

# 湘潭理工学院文件

湘理院学字〔2024〕19号

## 关于举办湘潭理工学院2024年 “10·10”世界精神卫生日 大学生心理健康系列活动的通知

各二级学院：

为深入贯彻落实学校CFAP育人理念，提高大学生心理健康素养，培养大学生积极社会心态，创新学校大学生心理健康教育工作形式，有效引导大学生积极关注心理健康，充分发挥朋辈资源力量。湘潭理工学院心理健康教育中心决定举办2024年“10·10”世界精神卫生日大学生心理健康教育系列活动，现将相关事项通知如下：

### 一、活动主题

朋心合力 共创We来

### 二、活动对象

湘潭理工学院全体学生

### 三、组织机构

主办单位：湘潭理工学院心理健康教育中心

承办单位：校大学生自治组织心育部

#### 四、活动项目

##### (一) 心理征文比赛

1. 征文主题：我与心理咨询室的故事

2. 作品要求

(1) 根据学生自主意愿，结合本人在学校心理咨询室体验心理咨询、参观心理咨询室、参与心理健康教育活动等等的感受和体会撰写征文作品，内容真实不杜撰，真情流露，积极健康向上。

(2) 题目自拟，以记叙文为主。

(3) 所有作品形式均为电子稿 word 形式报送，标题宋体三号居中，正文宋体小四；字数在 1000 字以上（诗歌除外），行距固定值 25 磅。

3. 活动阶段

(1) 作品征集阶段（10 月 10 日-11 月 10 日）：参赛者将征文作品文档命名为“所在学院+班级+姓名+电话+心理征文”，例如“汽车工程学院+机器人 2301 班+张三+手机号码+心理征文”，作品发送至指定邮箱：xitpsy\_edu@126.com。

(2) 评选阶段（11 月 11 日-11 月 30 日）：由学校心理健康教育中心本着“公平、公正、客观”的原则组织专家进行评审。

(3) 评选结果：评审完成后，将通过各种途径和渠道展出。

奖项设置一等奖 2 名，二等奖 4 名，三等奖 8 名，优秀奖若干，对获奖同学颁发荣誉证书，以资鼓励。

## （二）心理摄影大赛

### 1. 摄影主题：发现生活中的美好

### 2. 作品要求

（1）参赛作品贴合心理健康主题，作品题材以摄影照片为主，记录生活中的一些美好事物，积极关注身边的好事、美事、善事，通过积极关注美好事物培养积极心态。

（2）作品名称不超过 10 个字，参赛照片作品以 word 文档发送，并对作品作简要寓意说明。作品必须为原创，不可利用网络技术对作品进行大幅度改动，抄袭或者网上下载的作品将取消比赛资格。本次活动限定单人参赛，不组队参赛。

### 3. 活动阶段

（1）作品征集阶段（10 月 10 日-11 月 10 日）：参赛者于 11 月 10 日 17:30 前将作品以“所在学院+班级+姓名+电话+心理摄影”命名，如“汽车工程学院+机器人 2301 班+张三+手机号码+心理摄影”，作品发送至指定邮箱：xitpsy\_edu@126.com。

（2）评选阶段（11 月 11 日-11 月 30 日）：由学校心理健康教育中心本着“公平、公正、客观”的原则组织专家进行评审。

（3）评选结果：评选出的优秀作品将通过各种途径进行展示。设一等奖 3 名，二等奖 6 名，三等奖 12 名，优秀奖若干，

对获奖同学颁发荣誉证书，以资鼓励。

### **(三) 心理涂鸦活动**

1. 活动主题：有效管理情绪，理性表达情绪

2. 作品要求

(1) 主题明确，心理涂鸦绘画形式不限，画种不限，能够体现积极表达情绪的内容。

(2) 内容积极向上，能够反映积极乐观的心态，鼓励大学生学会管理情绪，理性表达情绪和情感。

3. 活动阶段

(1) 征集阶段（10月10日-11月10日）：参赛者于11月10日17:30前将作品提交至一教109大学生自治组织心育部办公室，联系人：刘林灏，联系QQ：1732588557。

(2) 评选阶段：评选阶段（11月11日-11月30日）：由学校心理健康教育中心本着“公平、公正、客观”的原则组织专家进行评审，设一等奖3名，二等奖6名，三等奖12名，优秀奖若干，对获奖同学颁发荣誉证书，以资鼓励。

(3) 展示阶段：优秀作品将在学校教学楼或者宿舍区进行展示。

### **(四) 心理专题讲座**

1. 讲座主题一：乌卡时代，如何安放我们的焦虑

讲座时间：2024年10月10日19:00

讲座地点：暂定三教报告厅

讲座教师：彭泽，湘潭理工学院心理健康教育中心主任，国家二级心理咨询师

2. 讲座主题二：大变局下，我们怎样培养积极社会心态

讲座时间：2024年10月15日14:00

讲座地点：暂定三教报告厅

讲座教师：彭泽，湘潭理工学院心理健康教育中心主任，国家二级心理咨询师

3. 讲座主题三：大学生常见心理问题及应对策略

讲座时间：2024年10月22日14:00

讲座地点：暂定三教报告厅

讲座教师：胡雨蓉，湘潭理工学院心理健康教育中心副主任，国家二级心理咨询师

4. 讲座主题四：大学生压力管理与挫折应对

讲座时间：2024年10月29日14:00

讲座地点：暂定三教报告厅

讲座教师：周明慧，湘潭理工学院心理健康教育中心专职教师

## 五、注意事项

1. 一个同学可参加多项活动。参赛作品须为原创，且独立完成，明确无知识产权纠纷。参赛作品要求原创，严禁抄袭，一经

发现将取消参赛资格。

2. 本次活动解释权归湘潭理工学院心理健康教育中心所有。

3. 请各二级学院积极做好活动宣传，各班心育委员履行好班委职责，发动和鼓励班级同学积极参与。

4. 咨询QQ：190315476，咨询电话：0731-52780993，咨询地点：一教114A。

湘潭理工学院学生处

2024年9月30日