

湘潭理工学院2023-2024学年度“5·25”大学生心理健康月线下集市活动方案

一、活动背景

为了提升大学生对心理健康的认识，促进大学生心理健康素养，了解心理健康知识，掌握识别心理健康问题的方法，让艺术走进校园生活，促进美好心灵，湘潭理工学院心理健康教育中心联合教育学院开展2023-2024学年度“5·25”大学生心理健康月线下集市活动，特制定此方案。

二、活动时间

暂定2024年5月21日（周二）下午14：30开始

三、活动地点

湘潭理工学院田径场

四、参与对象

全体在校学生

五、活动内容

1. “唱响潭州”，拥抱幸福

“听歌识曲” 所有参与者围成一桌或站开后，游戏开始；播放音乐前奏或随机片段，参与者抢答；参与者可以举手或抢中间麦克风进行作答；五秒钟内回答出歌名并唱上两句可得分。

“猜词达人” 分组进行，每组十五个词，限时两分钟；笔划的人可以用语言和肢体动作提示、描述，但是不能描述某个字的读音或

写法，不能出现词语中的同音字及外语翻译；猜不出可以过，但每组只有十五个词；旁观者不能提醒，如果提醒则题目自动作废。

承办单位：潭州书院

2. “情绪马达”，拥抱快乐

“情绪转盘” 制作一个大转盘，上面标有各种情绪，例如愤怒、快乐、焦虑等；参与者轮流转动转盘，然后根据转到的情绪分享自己最近有关该情绪的经历或感受。

“蒙眼前行” 其中一位参与者负责指挥，另一参与者戴上眼罩走过放满塑料杯的瑜伽垫，途中不能踩到一次性塑料杯，并走到指定地点拿到规定的物品，并再次返回起点；完成后即可获得奖励。

承办单位：汽车工程学院

3. “数码心灵”，拥抱阳光

“鼓动人生” 8名参与者及以上为一组，互相配合，计时一分钟，在同心鼓上连续颠八个球（排球或其他球类），即可获得10积分，连续颠五个球可获得5积分，完成后需要先前往工作人员处领取打卡积分单，之后可前往下一任务地点。

“手印画活动” 参与者将手掌涂满颜料，按印在所提供的画纸上，创作一幅五彩斑斓的画作，即可完成游戏，将完成好的作品交给工作人员进行积分打卡（5个积分），领取打卡单进行下一项游戏。

“爱的魔力套圈圈” 每位参与者一共有5次套圈机会，站在指定位置进行套圈，套中物品可获得5积分，不可擅私自拿物品，套圈时根据先来后到进行排队，不得插队，将打卡单交于工作人员，通过后在工作人员处领取积分打卡单。

承办单位：数字科技学院

4. “商心碰碰”，拥抱勇气

“气球大作战” 每位参与者一条腿上绑上3个气球，另一条腿不绑；游戏开始，需要在游戏区域内踩爆别人的气球，以及保护好自己的气球；躲避过程中跑出游戏区域，以及在游戏中被对手踩爆气球的参与者淘汰出场，不能在游戏区域内逗留；最后气球没被踩爆的参与者即为胜者，胜者获得奖品一份。

“心理自画像” 参与者在纸上画出自己心目中的“心理画像”，可以是抽象的、形象的、或者是具有象征意义的；完成的画作将展示在展板上。

“‘害’你在心口难开” 每位参与者抽取一张纸条（自己不能看纸条上的内容），其他参与者可以看到；游戏开始，参与游戏的参与者需引导其他参与者做出纸条上所给动作或者说出纸条上的话，即可淘汰他人。说出对方纸条上内容的参与者，视为犯规淘汰；最后每轮获胜的参与者可获得奖励。

承办单位：商学院

5. “与人为善”，拥抱信任

“信任盲行” 两人为一组，一个扮演盲人，一个扮演指路者；盲人带好眼罩原地转3圈，在游戏开始前用障碍物（水瓶或者其他物品）设置转弯处，并设置终点，设置完成后，扮演盲人的人可以开始出发，盲人不能说话，指路者在旁边用语言指路，不能搀扶盲人，在规定的时间内，顺利到达终点（过程中没有碰到障碍物）视为成功。

“推棋作战” 四人为一组，四个选手一人站一个桌子边，每个选手一个水瓶，游戏宣布开始后，选手通过翻转一次水瓶并成功立在桌子上，选手就可以将特殊饮品直线向前推一格，直到饮品出格，出格方向的选手需要食用特殊饮品。

承办单位：人文与艺术学院

6. “语词飞花”，拥抱自信

“单词飞花令活动” 参赛者通过抽取卡片，根据卡片上面的要求写出答案；回答正确得一分。

“扎气球活动” 每人每次发放10个飞镖，游戏者站在规定的区域，射中一定数量的气球有小礼物赠送。

承办单位：外国语学院

六、活动要求

1. 请各学院广泛宣传，鼓励同学们积极参与，咨询请联系校心育部彭浏同学，咨询QQ：1625048871；
2. 承办单位加强活动纪律，确保活动安全、顺利开展，提前做好工作策划和部署；
3. 做好活动记录，整理活动素材提交至心理健康教育中心。

湘潭理工学院教育学院

湘潭理工学院心理健康教育中心

2024年4月7日