附件1：

“心体验 心寄语 心成长”心语树征集

活动方案

为推动我院大学生心理健康教育工作，引导大学生关注自身心理健康，了解心理健康知识和心理调节技巧，提高疫情期间身心健康水平，学生处心理健康教育中心特举办“心体验 心寄语 心成长”心语树征集活动。现将活动详情通知如下：

一、活动主题

心体验 心寄语 心成长

二、活动对象

河南质量工程职业学院全体教师及学生

三、活动时间

5月20日—30日

四、活动内容

学生：用一定形式记录疫情期间的所感所思所悟，记录心灵成长新阶段。寄语必须原创，形式不限，可以采用说说、照片、便签等。注：说说需配一张手写寄语。

教职工：对学生的祝福、寄语+一张个人写真照（可以录制视频）

五、报送方式

1.学生：各班心委或班长，组织学生填报作品；将作品以截图、短视频、wid文档、或者拍成照片上报。

2.教职工：直接上传祝福语+个人写真照；可以录制祝福短视频。报送链接：https://www.wjx.top/jq/72706960.aspx

没有智能设备或者条件不允许的教职工可以直接拨打电话:16637586880,告诉我们您的祝福。

六、奖品设置

心理健康教育中心指导并成立评审小组，对各个班级上交的作品进行评议，作品按照由高到低分数排序，并授予奖项。

学生：评比设一等奖5个，二等奖8个，三等奖10个；授予奖状和奖品。

教职工：个人一等奖2个，二等奖3个，3等奖5个；授予奖状和奖品。

获奖作品将在“质院心理”公众号上公布；获奖短视频将在心理中心新媒体--官方抖音号“河质院心语日记”上发布

七、作品评比标准

1.主题明确（20分）

主题鲜明，内容充实，态度积极，富有激励性。

2.画面整洁（25分）

成品需展现自身特色，书写规范，图文并茂，整体清爽美观。

3.富有创意（25分）

作品设计合理，具有创新性。

4.意义深刻（30分）

寄语强调真情实感的流露，折射相应内涵，具有一定的教育和启发意义。

附件2：

“用心战疫，携手凯旋”心理抗疫手抄报

活动方案

为推动我院大学生防疫期间心理健康教育工作，引导大学生关注自身心理健康，以阳光积极的心态去战胜疫情，学生处心理健康教育服务中心特开展“战疫手抄报”比赛。现将活动详情通知如下

一、活动主题

“用心战疫，携手凯旋”

二、活动目的

通过举办本次手抄报大赛，提高同学们的创新思维能力，激发同学们对书法、绘画、文学等技能的学习热情，和对社会焦点问题的关注，调动同学们的积极性，开阔学习的视野，体味世界的丰富多彩，心理协会特地策划举办大学生手抄报大赛，现面向全院征求参赛稿件。同时，扩大心理协会在院内的影响。为缓解同学平时宅在家里的情绪，并让同学在轻松欢快的环境里学到一些知识，故举行“共抗疫情，携手凯旋”的活动，活动采取绘画手抄报的形式，让同学们共同祝愿疫情早日过去。

三、活动介绍

参赛对象:全院学生

活动时间:即日起至6月1日

四、活动具体实施安排

1.通过上网查找或其他形式搜集此次疫情期间的心理健康的维护、自我防护等相关知识，自主设计一份手抄报，须包含报头、插图和文字等三部分。

2.主题鲜明、图文并茂、版式新颖、富有创意，插图应适当、适量；文稿要紧扣主题，内容精炼，有创造性，选材巧妙；报头新颖、贴切、有创意。

3.图片与书写必须为手工绘制，图片类型（如书法、水彩、漫画等）不限，排版新颖。文字书写要规范、整洁，用钢笔、黑色中性笔、炭笔、圆珠笔或水笔书写，能展示硬笔书法水平。

五、注意事项

1.手抄报尽可能持久的保留，避免被覆盖;

2.在预定时间内完成作品。

六、作品报送

作品为独立完成、个人参赛。作品报名及完成后；

1.在作品合适处注明“系部、班级、专业、姓名”，拍成照片（jpg格式）交于学生助手处；微信：17527510375。QQ：349972326

2.直接上传作品

链接：https://www.wjx.top/jq/70946072.aspx

七、评分细则

主题明确（20分）、画面明朗（25分）、版面合理（25分）、意义深刻（30分）。

八、奖项设置

一等奖3名，二等奖5名，三等奖10名，均颁发证书和奖品

附件3：

“用心战疫，美食治愈心灵”活动方案

一、活动目的

为营造积极健康的校园心理环境，引导全院师生以积极乐观的态度面对生活，提高全院师生心理健康意识和调节能力，河南质量工程职业学院心理健康教育中心特举办“用‘心’战‘疫’美食治愈心灵”为主题的美食制作评比活动。用制作美食的方式传递着人情味、幸福感，既丰富了疫情期间的宅家生活，也展示了大学生积极向上，乐观进取的生活态度。

二、活动形式

以“用‘心’战‘疫’美食治愈心灵”为主题，在疫情期间的宅家生活中制作美食，展示制作的菜肴和过程，并图文并茂记录下来。

三、活动要求

参赛者以个人身份报名参赛，作品的照片要清晰，且不少于三张，作品必须原创。（图文并茂，以word形式上报作品，可以提交制作美食的短视频）

四、活动时间

即日起至6月15日

五、活动对象

全院师生

六、活动要求

作品为独立完成、个人参赛。完成作品并填写表格（https://www.wjx.top/m/71479803.aspx 点击填写）后，将其拍成视频或照片(jpg、mp4、mov等格式)，或图文并茂以word文档交于学生助手处(QQ、微信:349972326 QQ邮箱：349972326@qq.com）

评选时间：待定，由心理健康教育中心老师带领心语协会各部 部长集中组织评选，并确定入选名单。

最终获奖名单公布:（时间）待定

七、评分细则

1.图片内容（40分）：菜品的色泽外观，营养搭配，难易程度。

2.文字描述（40分）:描述语言生动幽默，充满积极乐观的态度。

3.综合评价（20分）:根据选手的综合表现作出综合素质考评。若参赛者提供图片内容与大赛主题内容不符合要求的，酌情扣分；展示过程中如有创新性表现，可适当加分。此项共10 分。

八、奖项设置

本次比赛设学生组、教师组奖项各

一等奖3个，二等奖5个，三等奖10个，获奖者均可获得证书和精美奖品一份。

附件4：

分享“心”妙招、讲述“心”故事

征文比赛活动方案

疫情当前，同学们的学习生活被打乱：长期在家无法出门，你可能会觉得无聊；病毒和肺炎可能会让你感到恐惧；患者和医护人员的经历可能使你感到同情和难过；你还可能对疫情的发展感到焦虑，愤怒，甚至迷茫；那么面对这些负面情绪，相信同学们一定有自己的小妙招、小故事。快来和小伙伴们一起来分享吧！

一、活动主题

分享“心”妙招，讲述“心”故事

二、活动目的

给同学们搭建一个敞开心扉的平台，通过语言和笔尖，分享快乐发泄情绪，促进同学们心理健康全面发展。

三、活动形式

1.线上活动，提交作品，参与评奖；

2.直接在本文末留言，敞开您的心扉，分享您的快乐。

四、活动要求

1.可以分享假期中所经历的有趣、有意义的小故事。如何消灭因疫情带来的负面情绪和心理压力小妙招等。

2.把您要分享的小妙招、小故事形成文字，另附一张照片，300字左右。

3.题材强调要与心理、抗击疫情有关。

4.严禁抄袭，鼓励原创，文章活泼新颖。

五、活动时间

即日起至2020年6月20日

六、投稿方式

1.投稿邮箱：17527510375@163.com

2.微信投稿

注意：作品统一以Word文档形式保存报送，以【姓名+系部+班级+联系方式】命名。

七、奖项设置

本次活动设置一等奖1名、二等奖3名、三等奖6名。

获奖作品将在“质院心理”微信公众号上发布。

附件5：

“书影随心”书评、影评活动方案

为推动我院大学生心理健康教育工作，引导大学生关注自身心理健康，激发学生的学习兴趣，提高疫情期间身心健康水平，学生处心理健康教育中心特举办“用‘心’战‘疫’，书影随心”书评、影评作品征集活动。现将活动详情通知如下：

一、活动主题

“用‘心’战‘疫’，书影随心”

二、活动对象

河南质量工程职业学院全体学生

三、活动时间

即日起至5月30日

四、活动内容

品味经典，感悟人生。以个人身份参赛，可提交书评，影评，不少于500字。作品必须原创，要求真情实感。内容积极向上。

五、报送方式

1.统一上交Word文档格式的书评影评作品。

2.评选时间：待定，由心理健康教育中心老师带领心语协会各部部长进行评选，并确定入选名单。

报送链接：https://www.wjx.top/jq/73263728.aspx

六、奖品设置

心理健康教育中心指导并成立评审小组，对各个班级上交的作品进行评议，作品按照由高到低分数排序，并授予奖项。

学生：评比设一等奖3个，二等奖5个，三等奖8个；授予奖状和奖品。

获奖作品将在“质院心理”公众号上公布。

七、作品评选标准

1.主题明确（20分）；

2.主题鲜明，充实，详略得当（20分）；

3.作品设语句通顺，字数合格（25分）；

4.意义深刻（30分）。

寄语强调真情实感的流露，折射相应内涵，具有一定的教育和启发意义。

附件6：

首届心理知识竞赛线上答题活动方案

为进一步提升大学生关注自身心理健康的意识，提高身心调节水平，促进身心健康发展。学生处心理健康教育中心决定举办首届大学生心理健康知识竞赛，现将有关事宜通知如下：

一、活动时间

即日起至6月20日前

二、活动对象

全院学生

三、活动内容

心理竞赛题目（40道）20道单选，20道多选。满分为100分，单选2分/道，多选3分/道。

四、活动要求

在规定的时间内答完相应的题目。

五、参与方式

学习通分发试卷，学生自愿参加，时间为80分钟，时间到则视为交卷，关闭答题系统。

六、评分标准

60—70分三等奖，71—80分二等奖，81—90分一等奖，91—100分优秀奖。分数雷同的按答卷用时—提交日期-时间截取。

七、奖项设置

本次比赛设一等奖5个，二等奖8个，三等奖10个，优秀奖10名；获奖者均可获得证书和精美奖品一份。

附件7：

心理委员专题培训活动方案

为提升广大同学在疫情期间的心理健康，增强班级心理委员在疫情条件下服务同学们的专业能力，帮助同学们解决疫情期间遭遇的心理困扰，心理健康教育与咨询中心决定对全校各班级心理委员进行疫情期间心理问题专题培训，现就本次专题培训相关内容通知如下：

一、培训对象

全院所有班级的心理委员或班长

二、培训方式

采用网络课程的方式进行培训，课程码会在开课之后在微信群中通知大家，请注意及时加入课程。

三、培训内容

第一部分，是关于自我成长的内容。作为心理委员，首先做到自己身心愉悦，才能用积极阳光的心态去影响他人，为同学们服务。所以，我们把心理委员的个人成长放在工作前面；这个部分，以《斯坦福人生大学设计课》为基础，教你利用设计思维，挖掘兴趣所在，找到真正的人生目标，所以同样适合处在各种困境、对前途迷茫的同学。

第二部分，是关于心理委员工作的内容。将会详细解读心理委员的工作职责，如何发现问题，以及如何解决问题。这个部分只适用于班级心理委员。

四、培训时间

本次培训自2020年5月20日——6月4日结束，培训为期2周。

五、活动流程

1.各班心理委员通过河南质量工程职业学院学生处心理健康教育中心学习通班级进行培训学习。

2.各班心理委员或班长培训结束后一周内，针对本班情况，组织一次线上主题班会。提交相关截图，文字等资料！

3.材料提交：各班班长及心理委员在班会结束后，请填写信息统计表格，并将相关材料提交至学生助手张一帆处。

微信：17527510375 QQ：349972326

4.根据各班心理委员到课情况、及课堂表现、课后作业，班会情况等四个方面。产生一、二、三等奖。

六、评分标准

各班心理委员到课情况占20%，班会情况占10%，课堂表现占20%。课后作业占50%。

七、奖项设置

本次培训按分数从高到低设一等奖3个，二等奖5个，三等奖10个（单项奖--心理委员）。