习”为核心，打造沉浸式心理健康互动空间。通过游戏、艺术，对话与技术融合的多元体验，帮助同学们在轻松氛围中增强心理韧性，提升自我觉察能力，探索“心”的成长模式。

五大主题区域及项目：

德育铸魂区：赞美明信片；树洞回声箱/彩虹伞。

智启心窗区：呼啦圈心理知识大挑战；手脚并用大挑战。

体健心源区：宣泄盲打；万里龙舟。

美润心田区：缝缝玩偶；创意手指画。

劳筑心梦区：我的小房子；合力搭建。

#### （四）【心·视界】心理短视频/微电影大赛

内容形式：鼓励学生用镜头记录大学生活，体现“成长主动性”，即从“被动接受”转向“主动叙事”，实现自我觉察与心灵成长。（要求详见附件2）

#### （五）【心·画语】“笔触疗愈”心理手抄报大赛

1.活动目的：通过“笔触”这一具身认知行为，让学生在书写与绘画中释放压力、整合情绪；普及心理健康知识；挖掘具有艺术表达潜力的学生，丰富文化墙建设。

2.参赛对象：全校学生

3.作品要求：

内容要求：围绕心理健康相关主题展开，内容积极正向，涉及心理学知识需表述规范准确，作品须原创，不得抄袭和使用AI生成。

形式要求：纸张规格A4，单面创作。版面包含报头、插图、文字，布局合理。文字手写，字体工整清晰，可使用艺术字。色彩协调，表现形式不限（手绘、水彩、彩铅等）。

信息标注：背面右下角标注：学院+班级+姓名+联系方式+作品名称

4.提交方式：

松山校区：5月27日 13:30—16:00 知礼楼302

滨海校区：5月28日 13:30—16:00 知行楼110

5.奖项设置：

本次比赛活动根据参赛人数，设置一等奖 10%、二等奖 20%、三等奖 30%，获奖作品将由学校统一颁发荣誉证书及奖品，优秀作品将通过学校文化墙展示。

## （六）【心·守护】心理动态排查及帮扶

活动形式：

1.以春季线上心理普查线下心理排查结果为基础，联合各二级学院继续开展心理动态帮扶工作，建立健全学生心理健康档案和突出问题清单，精准实施重点学生管理。心理健康教育中心将开展靶向帮扶辅导，让学生更多的了解自己，更好的关爱自己，更佳解决心理困惑，走出心理困境。

2.向全校师生开放瑞格心理测评系统，问卷涵盖情绪、人格、职业、心理健康等，准确的测评自己，是为了更好的认识自己，预约联系方式：0416-6086030。

## （七）【心·创意】心理健康教育活动征集

要求：各二级学院根据活动主题，开展具有学院特色的心理健康教育活动，于 5 月 29 日 17:00 之前，将活动方案、活动总结、活动照片等相关材料统一压缩发送至邮箱：[lnlgxy00xinli@163.com](mailto:lnlgxy00xinli@163.com)。通过推动大学生心理健康工作探索与创新，加强经验总结和沟通交流，努力形成心理育人长效机制。收集各学院精品活动，评选出优秀组织奖，颁发证书。

### 一、其他事项

1. 活动要求：本次活动各学院应高度重视，精心组织安排，专人负责，按时参加，准时报送相关材料和作品。

2. 本次活动由学生处心理健康教育中心主办，心灵氧吧工作室承办，活动执行方案未尽事宜，请联系学校心理健康教育中心办公室，联系电话：

0416-6086030，联系人：李之雪、王乐。

附表 1：【心·纽带】主题班会总结记录表

附件 2：【心·视界】心理短视频/微电影大赛实施方案





## 附件 2

# 【心·视界】心理短视频/微电影大赛实施方案

### 一、活动宗旨

为关注大学生心理健康，引导大学生以积极心态面对学习生活中的挑战，鼓励学生用镜头记录大学生生活，关爱自我，表达内心感悟、记录成长历程，实现自我觉察与心灵成长，同时营造校园心理健康文化氛围。

### 二、参赛对象

全校学生（个人或者团体，团队人数不超过 5 人）

### 三、作品要求

#### 1. 内容方向：

聚焦大学生常见心理议题（如学业压力、人际关系、自我认同、情绪管理等）。

展现个人或群体在困境中的思考、行动与成长。

形式包括但不限于剧情短片、访谈记录、动画、微电影等。

#### 2. 技术规范：

时长：3-12 分钟（含片头片尾）。

格式：MP4，分辨率不低于 1080P，画面清晰、音质流畅。

语言：中文（可配中英文字幕）。

#### 3. 原创声明：

参赛作品须为原创，未参与其他赛事或公开发表。需签署版权承诺书，授权主办方用于公益展示宣传。

### 四、报名方式

2026 年 5 月 29 日 17: 00 前提交参赛作品（1 报名表、2 版权承诺书和 3 成品视频），所有电子文件打包统一发送到邮箱 [lnlgxy00xinli@163.com](mailto:lnlgxy00xinli@163.com)，邮件标题格式：心理短视频/微电影大赛+作品名称+负责人姓名+联系方式。

### 五、奖项设置

本次比赛活动根据参赛人数，设置一等奖 10%、二等奖 20%、三等奖 30%，

获奖作品及个人将由学校统一颁发荣誉证书及奖品，优秀作品将通过学校官方平台展示。

未尽事宜，请联系学校心理健康教育中心，联系电话：0416-6086030，联系人：李之雪、王乐

(后附评分细则、报名表及版权承诺书)

## 辽宁理工学院心理短视频评分细则

内容	评分标准	得分
选题 (20分)	选题主题鲜明，健康向上。内容紧扣大学生心理成长，立意深刻，情感真实。	
创意与表现力 (30分)	叙事结构清晰，形式新颖，镜头语言富有感染力。	
心理专业性 (20分)	正确运用心理学知识，传递积极价值观，避免刻板印象	
制作水平 (25分)	合理运用 AI 技术，画面、音效、剪辑等技术指标达标，无明显瑕疵。	
时间 (5分)	视频时间控制合理，无明显超时或时间过短，背景音乐符合剧情环境。	
总 分 ：		

## 辽宁理工学院心理短视频/微电影大赛报名表

参赛学院					
队	视频名称				
	队伍负责人		负责人 联系方式		
	指导教师				
	表现方式				
伍          息	队员姓名	专业班级	性别	学号	备注
视频内容概要（限 150 字以内）					

## 版权承诺书

鉴于参与心理短视频/微电影大赛并提交作品《\_\_\_\_\_》，为明确版权归属及相关权利义务，现作出如下承诺：

本人郑重承诺，该作品为本人或团队独立创作完成，不存在抄袭、剽窃、篡改他人作品等侵犯他人版权的行为。若因作品原创性问题引发纠纷，本人承担全部法律责任。

本人同意将该作品的全部版权（包括但不限于复制权、发行权、信息网络传播权等）无偿、永久转让给学校心理健康中心。转让后，主办方有权自行或授权第三方对作品进行使用、传播和运营。

承诺人（签字）：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日