

活动一：

“心灵相约 聚力同行”大学生心理健康主题班会设计比赛

（承办：教育学院）

心理健康主题班会是以学生心理健康成长为主题的班会活动，其对扩大心理健康知识宣传和探讨心理健康问题具有重要促进作用。为进一步推动班级心理辅导活动的有效开展，增强班级凝聚力，营造和谐健康的班级氛围，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，全面提升自我品质，促进个人成长，特举行心理主题班会设计大赛。

一、活动主题

心灵相约 聚力同行

二、参与对象

淮南师范学院全体专兼职辅导员、班主任、心理健康教育课授课教师。

三、活动内容

1、参赛人员设计一堂45分钟的心理健康主题班会，题目自拟。

2、心理主题班会，主题自定，形式不限，可根据比赛要求自行创作班会形式，鼓励创新班会形式，创意新颖者可酌情加分。

3、班会内容需与心理相关，主题鲜明，能紧密联系学生和班级实际，符合学生身心特征，融科学性、教育性、可操作性于一体，在内容和形式上突出心理元素，具体内容自定。

四、活动时间

5月20日前，二级学院自行组织院级选拔，完成院级评比；5月22日前，每个学院至少推荐一份优秀方案参加校级评比；5月25日，公布比赛结果。

五、奖项设置

一等奖3名

二等奖5名

三等奖7名

六、参赛要求

1、心理健康主题班会方案要求原创，不得抄袭，如果抄袭，一经发现取消参赛资格。

2、5月22日24:00前，各学院将本院推荐的优秀方案发送至教育学左春荣老师的电子政务邮箱，联系电话：13966460034。

3、评比标准：

(1) 主题鲜明，贴近学生，贴近生活（10分）；

(2) 内容丰富，材料新颖，符合学生年龄特征，富有时代气息，突出心理元素，有启发性（30分）；

(3) 活动组织灵活，形式新颖活泼，方法运用得当，多种方法结合（30分）；

(4) 实施过程结构紧凑，衔接自然，环环相扣，紧扣主题，活动进程有序，和谐、愉快、轻松、时间分配合理（30分）。

4、优秀方案选送参加“淮南地区高校心理健康教育联盟”大学生心理健康主题班会设计比赛，入选“淮南地区高校心理健康教育联盟”组织编写的《大学生心理健康优秀班会方案汇编》

5、一经参赛，视为同意主办方对参赛者的作品拥有改编和使用权，主办方可将参赛者的作品用于心理健康宣传教育活动。

附件：大学心理健康主题班会方案结构

一、班会主题：

“心灵相约……………”

二、班会背景：

当下疫情重燃……………

三、班会的目的：

让同学们正确……………

四、班会的形式

角色扮演……………

五、班会时间：

20XX年5月25日

六、主持人及参与人：

……………

七、班会流程及内容：

班会开场：……………

八、班会总结：

通过本次班会活动……………

九、注意事项

1、材料准备

2、……………

十：预期效果

活动二：

“感悟心灵 疫路同行”心理微电影（心理短视频）比赛

（承办：计算机学院）

一、活动主题

感悟心灵 疫路同行

二、参赛对象

淮南师范学院全体在校生

三、作品内容

参赛作品要求体现心理健康教育元素、立意明确，有利于培育大学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。主题以大学生校园生活为主线，可围绕当前大学生抗击新冠疫情、人际交往、宿舍生活、学习、恋爱、自我成长、情绪调节、压力管理、挫折应对、心理健康知识科普等，内容健康积极向上，对大学生有一定的心理健康教育意义。

四、比赛流程

以个人或小组为单位自行组织参与，以小组为单位参与的，其成员人数上限为5人，每名同学最多只能加入一个小组，加入小组的同学不得以个人名义参加作品申报。

以各二级学院为单位，自行举办初赛，在此基础上推荐一个作品参加学校的决赛。

四、时间安排

5月20日前二级学院完成初赛；5月21日24:00前二级学院将本学院推荐的作品发送至电子邮箱2574176765@qq.com（联系人：姚飞龙）；5月25日完成校级评比在校内媒体平台播放。

五、奖项设置

决赛作品设一等奖 3 名，二等奖 5 名，三等奖 7 名

六、有关要求

1、参赛作品要求原创，严禁抄袭，一经发现，取消比赛资格。

2、每个作品时长应在 1-3 分钟。视频要有片头和片尾。拍摄成 mp4 格式，分辨率为 1920×1080P，不能添加水印。每个作品附 200 字以内的 word 文档的作品简介，作品简介和视频的文件名以学院+作品名称命名。

3、一经报名参赛，视为同意主办方对参赛作品拥有改编、用于心理健康教育、宣传等活动的权利。

活动三：

“手绘心情 共筑梦想”治愈系插画创作与展示活动

(承办：美术与设计学院、电子工程学院)

一、活动主题

手绘心情 共筑梦想

二、参赛对象

淮南师范学院在校师生

三、活动安排

第二届“手绘心情 共筑梦想”治愈系插画创作与展示活动集创作—展示（欣赏）—评选为一体，充分发挥学生主体作用，将所学知识赋予实践，学生既是创作者也是欣赏者，既是自助者又是助人者。

第一阶段：治愈系插画创作阶段（5月1日—5月18日）

围绕本次活动主题，结合大学生的心理健康状况、压力源（学习、就业、经济、人际关系等）、疫情防控等，融入适当的中国传统文化元素，创作单幅或系列治愈系插画。注重原创性，手绘、电脑绘图均可。

1、参赛人员：面向全校师生，以个人或团队为单位，团队人数原则上不超过3人。

2、作品提交

2021年5月18日前，各二级学院按作品要求将治愈系插画作品纸质和电子材料报送，具体要求如下：

(1) 请各二级学院将作品汇总表（附件1）和作品电子版汇总后，发送至刘月龙邮箱 2069645812@qq.com，文件名为“学院

名称+治愈系插画作品竞赛”。

(2)活动联系人:洪老师17775212016 李老师18130171721
魏霜15955485526

(3) 请报名参加活动人员务必入群: 892696878



群名称:治愈系插画创作工作坊
群号:892696878

第二阶段: 作品展示(欣赏)阶段(5月20日—5月25日)

活动组织者负责插画作品分类整理,在“5•25”大学生心理健康月期间进行线上展示。线上通过易班平台进行展示,组织学生网上欣赏,参与评论欣赏后的感受,并为喜欢的作品投票。

第三阶段: 优秀作品评选阶段(5月25日—5月31日)

1、邀请专业教师参与作品评选,评选标准参考作品创作要求,画面效果,以及学生投票结果。

2、奖项设置:

奖项	数量
一等奖	10名
二等奖	20名
三等奖	30名

3、获奖名单在易班平台上公示。

三、参赛作品要求

1、作品为原创，不得抄袭，出现版权纠纷，责任自负。

2、作品内容健康、积极向上，主题鲜明、富有治愈性，能够使人放松、减轻心理负担，缓解负面情绪，让人能够感到温暖和慰藉。

3、参赛作品不限形式，可以是手绘也可以是数字绘画（电子文件为 JPEG 格式），表现形式可以是漫画、国画、油画、钢笔画等诸多的表现手法，大小为 A3 尺寸，画面清晰。作品文件命名标注个人信息，如：**学院 **专业**班级 张** 手机号为**。

4、填写《“手绘心情 共筑梦想”治愈系插画作品汇总表》（见附件），含 200 字内创意构思及创作时的心情。

活动四：

“心随影动 陶冶心灵”心理电影观影周活动

(承办：易班发展中心)

一、活动主题

心随影动 陶冶心灵

二、参赛对象

淮南师范学院全体在校生

三、活动流程

由心理健康教育咨询中心的专业老师筛选推荐具有心理健康教育意义的优秀电影，通过易班平台展播，学生观看后可参加发表观影体会，参加观影心得体会评选活动。

四、时间安排

5月9日—5月15日，每天推出一部优秀电影供学生观看，观看后可在评论区发表观影体会。

5月16日—5月22日，从每部影片的评论区中挑选10篇优秀的评论，在易班上进行投票评选。

五、奖项设置

“心随影动 陶冶心灵”心理电影观影周优秀心得体会评选活动设一等奖10名，二等奖20名，三等奖40名。由文学与传播学院负责评选。

六、有关要求

1、观影时间超过影片时长90%（以易班后台显示的观看时长为准），观影后直接在评论区实名（学号+姓名）发表300字以上的观影体会视为有效参评。

2、发表的观影体会要求原创，为自己观看影片后真实的所思

所感，内容积极向上，对他人有启发，有心理教育意义。参赛内容严禁抄袭，一经发现，取消比赛资格。

3、一经参赛，视为同意主办方对参赛者的作品拥有改编和使用权，主办方可将参赛者的作品用于心理健康宣传教育活动。

展播电影：

《肖申克的救赎》

《心灵捕手》

《美丽心灵》

《吮拇指的人》

《丈夫得了抑郁症》

《地球上的星星》

《放牛班的春天》

活动五：

“收纳生活 整理心情”宿舍收纳整理大赛

（承办：化学与材料工程学院）

研究表明，收纳整理有心理调节的作用，在心理学上可以看作是一种行为疗法，它可以对抑郁症患者、囤积症患者、拖延症患者、焦虑症患者起治疗作用。

一、参赛对象

淮南师范学院全体在校学生

二、活动主题

收纳生活 整理心情

三、比赛内容

参赛的学生以自己床铺下的空间为创造对象，在收纳整理前拍一张照片，收纳整理后再拍一张照片。完成收纳整理后记录下自己的心理变化（150字以上）。将整理前后的图片和心得体会集成到一张word文档里进行提交（格式见附件）。

以各二级学院为单位，组织院级比赛，在此基础上推荐10名同学参加学校的决赛。

四、活动时间

5月1日—5月15日，由各二级学院动员组织学生参赛，完成院级比赛，5月18日前将的推荐10名同学的参赛作品（电子版）发送至电子邮箱：1550429027@qq.com（联系人：化学与材料工程学院许冯敏老师，联系电话：18715698985）。

5月16—20日，评选出优秀作品并通过易班、微信公众号进行展示。

五、奖项设置

一等奖 30 名，二等 50 名，三等奖 70 名。

六、注意事项

1、各二级学院自行组织，积极宣传，广泛动员同学参加，可设院级奖项。

2、参加活动需遵守宿舍管理相关规定，注意安全，整理收纳个人空间时不得有违反宿舍管理规定的违规违纪行为。

3、一经参赛，视为同意主办方对参赛者的作品拥有改编和使用权，主办方可将参赛者的作品用于心理健康宣传教育活动。

活动六：

“心灵信笺 时光慢递”给明年今日的自己写一封信活动

（承办：各二级学院）

面向未来的书写活动基于心理学家马库斯提出的“可能自我”理论，他认为每个人都拥有的自我洞察力能够给人带来对生活的热情，并引导现实生活发生改变。本活动旨在引导学生开展对未来可能性的展望，让同学们在自由联想中关注到美好事情，唤醒内心深处愉悦的体验，体验书写表达的愉悦，最终达到树立积极向上、乐观有为的人生态度的目的。

一、参赛对象

淮南师范学院非毕业班学生

二、活动主题

心灵信笺 时光慢递

三、活动内容

由各二级学院宣传动员，学生自愿参与。参加活动的学生写一封信，写给明年今日的自己，或是感知并记录生活的美好，或是倾诉自己的烦恼，或是写下一个目标，畅想美好的未来……。信件装入信封，写上收件人的信息并封装好，交给由二级学院统一妥善保存。2023年5月25日统一发放给学生启封阅读。如条件允许，建议学院举办封存和启封仪式。

四、活动时间

5月10日—5月15日，宣传动员。

5月15日—5月24日，学生创作书给明年今日的自己的一封信。

5月25日，统一封存收到学生的信件，2023年5月25日启封并发给学生本人。

5月27日前，由心理辅导员将本学院活动开展情况上报给心理健康教育咨询中心彭思远老师。

五、注意事项

1、积极宣传发动，号召广大同学自愿参与活动，不得强制要求学生参加。

2、要具有保密意识，严格保护学生的隐私，未经学生同意，任何人不得擅自拆阅学生信件。

3、妥善保存好学生的信件，不得损坏和遗失学生的信件。

活动七：

“手舞我心 挑战自我”手指舞挑战赛

（承办：外国语学院）

手机、电脑几乎已经走近了每个人的生活，可是时间过长的使用手段、电脑不但眼睛累，手指累，心理也会疲惫。手指舞是新的一种健身修养身心的运动，它能够激发大脑的能力，从而提升练习者的应变能力；能够对运动神经起到一定的锻炼作用，从而能够提升部分运动神经的灵敏程度；能够让自己完成心中想要的效果，这样能够让自己的心情保持愉悦。伴随着音乐，让手指起舞吧！

一、参赛对象

淮南师范学院全体学生

二、活动主题

手舞我心 挑战自我

三、活动内容

参加活动的同学根据易班通知上提供的视频内容，用一周的时间学习手指舞《中国很赞》，学会后拍摄手指舞视频参加评比。

四、活动时间 5月1日—5月8日，学习手指舞《中国很赞》并拍摄视频。每个学院推荐5个优秀视频参加学校的评比。

5月15日前请各二级学院以学院为单位将拍摄的视频发送至外国语学院陈欣瑞处（邮箱 2259197206@qq.com，电话 15255092895）。

5月20日前评选出优秀作品并通过易班、微信公众号进行展示。

五、奖项设置

一等奖 10 名

二等奖 20 名

三等奖 45 名

六、参赛要求

1、拍摄的视频需参赛者真人露脸拍摄，拍摄成 mp4 格式，分辨率为 1920×1080P，不能添加水印。文件名为参赛者的学院+学号+姓名。

2、一经参赛，视为同意主办方对参赛者的作品拥有改编和使用权，主办方可将参赛者的作品用于心理健康宣传教育活动。

活动八：

“寻找精灵 关照生命”探索校园小生命活动

(承办：生物工程学院)

夏日气息扑面而来，初夏的校园可是生机勃勃，在充实的校园生活中，一直有一群熟悉又陌生的朋友默默地陪伴我们度过日日夜夜，你们意识到他们的存在吗？知道他们是谁吗？一起来探索校园里的小生命，感受小精灵们顽强与旺盛的生命力，体验生命的美好吧！

一、活动主题

寻找精灵 关爱生命

二、活动内容

参加活动的同学在校园内寻找并拍摄五种以上的小动物，拍摄照片，记录下发现的时间、地点及自己的发现的心情。制作成图集参加评比。

三、活动时间

5月2日—5月15日，寻找并拍摄校园小生命。

5月16日前将拍摄制作成图集发送至电子邮箱：2846727820@qq.com(联系人：章子怡；联系电话：18156328536)。

5月20日，完成作品评选并通过校内媒体进行展示。

四、奖项设置

一等奖 10名

二等奖 20名

三等奖 30名

五、参赛要求

1、拍摄的照片为JPG格式，分辨率不低于800×500像素，

文件名为参赛者的学院+学号+姓名。

2、照片必须为本人拍摄，不得使用其他人拍摄的照片，作假一经发现，去取参赛资格。照片需附上动物名称、发现时间、发现地点、发现时的心情。（参考附件）

3、需找到五种以上不同的动物才能参赛。

4、参赛过程提高安全意识，做好个人安全防护，不到有危险的环境去，不接触有危险的生物。

5、校园里的花鸟虫鱼都是生命，探索过程中要保护好它们。

附件

寻找精灵 关照生命

学院：

班级：

学号：

姓名：



1. 斑鸠

发现地点：知明湖畔

发现时间：2022年4月20日

看这只小家伙时，我惊叹于它美丽的羽毛和优雅的身姿，生活中不缺乏美，缺的是发现美的眼睛。

活动九：

“校园寻宝 留住美好”探索校园地标活动

（承办：经济与管理学院）

草长莺飞，春意盎然。春季的校园，一切都是熟悉的模样。疫情来袭，为了缓解同学们在疫情间学习、生活焦虑情绪，丰富同学们的校园生活，现邀请大家走进我们校园发现校园里的“宝藏”，欣赏春日里校园的美景，赶紧来打卡吧！

一、活动主题

校园寻宝 留住美好

二、活动内容

- 1、同学们自由组队参加，每队人数不超过3人。
- 2、同学们可以根据发布的图片寻找相应的地点进行打卡拍照（泉山校区参赛的同学需找到12处，东校区参赛的同学需找到6处），照片需包含所有队员及日期水印，照片应清晰。（拍照姿势可以活泼、有趣）
- 3、由每队长在2022年5月12日24:00前将所在校区、班级、队员信息及照片制作成文档，文档及邮件主题名：“校区+队名”发送至指定邮箱，
- 4、主办方根据图片背景与的相似度、拍照姿势的有趣程度，照片的寓意进行评奖。

三、活动时间

2022年5月1日—10日，参赛的同学按照主办方提供的照片去探索拍照。

5月12日前将拍摄制作成图集发送到电子邮箱：2386709109@qq.com（联系人：吴博瀛。联系电话：

19154087502)，5月15日前完成评选。

四、奖项设置

一等奖 10 名（东校区 2 名）

二等奖 20 名（东校区 4 名）

三等奖 30 名（东校区 6 名）

五、参赛要求

1、拍摄的照片为 JPG 格式，分辨率不低于 800×500 像素，照片按主办方提供的文档格式编排（见附件）。文件名为参赛者的学院+学号+姓名。

2、照片必须为本人拍摄，不得使用其他人拍摄的照片，作假一经发现，去取参赛资格。

3、疫情期间，大家在校园内“寻宝”过程中做好个人防护。

4、校园一花一草一木都是有生命，在“寻宝”过程中要保护好它们。

5、一经参赛，视为同意主办方对参赛者的作品拥有改编和使用权，主办方可将参赛者的作品用于心理健康宣传教育活动。


“校园寻宝 留住美好”

一、队员信息

信息	队长	队员①	队员②
姓名			
班级			
学号			

二、打卡照片

泉山校区

编号	打卡地	打卡照片
照片①		
照片②		

照片
③



照片
④



照片
⑤



照片⑥



照片⑦



照片⑧



照片
⑨



照片
⑩



照片
⑪



照片
⑫



参赛感想

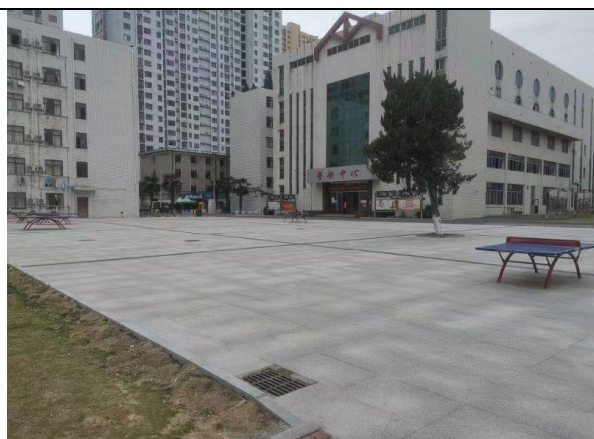
东校区

编号	打卡地	打卡照片
照片①		
照片②		
照片③		

照片④



照片⑤



照片⑥



参赛感想

活动十：

“魔法瓶子 彩色心情”情绪能量瓶设计比赛

（承办：七彩阳光心理健康协会）

小时候，我们可能都曾有这样一个个瓶瓶罐罐，里面装满了糖果、零食，或是小星星、千纸鹤、英雄人物卡、偶像的照片，甚至是树叶、布头、皮筋儿、发卡、橡皮擦、彩色毛线……那些在父母眼里也许一文不值的破烂玩意儿，在我们眼中却是珍宝。因为它们带给我们温暖、带给我们安全、带给我们力量。

现在，拿出彩色画笔，画一画属于你的独一无二的情绪能量瓶，接纳我们的五彩缤纷的情绪，从情绪中获取能量吧！

一、活动主题

魔法瓶子 彩色心情

二、活动内容

1、用不同色彩在附件中的瓶子作画或者涂色，在瓶子下标注你的心情。

2、将画好的作品拍照发送给主办方。

3、获奖作品将通过易班和心理教育教育咨询中心的微信公众号发布展出。

三、活动时间

5月12日24:00前，参赛的同学将画好的作品拍摄成照发送至指定的电子邮箱2947393299@qq.com（联系人：张正文，联系电话：19155427932）或983164261@qq.com（联系人：陈文昊，联系电话：17355522073）。

5月12日—18日，组织评选，5月20日前公布获奖情况。

四、奖项设置

一等奖 10 名

二等奖 20 名

三等奖 30 名

五、参赛要求

1、作品要求原创，不得抄袭，如果抄袭，一经发现取消参赛资格。

2、拍摄的照片为 JPG 格式，分辨率不低于 900×1600 像素，文件名为参赛者的学院+学号+姓名。

3、附件中的 A4 画纸自行打印、复印有效。

4、一经参赛，视为同意主办方对参赛者的作品拥有改编和使用权，主办方可将参赛者的作品用于心理健康宣传教育活动。

附件

魔法瓶子 彩色心情

学院：

班级：

学号：

姓名：



示例：



活动十一：

“艺起抗疫 罩耀你我” 抗疫口罩创意大赛

（承办：七彩阳光心理健康协会）

防疫措施千万条，戴好口罩第一条。请同学们发挥想象力，激活艺术细胞，以口罩为载体，通过手绘、刺绣、简笔画、贴纸设计等形式进行创作，为单调的口罩添加独特色彩，为战胜疫情加油鼓劲。

一、参赛对象

淮南师范学院全体在校学生

二、活动主题

艺起抗疫 罩耀你我

三、比赛内容

本次比赛以口罩创意设计为核心，以口罩为载体，通过手绘、刺绣、简笔画、贴纸设计等形式进行创作，要求主题鲜明，积极向上，富有创新意义。完成后拍照并附 150 字以内的作品简介，制作成 word 文档。

四、活动时间

5 月 1 日—5 月 10 日，参加活动的同学进行创作，5 月 12 前将参赛作品发送至指定的电子邮箱 1353661797@qq.com（联系

人：李文静，联系电话：19155448981）或 3291620668@qq.com（联系人：13866327817，联系电话：廖文娜）

5月12日—18日，组织评选，5月20日前公布获奖情况。

五、奖项设置

一等奖30名，二等50名，三等奖70名。

七、相关事项

1、参赛作品需由本人独立完成，必须是原创；每人最多限报3件作品。

2、拍摄的照片为JPG格式，分辨率不低于1920×1080像素，文件名为参赛者的学院+学号+姓名。

3、作品评分标准

分值	要求(分值依次递减5分)		
20	主题鲜明	主题基本明确	主题不明确
20	内容积极	内容较积极	内容消极
20	思想健康	思想基本健康	思想不健康
20	丰富	较丰富	单调
20	有创意	较有创意	单一

4、一经参赛，视为同意主办方对参赛者的作品拥有改编和使用权，主办方可将参赛者的作品用于心理健康宣传教育活动。

附件：

“艺起抗疫 罩耀你我”参赛作品

学院： 班级： 学号： 姓名：



主题：风雨里等你来做核酸

简介：前几天大风大雨又降温，“大白”们防护服外套雨披，再撑雨伞，工作的脚步并未停歇。

活动十二：

“云端树洞 安放心灵”云端树洞倾诉活动

（承办：心理健康教育咨询中心）

在疫情防控期间，同学们可能会出现焦虑、紧张、抑郁等各种心情。为了疏解大学生的心情，特意为同学们提供了这样一个“云端”秘密树洞。云端树洞为同学们提供宽松、愉快的倾诉平台，为同学们营造了一个安全的“心灵安放之所”。

一、参赛对象

淮南师范学院全体学生

二、活动主题

云端树洞 安放心灵

三、活动内容

心理健康教育咨询中心推出“云端”树洞活动，由易班推送给全体同学。同学们通过扫描二维码进入树洞，诉说烦恼、分享快乐，让秘密沉入树底，让烦恼也会随之烟消云散。

四、活动时间

5月1日—5月31日，感兴趣的同学参与活动。

五、参与方法

- 1、同学们通过扫描二维码进入树洞，诉说烦恼、分享快乐。
- 2、参与活动的同学的信息受到严格保护（匿名参与），所以个人信息不会外泄。
- 3、开展抽奖活动，从自愿在活动中留下联系方式的同学中抽取幸运奖30名，获赠心理健康教育咨询中心的文创纪念品。

云端树洞，你说我听

疫情防控期间，
同学们可能会出现焦虑、紧张、抑郁等各种心情。

于是
在初夏的五月
我们挖了个树洞

这个树洞很深，能隐藏你的秘密与悲伤
这个树洞很浅，能溢满你的快乐与幸福

放心，我们只负责倾听
所有个人信息不会外泄



长按识别二维码