

上海邦德职业技术学院

2023 年心理健康活动月方案

为进一步贯彻党的二十大关于“重视心理健康和精神卫生”的重要部署，落实《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10号）和《上海市教育委员会关于加强上海学校心理健康教育的意见》（沪教委〔2020〕21号）等精神，切实加强和推进育德与育心相结合的学校心理健康教育工作，提升心理育人工作质量，提高学生心理健康水平和心理素质，我校大学生心理咨询与发展中心将开展一系列心理健康活动，方案如下：

一、活动主题：润泽心灵

二、活动时间：2023年3月13日—5月31日

三、活动方案

序号	活动主题	活动内容	活动时间
1	专题辅导	心理委员“5·25”阳光小课堂	4月
2	作品征集	“追随春天的脚步”园艺贴画作品征集（附件1）	3月13日 —— 4月28日
3		“云朵的故事”——画出你的心事照片征集（附件2）	3月13日 —— 4月28日
4	525心理游园会	润泽心灵，舞动青春2023年心理游园会（附件3）	5月25日

- 附件 1: 《上海邦德职业技术学院“跟随春天的脚步”园艺贴画作品征集》
- 附件 2: 《上海邦德职业技术学院“云朵的故事”——画出你的心事照片征集》
- 附件 3: 《上海邦德职业技术学院“润泽心灵, 舞动青春”心理游园会策划方案》

上海邦德职业技术学院学生处
大学生心理咨询与发展中心

2023年3月13日

附件 1

上海邦德职业技术学院

“追随春天的脚步” 园艺贴画作品征集

春天来啦，春天来啦，春姑娘向我们走来，让我们一起追随春天的脚步，发现春天里的美好色彩。

为引导我校学生走进大自然、亲近大自然，从大自然中获取积极心理能量，感受生命与艺术的融合，感受心理与艺术的魅力，我校心理健康中心发起“追随春天的脚步”园艺贴画征集展示活动！

活动时间：

2023 年 3 月 13 日——2023 年 4 月 28 日

征集对象：

上海邦德职业技术学院全体学生

活动内容：

以“追随春天的脚步”为主题创作，利用校园里的花朵、树叶等大自然材料，制作一幅反映春日里美好春光的创意贴画！

作品要求与报送：

- 1.符合主题“追随春天的脚步”。
- 2.花、枝、叶干湿自选，形式不限，可平面可立体。
- 3.建议纸质作品尺寸为 A3 厚卡纸。
- 4.作品提交时，附上贴画的创作介绍及心理故事或心理内涵，字数不限。
- 5 作品必须是原创，标题鲜明，内容健康，杜绝抄袭。
- 6.投稿截止日期: 4 月 28 日 16: 30。



活动流程:

1.报名:3月13日-4月28日,参赛者可以以个人或团体名义按照作品提交要求上交参赛材料至德信楼203心理健康中心岳倩老师处。

2.初赛:由心理健康中心初筛50项作品入围,同时进行线上投票。

3.线上投票:5月4日-5月7日,将入围的50项作品线上进行公开投票。根据线上投票情况推选出:最具治愈作品三项、最佳心理作品三项、最佳色彩作品三项、最佳构图作品三项、最具创意作品三项、最佳人气作品三项,共计18项作品入围决赛。

4.决赛:5月10日,心理健康中心将入围决赛的18项作品进行终审,同时评选出一等奖作品两项、二等奖作品三项、三等奖作品四项。

奖品设置:

一等奖:乐高积木摆件

二等奖:蓝牙音箱

三等奖:卡通毛绒玩具

其余获奖作品:卡通U盘

入围作品精美卡通小夜灯摆件

上海邦德职业技术学院学生处

大学生心理咨询与发展中心

2023年3月13日

上海邦德职业技术学院

“云朵的故事”——画出你的心事照片征集

诗有云：“世有风花雪月美，岂知苍天云亦奇”。

云带给我们的，不止是自然中的甘露与清香，还有心灵上的治愈与温柔。童年时，我们会和小伙伴一起望着变幻莫测的云，在头脑中为它添上几笔，随着它的运动，讲述着各色精彩纷呈的故事……

抬头看看天空，云儿每天在变，我们平静、淡然，接受心间的云，亦或是每日不一样的自己。欢迎来到云心守望的世界，你准备好我们的故事了嘛？

活动时间：

2023 年 3 月 13 日——2023 年 4 月 28 日

征集对象：

上海邦德职业技术学院全体学生

活动内容：

用手机记录下云的千姿百态，发挥想象力，进行个人创作，并将投稿于 4 月 28 日前发送至官方邮箱：2087449615@qq.com。

提交格式如下：邮件主题及附件命名为学院+班级+学号+姓名+联系方式，附件需为 jpg 格式的原图+绘画后图片。

奖项及奖品设置：

一等奖一名，二等奖三名，三等奖五名。其中一等奖获乐高积木摆件，二等奖获蓝牙音箱一个，三等奖获卡通毛绒玩具一个。



上海邦德职业技术学院学生处

大学生心理咨询与发展中心

2023年3月13日

上海邦德职业技术学院

“润泽心灵，舞动青春”心理游园会策划方案

为营造积极向上，青春活泼的校园文化氛围，加强校园心理文化建设，我校心理健康中心将于 5 月 25 日在我校体育场开展以“润泽心灵，舞动青春”为主题的心理游园会。届时不仅有丰富多彩的互动游戏，通关成功后还可凭通关印章兑换丰厚奖品！

游园会活动区域划分为：心理挑战区、心理体验区、通关奖励区三大活动区域。其中心理挑战区分为个人挑战区、双人挑战区、多人挑战区。

一、活动介绍——心理挑战区

1、个人挑战区：

①“答非所问”——两个人轮流提问，被提问的人必须回答与提问者问题毫无关系的答案，两个人轮流提问谁先回答了与问题有关的答案便淘汰。

②“数字炸弹”——1.裁判从 1-100 中随机写下“密码”数字，如 32。2.第一个人说 96，裁判则宣布接下来的猜数范围在 1-96 之间。3.接下来重复第 3 个步骤，第二个人说 45 就代表接下来范围在 1-45 之间，以此类推。

2、双人挑战区：

①“海底捞月”——两人组团站在起点线，一米处将矿泉水放置保龄球状，挑战者两分钟内在起点线合作取完即为挑战成功。

②“布了个布”——参赛者通过手中 10 张牌（4 个布 3 个剪刀 3 个拳）同时出牌赢得可以随意丢一张手牌输的一方不丢，平的就丢平的牌，最后手牌少的获胜（限时 5 分钟）。

3、多人挑战区

①“同心鼓大作战”——10人成组，挑战者须在5分钟的时间内，团队合力颠球次数超过100个，即为挑战成功。

②“一圈到底”——10人一组手拉手站成一排，从第一个人开始将呼啦圈传至最后一人，用时最少即为获胜。

二、活动介绍——心理体验区

心理体验区设有刮画彩纸、玩具拼图乐高、石膏娃娃、手工彩绘扇子、超轻黏土……

心理体验区还设有心愿漂流瓶，大家可在卡片上写上自己的烦恼、困惑，投放进心语信箱。

三、活动介绍——通关奖励区

通关奖励区准备着丰富的精美奖品（各类卡通毛绒玩具，小夜灯摆件和计时器）通关者可凭集章数领取相应奖品。

上海邦德职业技术学院学生处

大学生心理咨询与发展中心

2023年3月13日