

活动一：

“心灵相约 一路同行”大学生心理健康活动设计比赛

（承办：教育学院）

心理健康活动对扩大心理健康知识宣传、提高心理健康意识、促进心理具有重要作用。为进一步推动班级心理教育活动的有效开展，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，特举行大学生心理健康活动设计比赛。

一、活动主题

心灵相约 一路同行

二、活动对象

淮南师范学院全体心理委员

三、活动内容

1、参赛人员设计一场 45 分钟的心理健康主题活动，题目自拟。

2、心理健康主题活动，主题自定，形式不限，可根据比赛要求自行创作活动形式，鼓励创新活动形式，创意新颖者可酌情加分。

3、活动内容需与心理相关，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21日前，每个学院推荐3份优秀活动方案参加校级评比；5月25日前，公布比赛结果。

五、奖项设置

一等奖 10名 二等奖 15名 三等奖 20名

六、参赛要求

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

2、5月21日24:00前，各学院将本院推荐的优秀方案发送至电子邮箱:1292022090@qq.com(联系人:张欣悦 13956281613)

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、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：心理健康主题活动方案结构

一、活动主题：

“心灵相约……………”

二、活动背景：

当社会内卷……………

三、活动目的：

让同学们正确……………

四、活动形式

角色扮演……………

五、活动时间：

20XX年5月25日

六、活动参与人：

……………

七、活动流程及内容：

班会开场：……………

八、活动总结：

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 健康成长”心理短视频比赛

（承办：计算机学院）

一、活动主题

感悟心灵 健康成长

二、活动对象

淮南师范学院全体在校学生

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，对促进大学生健康成长有一定的心理教育意义。

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3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前二级学院推荐3份作品发送至电子邮箱:3465189547@qq.com（联系人：李伦青 17856699866）。

5月25日完成校级评比在校内媒体平台播放。

五、奖项设置

一等奖 10 名 二等奖 15 名 三等奖 20 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）

一、活动主题

手绘心情 共筑梦想

二、活动对象

淮南师范学院全体在校学生

三、活动安排

第三届“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）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：面向全校学生，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

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）请各二级学院推荐三份作品，并将作品汇总表（附件1）和作品电子版汇总后，发送电子邮箱：2427105011@qq.com（联

系人：董宁哲 18155440419），文件名为“学院名称+治愈系插画作品竞赛”。

（2）纸质作品交给活动联系人：董宁哲 18155440419

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：

一等奖 10 名 二等奖 15 名 三等奖 20 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。

附：

“手绘心‘情’ 共筑青春梦想”治愈系插画作品汇总表

序号	作品名称	作品负责人	学院	年级专业	联系方式	其他团队成员	指导教师	作品创意构思及创作时的心情（200字内）

注：如有指导老师请在相应位置填写，如无可不填。

活动四：

“心随影动 陶冶心灵”心理电影观影周活动

（承办：七彩阳光心理健康协会）

一、活动主题

心随影动 陶冶心灵

二、活动对象

淮南师范学院全体在校学生

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，在食堂展播，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22日—5月28日，每天推出一部优秀电影供学生观看，观看后可以扫码发布观影体会，参加周优秀心得体会评选。

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15名，三等奖20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%，观影后通过扫码实名（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、活动对象

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3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3名同学的参赛作品电子版发送至电子邮箱：30091042@qq.com（联系人：化学与材料工程学院杜晓光老师，联系电话：13966474080）。

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 10 名，二等 15 名，三等奖 20 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。

附件：

收纳生活 整理心情

学院：XXXX 学号：XXXXXXXXX 姓名：XXX



收纳整理前



收纳整理后

我的心情：

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、活动对象

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。2024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，学生书写给明年今日的自己的一封信。

5月25日，启封2022年统一封存的学生的信件并发给学生本人。

5月25日，统一封存收到学生的信件，2024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：

“最美笑容 疗愈我心”寻找师院最美笑容活动

（承办：马克思主义学院）

笑是情感表达的方式，是体现个体精神状态的载体，是传递正面能量的有效媒介，寻找校园“最美笑容”，提升同学们在生活中寻找美、发现美的能力，帮助同学们感悟生活真谛，绽放青春的笑容，提高学生心理素质，展现师生精神面貌，提升校园幸福温度，创建温馨和谐校园环境。

一、活动对象

淮南师范学院全体在校学生

二、活动主题

最美笑容 疗愈我心

三、活动内容

参加活动的同学提供人物笑脸照片参加评比，人物笑脸照片可以是与校园内的某人或某物的合照，也可以是在校园生活或活动中的最美笑容。能体现淮南师范学院学子乐观向上、开拓进取、豁达健康、真诚友善的良好形象，对观众具有感染力，具有一定的心理疗愈作用。

四、活动时间

由各二级学院动员组织学生参加活动，5月20日前推荐3名同学的参赛作品(电子版)，发送至电子邮箱：2162088679@qq.com（联系人：石青 17760861924）。

5月25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 15 名 三等奖 20 名

六、参赛要求

1、作品形式为单幅电子图片，格式 JPG/JPEG/PNG 格式，黑白、彩色不限，图片上传大小须在 110MB 以内，不能添加水印。拍摄设备不限，手机、相机拍摄均可。文件名为参赛者的学院+学号+姓名。

2、投稿作品必须是本人作品，保证人像居中，面部清晰。且投稿者对作品拥有独立、完整的肖像权、著作权。

3、不得对投稿作品原始影像删改、添加、技术合成等。可适当调整作品亮度、对比度、色彩饱和度及构图剪裁等必要的后期处理，包括转换为 JPG/JPEG/PNG 格式。

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。

活动八：

“美好祝愿 扬帆远航”寻找师院最美毕业祝福活动

（承办：金融与数学学院）

流年似水，转眼又到了说再见的一天，夏天入场，夏天散场。这是滚烫的青春里最沸腾的一章，从五湖四海来，到天南地北去，我们终将向着未来启航。深深的话，浅浅地说。长长的路，慢慢地走。“如果你想把阳光播撒在别人心里，你自己的心里应先要布满阳光。”也可以说，一个人心里充满着什么，就容易带给别人什么。赠人玫瑰，手有余香。2023年的毕业季如期而至，对即将毕业的学长学姐，你是否充满不舍与感恩？你是否想把心里的话写作一行诗，送给奔赴远方的2023届学长学姐？

一、活动主题

美好祝愿 扬帆远航

二、活动内容

以毕业季为创作背景，围绕学校发展、求学时光、求学态度、品格养成、人际交往等元素，向2023届毕业的学长学姐送上箴言与祝福，让他们带着美好的祝福和记录离开美丽的校园，奔赴一段新的征程。

三、活动时间

5月15日24:00前，每个学院选送3份作品，将参赛作品发送至电子邮箱：3372144655@qq.com（联系人：王慧云18226965007）。

5月16日—22日，组织评选，5月23日前公布获奖情况。

四、奖项设置

一等奖10名 二等奖15名 三等奖20名

四、参赛要求

1. 词句优美，语言活泼，富有真情实感。
2. 立意积极向上，彰显正能量，具有较强的感染力、号召力，能够充分展现广大毕业生的青春风采和精神面貌。
3. 毕业寄语须为本人原创，不得抄袭、套用，字数不超过50字。
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。

活动九：

“寻找精灵 关照生命”探索校园小生命活动

（承办：电子工程学院）

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

1、5月1日—5月16日，寻找并拍摄校园小生命。各二级学院于5月17日前将拍摄制作成图集的作品选送3份发送至电子邮箱：2735070206@qq.com（联系人：汪嘉骏 18226690890）。

2、5月18-23日进行评选、公布获奖情况并进行展示。

四、奖项设置

一等奖 10名 二等奖 15名 三等奖 20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。

活动十：

“挑战社恐 一起加油”挑战与 10 个陌生人碰拳

（承办：法学院）

碰拳挑战活动风靡网络，其主要内容是采访者主动伸出抓有礼物的拳头迎接陌生人的回应，如果陌生人用碰拳回应，则采访者将手中的礼物奖励给陌生人。这项挑战的初衷就是让每个人放下对拳头的偏见，提升人与人之间的信任感，将美好和祝福传递给每一位陌生朋友，给予鼓励和温暖。尤其对于“社恐”人士，挑战与陌生人碰拳是减轻“社恐”，增强自信的有效手段。现在，给自己一个机会，来参与挑战吧，一起来传递正能量，感受人间美好。

一、活动主题

挑战社恐 一起加油

二、活动内容

- 1、手握糖果，在校园内对陌生人伸出拳头，做出要与之碰拳加油的姿势，吸引陌生人与自己碰拳，不能用语言进行引导。
- 2、当陌生人友好地与自己碰拳后打开拳头将糖果送给对方。
- 3、录制与陌生人碰拳过程的视频，完成 10 人以上则为挑战成功。
- 4、从挑战成功的同学中由评委投票评选出 15 名“碰拳达人”，颁发证书和奖品。

三、活动时间

- 1、5 月 12 日前，各学院宣传、组织学生报名。

2、5月12日-18日为挑战周。

3、各学院收集本学院完成挑战的视频，5月24日前以学院为单位选送三份打包发送至电子邮箱：3040489615@qq.com（联系人：姚许燕 13339242663）

4、5月30日前，从挑战成功的同学中评选15名“碰拳达人”。

四、参赛要求

1、参加挑战的同学将挑战过程拍摄成抖音作品参赛，可参考抖音上的相关作品。

2、挑战过程真实、自然，严禁摆拍，严禁弄虚作假行为。如果发现作假，将反馈给二级学院，在综合素质测评中扣除相应的德育分数。

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。

活动十一：

“校园寻宝 留住美好”探索校园地标活动

（承办：体育学院）

草长莺飞，绿意盎然，初夏的校园，一切都是充分生机与活力。为了缓解同学们学习、生活的焦虑情绪，丰富同学们的校园生活，现在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 2-6 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、由每队队长在 5 月 15 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”发送至各自学院的指定邮箱，由各二级学院进行评选。
- 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

- 1、5 月 1 日—15 日，参赛的同学按照主办方提供的照片去探索拍照。

2、5月20日前，请各二级学院择优推荐三份作品拍摄制作成图集发送到电子邮箱：734421574@qq.com（联系人：贾金阳17355418087），5月25日前完成评选。

四、奖项设置

一等奖 10 名（东校区 2 名）

二等奖 15 名（东校区 3 名）

三等奖 20 名（东校区 5 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、大家在校园内“寻宝”过程中要注意安全，防止发生意外。

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	队员 3	队员 4	队员 5
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



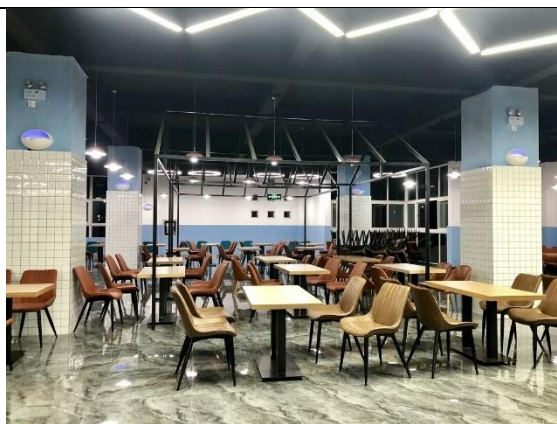
照片
⑦



照片
⑧



照片
⑨



照片
⑩



照片
⑪



照片
⑫



参赛感想

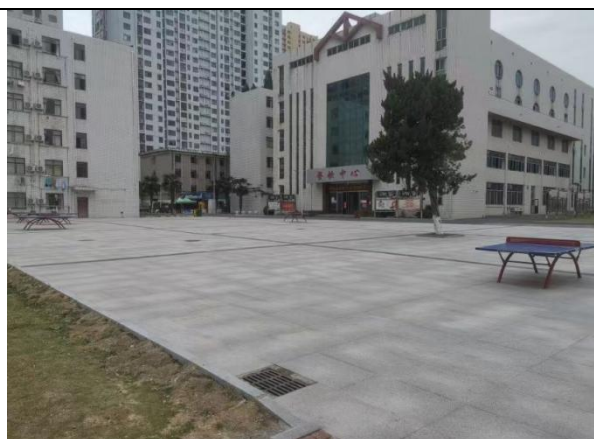
东校区

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

活动十二：

“魔法瓶子 彩色心情”情绪能量瓶设计比赛

（承办：机械与电气工程学院）

小时候，我们可能都曾有这样一个小瓶子，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、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17日24:00前，每个学院选送3份作品，将参赛的同学画好的作品拍摄成照片发送至电子邮箱：2721791906@qq.com

（联系人：杜龙威 17855642029）

5月18日—24日，组织评选，5月25日前公布获奖情况。

四、奖项设置

一等奖 10名 二等奖 15名 三等奖 20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：



活动十三：

“寸草春晖 心系绿意”植物手工大赛

（承办：生物工程学院）

创意手工活动对人的综合能力和心理健康起着重要作用。手工活动能够培养同学们的观察力、创造力、想象力。同学们会在做手工的过程中，逐渐养成细心观察周围事物的习惯，缓解各种压力，并进一步提高大学生审美和人文素养，培养创造精神和劳动技能。

一、活动主题

寸草春晖 心系绿意

二、活动时间

5月20日24:00前，每个学院选送3件作品，将参赛的同学将作品及介绍拍摄成照发送至电子邮箱：3436812114@qq.com，同时将完成的作品交给生物工程学院联系人马明月处，电话：17856761120。

5月21日—25日，组织评选，5月25日前公布获奖情况。

三、奖项设置

一等奖10名 二等奖15名 三等奖20名

四、参赛要求

1、作品制作材料主要使用植物，还可以用版纸，毛线，布料进行辅助制作。

2、作品形式不限，剪纸，折纸，手工编织等均可作品需围绕主题展开制作，作品外观需美观精致，作品需附带说明（200字以上），内容要字句均匀，鲜明得体。

3、为了不影响作品美观，在作品背面用铅笔正楷写明姓名、学号、班级。

4、爱护花草树木，不乱采乱摘，适当取材。

活动十四：

“以我之声 温暖你心”寻找师院最美声音活动

（承办：音乐学院）

尼采在《查拉图斯特拉如是说》中说：“一个人必须先学习如何爱自己，这样，一个人才能与自己安然相处而不致在外流连。”唯有先爱自己，从内心深处获得的慰藉才能持久地、稳定地给予我们满足感，才能保证我们健康的稳定的心灵。让我们用自己的声音传递感悟、传递真诚、传递关爱，以我之声，温暖你心。一起参加寻找师院最美声音心理美文诵读活动吧！我们会发现，每个人心中都有一盏灯，静静地燃着，发着光，直面自己的心灵，静心守候这盏灯，才能让它更明亮更长久。

一、活动主题

以我之声 温暖你心

二、活动内容

- 1、诵读《当我真正开始爱自己》，录制成音频。
- 2、将录制成音频的作品发送给主办方。
- 3、获奖作品将通过心理健康教育咨询中心的微信公众号发布展出。

三、活动时间

每个学院选送 3 件作品参赛，5 月 18 日 24:00 前，将参赛作品发送给发送电子邮箱：2891644250@qq.com（联系人：廖玮 18956914137）。

5 月 18 日—20 日，组织评选，5 月 22 日前公布获奖情况。

四、奖项设置

一等奖 10 名 二等奖 15 名 三等奖 20 名

五、参赛要求

- 1、作品由参赛者本人朗读，可以配乐。
- 2、录音为 MP3 格式，文件名为参赛者的学院+学号+姓名。
- 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：《当我真正开始爱自己》

文/ 卓别林

当我真正开始爱自己，
我才认识到，所有的痛苦和情感的折磨，
都只是提醒我：活着，不要违背自己的本心。

今天我明白了，这叫做“真实”。

当我真正开始爱自己，
我才懂得，把自己的愿望强加于人，
是多么的无礼，就算我知道，时机并不成熟，
那人也还没有做好准备，
就算那个人就是我自己。

今天我明白了，这叫做“尊重”。

当我真正开始爱自己，
我不再渴求不同的人生，
我知道任何发生在我身边的事情，
都是对我成长的邀请。

如今，我称之为“成熟”。

当我真正开始爱自己，
我才明白，我其实一直都在正确的时间，
正确的地方，发生的一切都恰如其分。

由此我得以平静。

今天我明白了，这叫做“自信”。

当我真正开始爱自己，

我不再牺牲自己的自由时间，

不再去勾画什么宏伟的明天，

今天我只做有趣和快乐的事，

做自己热爱，让心欢喜的事，

用我的方式、我的韵律。

今天我明白了，这叫做“单纯”。

当我开始真正爱自己，

我开始远离一切不健康的東西。

不论是饮食和人物，还是事情和环境，

我远离一切让我远离本真的东西。

从前我把这叫做“追求健康的自私自利”，

但今天我明白了，这是“自爱”。

当我开始真正爱自己，

我不再总想着要永远正确，不犯错误。

我今天明白了，这叫做“谦逊”。

当我开始真正爱自己，

我不再继续沉溺于过去，

也不再为明天而忧虑，
现在我只活在一切正在发生的当下，
今天，我活在此时此地，
如此日复一日。这就叫“完美”。
当我开始真正爱自己，
我明白，我的思虑让我变得贫乏和病态，
但当我唤起了心灵的力量，
理智就变成了一个重要的伙伴，
这种组合我称之为，“心的智慧”。
我们无须再害怕自己和他人的分歧，
矛盾和问题，因为即使星星有时也会碰在一起，
形成新的世界，今天我明白，这就是“生命”。

活动十五：

“斯是陋室 惟吾德馨”宿舍故事征文比赛

（承办：经济与管理学院）

“斯是陋室 惟吾德馨”不同的宿舍，铭刻着不同的时光，记录着时光里不同的故事，包容着故事中不一样的我们。宿舍，相当于是我们的第二个家，是离开父母庇护之后又一个温暖的存在。每个人心中都有一个理想的寝室，一个值得自己用心去经营去呵护并值得让自己骄傲的寝室。用生动的语言和丰富的情感记录下宿舍中发生的小事，或温暖、或感人、或幽默、或奋进。

一、活动主题

斯是陋室，惟吾德馨

二、活动内容

用生动的语言和丰富的情感记录下宿舍中发生的或温暖、或感人、或幽默、或奋进的小故事，形成作品参加征文比赛。

三、活动时间

每个学院选送 3 件作品参赛，5 月 21 日 24:00 前，将参赛作品发送给发送至电子邮箱：2856223284@qq.com（联系人：刘娇晴 19810794291）。

5 月 22 日—25 日，组织评选，5 月 25 日前公布获奖情况。

四、奖项设置

一等奖 10 名 二等奖 15 名 三等奖 20 名

五、参赛要求

1、文章要求原创作品，严禁抄袭，文责自负。

2、故事内容须围绕寝室生活，要求事件真实，对处理好宿舍人际关系具有启发意义。

3、语言流畅，内容充实，文字精炼。

4、题材为记叙文，字数 1000-2000 字。

5、作品请注明作者姓名、院系、专业、宿舍及联系方式。

活动十六：

“心心相印 书信传情”心理书信征文比赛

(承办：外国语学院)

在古代，书信是极其重要的交流方式，人们依靠书信来寄托对家乡和亲人的思念，也依靠书信来传递各种重要的信息。书信不仅能够传递信息，也承载着人们的美好情感。随着社会的不断进步以及科技的发展，微信、QQ等社交软件逐渐取代了书信的地位，书信逐步被淡忘。在通讯如此发达的时代，书信的意义在于，“为了让美好生活的言语沾染那红尘的烟火气息”。在这快节奏的日子里，这种慢慢写，慢慢读，满怀希望与憧憬地寄出每一封信，盼望着收到回信的日子，就显得特别地美好。。

一、活动主题

心心相印 书信传情

二、活动内容

1、写给他人的一封信。尝试把想师长、亲朋、好友、陌生人等想说的话，通过书信的方式表达出来。

2、书信字数不少于 300 字且不超过 1000 字。

三、活动时间

由各二级学院动员组织学生参加活动,5月20日前推荐3名同学的参赛作品(电子版),发送至电子邮箱:1158542411@qq.com

(联系人:王会 15156525930)。

5月20日—24日,组织评选,5月25日前公布获奖情况。

四、奖项设置

一等奖 10 名 二等奖 15 名 三等奖 20 名

五、参赛要求

1、参赛作品需使用书信的格式见下图：

写给 XXX 的一封信(标题)

XXXX(称呼):

(问候语)

XX

XX(正文)

(祝语)(该部分可省略)

此致

敬礼

XXX(署名)

XXXX 年 X 月 X 日

2、参赛作品中不得出现作者姓名及相关人员姓名，可用 XX 代。

3、参赛作品严禁含有法律、行政法规禁止的内容，不得含有种族和宗教及身份歧视，不得污蔑民族传统文化、泄露国家或商业机密、侵犯他人隐私、污蔑或诽谤他人人格、歧视残疾人等内容。

4、参赛作品必须由参加者本人原创，严禁剽窃、抄袭，参加者应确认拥有作品的著作权。主办方不承担包括（不限于）肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权等纠纷而产生的法律责任，如出现上述纠纷，主办方保留取消其参加资格及追回奖项的权利。关于剽窃、抄袭的具体界定，依据《中华人民共和国著作权法》及相关规定。

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。

活动十七：

“关爱心灵 健康成长”第四届心理健康演讲比赛

(承办：文学与传播学院)

为深入贯彻落实《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，推进心理育人工作，促进心理健康知识的传播，提高学生心理健康水平，营造阳光、健康的校园文化氛围，现举办淮南师范学院第三届心理健康主题演讲比赛。相关事项通知如下：

一、活动对象

淮南师范学院全体在校学生

二、活动主题

“关爱心灵 健康成长”

三、比赛流程

以各二级学院为单位，组织院级比赛，在此基础上推荐一名同学参加学校的决赛。

四、活动时间

初赛：由各二级学院自行组织，并于5月15日前完成；

决赛：由文学与传播学院组织，时间暂定5月25日。

六、奖项设置

一等奖3名 二等奖5名 三等奖7名

七、有关要求

1、各二级学院自行组织，积极宣传，广泛动员同学参加。

2、各二级学院应对初赛演讲稿进行初步的审核与指导，演讲稿题目自拟，要求原创，紧扣主题，紧密联系校园师生学习生活，真实反映学生的心理世界、情感空间及心路历程，具有一定的现实意义。内容健康，积极向上，演讲时间限时5分钟，比赛结果由现场评委当场评出。

3、演讲时可使用背景音乐，设计视频或图片背景，增强演讲效果。

4、决赛由主办方提供场地、桌椅、话筒，其他参赛所用服装、背景图片、视频等等由参赛者自行准备。

5、各二级学院完成初赛后，于5月18日前，提交参加决赛的报名表，将《淮南师范学院第三届心理健康主题演讲比赛推荐表》（见附件）发送至电子邮箱：2419364753@qq.com（联系人：孙庆 电话：17826111718）。

附：

“关爱心灵 健康成长”第四届心理健康演讲比赛推荐表

姓名		性别		指导老师	
学院		学号		是否原创	
专业班级			联系方式		
演讲题目					
演讲内容 摘要 (300字以 内)					

活动十八：

“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）

在紧张的学习生活中，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、活动对象

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。

“5.25”心理健康教育活动

云端树洞 你说我听

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



长按识别二维码

淮南师范学院心理健康教育咨询中心