

中共郑州澍青医学高等专科学校委员会文件

校学工字〔2023〕31号



中共郑州澍青医学高等专科学校委员会 关于开展2023年“培育健康心灵，守护美好 未来”心理健康教育宣传月活动的通知

为深入学习贯彻党的二十大精神，贯彻落实习近平总书记关于加强学生心理健康教育工作的重要指示批示精神，切实提升我校心理育人质量，营造校园心理教育氛围，结合我校工作实际，大学生心理健康教育与咨询中心决定开展2023年心理健康宣传月活动，现将有关事项通知如下：

一、活动主题

培育健康心灵，守护美好未来

二、活动意义

通过心理健康宣传月活动的开展，促使学生科学地认识、了解心理健康知识，形成正确的心理健康观念，提高大学生心理健康水平，促进大学生全面发展和健康成长。

三、活动时间

2023 年 10 月 17 日—11 月 17 日

四、活动对象

全体在校学生

五、活动内容安排

活动内容	活动时间	组织单位（人员）
1. 观看“2023 年全省高校心理健康教育宣传周活动”启动仪式	10 月 17 日	大学生心理健康教育与咨询中心
2. “心灵奇旅——我的心理成长历程”主题演讲比赛	10 月 18 日-11 月 9 日	各系二级心理辅导站
3. “巧手慧心”手工坊文创作品征集大赛	10 月 18 日-10 月 27 日	
4. 各系心理健康教育特色活动	10 月 18 日-11 月 10 日	
5. 组织参观大学生心理健康教育与咨询中心	10 月 19 日	大学生心理健康教育与咨询中心 各系二级心理辅导站 心理协会
6. “情绪调试与压力管理”心理健康专题讲座	10 月 26 日	
7. “心向阳光 健康成长”心理健康知识竞赛	10 月 24 日-10 月 31 日	
8. “集体中塑造自我 合作中拓展快乐”大学生素质拓展活动	11 月 2 日	
9. “快乐起航——大学新生心理适应及人际交往”团体辅导活动	11 月 16 日	

六、活动要求

（一）在大学生心理健康教育工作委员会的统一领导下，各部门通力合作，相互协调，分工负责，保证活动的顺利进行。

（二）各部门要统筹安排相关工作，确保正常的教学秩序、工作秩序和生活秩序。

（三）各系要加强领导，充分发挥二级心理辅导站和心理委员的作用，积极动员，广泛参与，达到宣传普及效果。

联系人：靳凯歌 张钰梅（郑州校区）

许铭倩（修武实训基地）

联系电话：0371-67673705（郑州校区）

0391-7166154（修武实训基地）

电子邮箱：sqx1zx67673705@163.com

附件：1. 2023 年“巧手慧心”手工坊文创作品征集大赛活动方案

2. 2023 年“心灵奇旅——我的心理成长历程”主题演讲比赛活动方案

3. 2023 年各系心理健康教育特色活动方案

4. 2023 年“集体中塑造自我 合作中拓展快乐”大学生素质拓展活动方案

2023 年 10 月 17 日

附件 1

2023 年“巧手慧心”手工坊文创作品 征集大赛活动方案

一、活动目的

为了丰富学生课余生活，缓解学生学习生活的压力，促进学生朋辈群体的互动交流，特举办此次“巧手慧心”手工坊文创作品征集大赛活动。希望通过参与式体验，将学生内心压抑的情感与冲突呈现出来，释放出身体和情感上的压力，帮助学生用心感受生活中的美好，用积极的心态去面对学习生活中的各种挑战。

二、活动时间

（一）作品征集

2023 年 10 月 18 日-27 日

（二）作品评选

2023 年 10 月 27 日-31 日

三、活动对象

全体在校学生

四、活动内容

本次手工坊文创作品征集大赛通过明信片、毛线/毛毡饰品手作和微漫画三种方式开展，使同学们在艺术表达中感知温暖与力量。

（一）明信片作品要求

1. 明信片作品以“我的大学记忆”为主题，需要个人结合校园风景或人文关怀，用绘画的形式描绘个人在大学求学的时间里，记忆最深刻的或情感最强烈的人、事或物，包括素描、水彩、书法、水墨、油画等形式。要求作品明确表达主题，抽象和具象均可，并配以 100 字以内文字说明。

2. 上交材料为电子扫描材料与文字说明材料，电子扫描材料由绘画作品扫描而成，画幅比例为 4: 3，亮度和清晰度正常；文字材料文件格式为 word，用以辅助理解绘画作品，不用于后期纪念品印刷。每个作品的两个材料打包为一个文件夹，三者皆以“明信片+班级+姓名”命名。

3. 作品一律要求原创，不得剽窃或抄袭，不得侵犯他人知识产权、名誉权或隐私权，一经发现，取消评选资格。

（二）毛线/毛毡饰品手作要求

1. 毛线/毛毡饰品手作以“治愈小能手”为主题，以毛线或毛毡为主体原材料，大小、样式不限，动物、植物、人物不限，能够体现治愈的元素（比如萌、可爱、解压搞怪等）即可。

2. 上交材料为实体材料和电子拍照材料，实体材料体积不得小于网球大小，电子材料至少包括正面和侧面（或俯视图），打包文件夹以“毛线/毛毡+班级+姓名”命名。

3. 作品一律要求原创，不得剽窃或抄袭，不得侵犯他人知识产权、名誉权或隐私权，一经发现，取消评选资格。

（三）微漫画手作要求

1. 作品以“培育健康心灵，守护美好未来”主题，以漫画形式为载体，可以是单幅漫画、多格漫画等，可以是电子稿，也可以是手绘。

2. 电子稿作品格式为 JPEG 格式，手绘画面尺寸不低于标准 A4 尺寸。

3. 上交材料为实体材料和电子拍照材料，电子作品及手绘作品照片分辨率不低于 300dpi，手绘作品需将作品拍照上交，内容清晰、完整，打包文件夹以“微漫画+班级+姓名”命名。

4. 内容积极健康，须为参赛者原创，严禁剽窃、抄袭。

（四）作品评选流程

1. 各系对参赛作品进行系内评比，每个系依据本系班级数量的 50%推选优秀作品至心理中心。例：临床系 12 个班（郑州+修武），报送作品 6 份，电子材料须以系为单位上交，以“XX 系+明信片/毛线毛毡作品/微漫画”命名，压缩发送至心理中心邮箱 sqx1zx67673705@163.com；实体材料报送至心理中心，报送截止时间为 2023 年 10 月 27 日下午 16:00。

2. 心理中心收到各系提交的作品后按类别随机编号整理，在“澍青心理中心”微信公众号上发起全校投票评选，作品名次依据投票结果产生。

（五）奖项设置

该活动分明信片、毛线/毛毡饰品手作和微漫画三类进行评选，分别设置一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 3 名，优秀奖若干。

附件 2

2023 年“心灵奇旅——我的心理成长历程” 主题演讲比赛活动方案

一、活动目的

为促进全校学生关注心理健康，丰富课余生活，并为他们提供一个展示自我的平台，使其更好的正确认识自我、完善自我，共同营造关注心理健康、创建和谐校园的良好氛围，特开展此次主题演讲活动。

二、活动主题

心灵奇旅——我的心理成长历程

三、活动时间

初赛时间：2023 年 10 月 18 日-10 月 25 日

复赛时间：2023 年 10 月 26 日-11 月 1 日

决赛时间：2023 年 11 月 9 日

四、活动对象

全体在校学生

五、活动流程

演讲比赛分为初赛、复赛、决赛三个阶段。演讲者需紧扣主题，从个人成长经历出发，讲述自身经历的重大事件或影响最大的事、记忆最深的时刻等，可以是积极事件也可以是挫折事件，

并着重讲述个人的心理成长历程，以及所获得的收获和感悟。参赛者务必以事实为出发点，可适当添加言语修饰，但不可虚构。题目自拟，时间控制在 5-8 分钟，参赛选手可自备 PPT 及背景音乐。

（一）初赛要求

各班班内自主安排时间进行，需于 10 月 25 日前举行完毕，每班推选优秀学生进入复赛的比例由各系自行决定。

（二）复赛要求

复赛由各系自主安排时间进行，需于 10 月 30 日前进行完毕。临床医学系、护理系、口腔医学系各推荐 2 名表现优秀的学生进入决赛，其他系各推荐 1 名表现优秀的学生进入决赛。

各系需把进入决赛学生的演讲视频于 10 月 30 日前发送至心理中心邮箱 sqxlzx67673705@163.com，以“XX 班+姓名+演讲主题”命名。

（三）决赛要求

1. 各系需于 11 月 6 日 15:00 前将本系决赛选手所需 PPT 及背景音乐压缩后发送至心理中心邮箱，材料注明选手姓名及班级。
2. 决赛选手需提前 20 分钟到场抽取出签顺序。
3. 决赛选手需衣着得体，展示出新时代大学生的精神风貌。

六、奖项设置

本次演讲比赛设置一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 3 名，优秀奖若干。

附件 3

2023 年各系心理健康教育特色活动方案

一、活动目的

各系依托二级心理辅导站，结合专业特色、医德教育和学生的发展需求，依据活动主题策划多项内容丰富、形式多样的心理健康教育活动的，帮助学生们在交流分享中感受“真善美”，在活动体验中重塑“知情意”。

二、各系活动主题

系部	活动主题
临床医学系	珍爱生命训练营系列活动
护理系	唤醒美训练营系列活动
口腔医学系	“齿”时“齿”刻，从心出发系列活动
康复医学系	心理辅导阳光工程系列活动
中医系	“养生助心”系列活动
医学技术系	“心理健康营养粥”系列活动
药学系	芳香开窍 “药”你闪耀系列活动
卫生管理系	“心灵守卫者”系列活动
教育系	“启智塑心”系列活动
公共卫生健康系	“筑梦健康”系列活动

三、活动时间

2023 年 10 月 18 日—11 月 10 日

四、活动要求

各系围绕系部活动主题自行开展活动，活动不少于 2 个，于 11 月 10 日前将活动开展材料（活动方案+活动照片）发送至心理中心邮箱 sqx1zx67673705@163.com。

附件 4

2023 年“集体中塑造自我 合作中拓展快乐” 大学生素质拓展活动方案

一、活动目的

为了丰富同学们的课外生活，增加自我认知，提升自身素质，增进团体成员之间的信任感，提升团队人际关系，培养团结、合作和进取精神，加强沟通、协作能力，使个体更好的融入团队，使团队更好的发展，特开展大学生素质拓展活动，具体方案如下。

二、活动主题

集体中塑造自我 合作中拓展快乐

三、活动时间

2023 年 11 月 2 日

四、活动对象

心理协会成员

五、活动地点

大学生心理素质拓展园

六、活动内容

1. 热身活动：心有千千结。

2. 活动项目：智慧闯关、军事乐园、信任背摔、能量传输、月球行走、无敌风火轮、急速反应。

七、活动要求

1. 保持严格的组织性和纪律性，活动过程中有意外或特殊情况要及时向负责人汇报或请假。

2. 参加活动的成员学习态度要明确，要严格按照活动事项进行活动，积极发挥团队精神。

3. 进行户外活动的时候要牢记安全第一，不可擅自活动，嬉笑打闹，脱离队伍。

4. 所有参赛成员参加户外活动时统一宽松的运动装或休闲装，必须穿运动鞋，女生不得穿裙装、高跟鞋、披散头发。

5. 活动的过程中要保护好场地的环境，不得随地乱扔垃圾；要文明礼貌，不得喧哗大闹。