

黄河水利职业技术学院学生处文件

黄院学〔2017〕3号

关于举办第四届心理素质教育系列活动的通知

全校各院（系）、全体同学：

为进一步推进我校思想政治教育工作和大学生心理健康教育工作，引导大学生关注自己的心理成长，在校园内营造人人关注心理健康、重视心理健康的氛围，为学生搭建起锻炼心理素质、提升心理承受能力的平台，经研究决定本学期举办第四届心理素质教育系列活动，现将具体事宜通知如下：

一、活动主题

团结互助，不忘初心；给力心灵，共同成长

二、活动时间

2017年2月—5月

三、活动安排

序号	时间	内容	备注
1	3月-4月	各院(系)开展心理主题班会	见附件1
2	3月-4月	各院(系)开展自信风采大赛	见附件2
3	3月-5月	各院(系)心理素质训练拓展活动	见附件3
4	3月21日	现场心理测评、心理咨询与沙盘展示活动	青年大道
5	4月7日	心理电影赏析	地点另行通知
6	4月22日	校第二届素质拓展大赛	见附件4
7	4月-5月	校微笑图片征集活动	见附件5
8	4月-5月	校素质拓展征文大赛活动	见附件6
9	5月6日 (下午)	校第十届心理主题班会评选 预赛	多媒体教室(待定)
10	5月7日 (下午)	第四届大学生自信风采大赛 预赛	学生活动中心
11	5月20日 (下午)	校第十届心理主题班会评选 决赛	3号实训楼 学术报告厅
12	5月20日 (晚上)	第四届大学生自信风采大赛 决赛	学生活动中心

四、活动要求

1. 希望各院(系)对本系列活动高度重视,加大宣传和组织力度,动员学生积极参与,合理统筹各项工作,把各项活动落到实处,大力推动心理素质教育深入发展,促进学生健康成长成才。

2. 各院（系）要充分发挥心理指导老师及班级心理委员的作用，做好宣传、动员、组织、协调工作。

- 附件：1. 关于开展第十届心理主题班会评选活动的通知
2. 关于举办第四届大学生自信风采大赛的通知
3. 关于开展心理素质拓展训练活动的通知
4. 关于举办第二届心理素质拓展大赛的通知
5. 关于举办素质拓展征文大赛的通知
6. 关于开展微笑图片征集活动的通知



附件 1

关于开展第十届心理主题班会评选活动的通知

一、活动主题

提升心理素质，提高班级凝聚力，构建和谐大家庭

二、时间安排

第一阶段：2月27日-4月16日，学校下发文件，各院（系）组织各班级开展心理健康主题班会活动。

第二阶段：4月17日-4月28日，各院（系）初评并推荐优秀班级，交申报材料。（水利工程学院、土木与交通工程学院、测绘工程学院、机械工程学院推荐4个班级，其他院（系）推荐2个班级）

第三阶段：5月份，学校举行心理主题班会评选预赛和决赛。

三、活动形式

全校各班围绕活动主题开展心理主题班会，班会包括室内活动和户外活动两项内容：室内活动主要内容是自我介绍和才艺展示。自我介绍部分要求每名同学都要积极准备、认真参与，为就业应聘工作做好充分地准备；才艺展示部分鼓励同学们积极参加，可以是唱歌、跳舞、朗诵、武术表扬等等，使同学们充分展示自我风采，并推荐优秀选手参加院（系）自信风采大赛选拔。户外活动以举行班级心理素质拓展活动为主，通过参与心理素质拓展活动增进班级成员友谊、培养团队合作意识、提高班级凝聚力。

四、活动要求

1. 请各院（系）严格按照时间要求举行心理主题班会，并如期开展评比和推荐工作。各班**提前三天**把心理班会开展的时间和地点报院（系）阳光心理联合分会，校阳光心理联合会派专人进行记录和素质拓展指导。（详见附件3）

2. 请各院（系）于4月28日之前将加盖院（系）公章后的推荐表（表3-1）、文字材料及PPT电子稿等报送至校心理咨询中心（JX5102，23658236），所报送文字材料应包含活动策划、活动总结等。

3. 各班在活动中要注意班会资料的搜集、整理和保存，活动结束后需上交活动过程资料（活动照片、成果材料等）及活动总结。活动过程中要认真组织，注意安全。

五、评选、评分标准与表彰

1. 评选方式：

参赛班级心理委员（或班级代表）在多媒体讲台公开展示并解说本班心理主题班会活动的方式、内容、过程及效果。

2. 评分标准

①活动策划与总结40分（根据所报送文字材料提前打分）。策划合理、科学，总结深刻，格式规范。

②展示过程30分（评选现场打分）。解说人举止大方，具有较强的语言组织能力及现场控制能力；展示材料编辑合理、衔接有序、内容充实，展示过程流畅生动、重点突出，时间不超过5分钟。

③班会活动效果30分（评选现场打分）。内容真实、详尽，图文并茂，有明确的活动流程及效果。

3. 奖项设置：一等奖 2 名、二等奖 5 名、三等奖 8 名、优秀奖若干名。另外设置最佳策划奖、最佳解说奖等。

表 1-1：优秀班级推荐表

表 1-1

优秀班级推荐表

学生处:

按照学校要求，_____院（系）组织各班认真开展心理主题班会，并于_____月_____日在_____举行了院（系）心理主题班会评比活动。经评审，推荐参加心理主题班会决赛的班级如下：

优秀班级：_____

经 办 人：_____

联系电话：_____

学生工作分管领导签名：_____

院（系）：_____（盖章）

关于举办第四届大学生自信风采大赛的通知

一、活动主题

因为有我，所以更好

二、活动目的

本次自信风采大赛是一项展示我校大学生自信、特长的综合活动，为有才华的同学提供展示自我的舞台，也把这些参赛同学善于学习、勇于展示的自信风采分享到校园每个角落，让同学们懂得自信对于发展和成长的巨大力量。

三、大赛形式

（一）参赛条件

所有遵守校规校纪，具有才艺、特长，自愿上台展示的在校大学生。

（二）比赛内容

本次比赛分为个人 VCR、个性自我介绍脱口秀及才艺展示三个环节。VCR 环节要求参赛选手通过短片展示自己的日常学习生活、社交休闲状态；自我介绍环节要求参赛选手用自信、幽默的语言对个人信息进行介绍；才艺展示环节，要求参赛选手自行准备舞台 PPT 背景、背景音乐及所需服装道具。（注：才艺展示环节参赛选手可以自带搭档、伴舞等人员）

（三）大赛流程

1. 报名：想要参赛的学生到所在院（系）报名，各院（系）举行院（系）内部选拔赛，择优推荐（2-4名）参加自信风采大赛初赛（表 6-1）。各院（系）请于 4 月 28 日前将汇总推荐表纸质版上报至校心理咨询中心（JX5102），电子版发送至学生处办公自动化朱孟昀用户。

2. 初赛（预选赛）：5 月 7 日下午举行预选赛。

3. 决赛：5 月 20 日晚上举行决赛。（参加决赛的选手需自己录制一段 2-3 分钟的 VCR）

（四）评选规则

总分 100 分。VCR25 分，自我介绍 25 分，才艺展示 50 分。主要考察参赛选手的精神状态，临场表现等。

四、奖项设置

本次大赛设置一等奖 2 名，二等奖 5 名，三等奖 8 名。

五、大赛地点

预赛地点：学生活动中心 1 楼报告厅

决赛地点：学生活动中心 1 楼报告厅

表 2-1：院（系）自信风采大赛推荐表

表 2-1

院（系）自信风采大赛推荐表

院（系）名称：_____（盖章）

心理指导老师：_____

姓名	班级	学号	节目	联系方式

阳光心理联合分会负责人：_____

联系方式：_____

关于开展心理素质拓展训练活动的通知

一、活动目的

学生处根据我校学生面临最多的环境适应、人际交往、情绪情感、压力管理、团体合作等问题，准备了一系列的素质拓展训练项目和方案（表 3-1），请各院（系）学生干部组织、各级培训班、学生社团组织根据实际需要和时间进行选择 and 预约。

二、参与对象

全校学生。

三、活动流程

（一）各班心理素质拓展活动

根据第十届心理主题班会的通知要求，各班开展心理主题班会活动必须包含心理素质拓展环节，班级心理素质拓展活动可以由心理委员自行组织，或者邀请校阳光心理联合会素质拓展部成员担任指导。

1. 请各班心理委员联系院（系）阳光心理联合分会提前与校阳光心理联合会素质拓展部预约素质拓展训练活动时间和项目，并提交活动需求表（见表 3-2）；

2. 学生处心理健康教育科指导素质拓展部制定活动方案，在院（系）心理指导老师、院（系）阳光心理联合分会的配合下，按照约定时间指导开展班级素质拓展活动；

3. 心理主题班会活动结束后，各班对活动进行总结，并提交活动策划、活动总结等相关资料，作为资料留存和院（系）心理

健康教育工作考核依据。

（二）院（系）学生干部组织、各培训班和学生社团心理素质拓展活动

各院（系）的学生干部组织、学生分会、学生培训班及学生社团等也可以预约开展素质拓展训练，如有需要请按照以下流程进行预约。

1. 请组织单位负责人与学生处朱孟昀（JX5102，电话23658236）预约素质拓展训练活动，并提交活动需求表（见表3-3）；

2. 学生处心理健康教育科将根据活动需求表制定活动方案，并在约定时间组织开展素质拓展活动；

3. 请各组织单位在活动结束后提交活动相关宣传报道、照片及活动总结等。

四、活动时间

2016年3月—5月。

五、活动地点

西北五环体育场素质拓展基地。

六、活动要求

1. 请各院（系）根据通知精神，积极动员，做好素质拓展活动的预约和组织工作；

2. 请各院（系）心理指导老师和辅导员积极参与，院（系）阳光心理联合分会会长、各班心理委员和其他班干部积极配合，保证活动的顺利进行。

3. 请参加素质拓展活动的学生以运动装、运动鞋为主。严格

听从现场老师和阳光心理联合分会素质拓展部成员的指导并遵守各项纪律要求。

- 表格：
1. 心理素质拓展训练活动项目
 2. 班级心理素质拓展训练活动需求表
 3. 院（系）（社团）心理素质拓展训练活动需求表

表 3-1

心理素质拓展训练活动项目

一、沟通协作类

1. 穿越电网*
2. 有轨电车
3. 角色互换
4. 信任盲行*

二、压力管理类

1. 无敌风火轮
2. 夹弹珠
3. 搭桥过河*
4. 荒岛逃生*
5. 翻越王屋山*

三、突破自我类

1. 信任背摔*
2. 疯狂的设计
3. 七彩连环炮
4. 球行千里

四、问题解决类

1. 交通阻塞
2. 谁是卧底

3. 突破雷阵

4. 穿越硫酸池

5. 共同进步*

五、团队建设类

1. 一根手指的力量

2. 解方程式

3. 扮怪兽

4. 建绳房

5. 毕业墙*

注：带*的为西北体育场素质拓展基地项目。

表 3-2

班级心理素质拓展训练活动需求表

班级名称		院 系	
活动时间		活动人数	
心理委员		联系方式	
<p>对素质拓展活动的期望： (例如：通过活动，促进班级同学之间的互动交流，加强人际交往能力，提高班级凝聚力。)</p>			
<p>期望参加的活动项目（参考表 1-2，请选择 2—3 项）：</p> <p>心理指导老师签名： _____</p> <p>素质拓展指导签名： _____</p>			

表 3-3

院（系）（社团）心理素质拓展训练活动需求表

院（系）（社团）		培训对象	
活动时间		活动人数	
指导老师		联系方式	
<p>对素质拓展活动的期望： （例如：通过活动，促进成员之间的合作交流，加强人际交往能力，提高团队合作意识和凝聚力。）</p>			
<p>期望参加的活动项目（请选择 2—3 项）：</p> <p>院（系）（社团）盖章</p>			

关于开展第二届心理素质拓展大赛的通知

一、活动主题

熔炼团队，超越自我

二、活动目的

为了宣传普及心理知识，丰富大学生的校园生活，绽放同学们的青春活力，提高大学生整体心理素质，培养大学生积极向上，合作互助的精神，学生处决定于 4 月份组织开展第二届心理素质拓展大赛，内容如下。

三、大赛形式

（一）参赛队伍

以各个院（系）为单位组队参赛，每队正式队员 10 名（包括队长和安全员），预备队员 2 名，参加比赛过程中女队员不少于 4 名。指导老师 1 名。

（二）报名方式

各院（系）于 4 月 18 日前提交素质拓展大赛报名表（表 5-1）至心理咨询中心（JX5102），电子版发送至学生处办公自动化朱孟昀用户。

（三）比赛时间

1. 4 月 22 日上午：开幕式、团队展示；
2. 4 月 22 日下午：项目竞赛、团队总结。

（四）比赛地点

西北五环体育场素质拓展基地。

四、比赛规则

(一) 水利工程学院、土木与交通工程学院、测绘工程学院、机械工程学院各出 2 支参赛队伍，其他院(系)出一支参赛队伍，16 支参赛队伍分为 4 组，每组参加 4 个拓展项目，比赛采用积分制。

(二) 素质拓展比赛分为团队展示、竞赛项目、团队总结三个环节。

1. 团队展示

总分：20 分

内容：展示本队的队名（8 字内）、队旗、队训（20 字内）、队歌（1 分钟内）、精神面貌等。

2. 竞赛项目

总分：60 分

项目：共包含勇跃硫酸池、穿越电网、无敌风火轮、有轨电车四个项目，每个项目 15 分，主要考察团队配合能力、用时长短、创造性的发挥及规则的掌握。

3. 团队总结

总分：20 分

内容：队员分享自己对素质拓展大赛的体会，对大赛过程进行总结、反思、升华。

团队最终成绩为三项分数累计。

五、奖项设置

本届比赛设团体奖一等奖 1 名、二等奖 3 名、三等奖 5 名，个人优秀奖 16 名。

六、注意事项

(一) 请各参赛队伍自行准备统一的休闲宽松服装。

(二) 请各院(系)组织学生加油助威,为参赛队员加油鼓劲。

(三) 比赛过程中参赛队伍指导老师全程随行,做好参赛队员的安全保卫工作。

(四) 比赛过程中,参赛选手用普通话交流。各参赛队伍必须做到讲文明,讲礼貌;赛出水平,赛出风格;尊重裁判、尊重观众、尊重对手。

(五) 请各参赛队伍指导老师在赛前组织队员进行认真排练,并对队员进行安全、纪律教育。各参赛队伍要听从大赛工作人员及裁判员的指挥,避免发生意外。由于本届大赛项目安排十分缜密,因此参赛队员务必按照比赛安排时间参加比赛,点名三次不到者视为弃权。

(六) 比赛当天,校阳光心理联合会将会搭建服务站,阳光心理联合会成员将担任大赛志愿者,各参赛队伍如有疑问或者其他需要,请及时到服务站与志愿服务人员联系。

表 4-1: 素质拓展大赛报名表

关于开展微笑图片征集活动的通知

一、活动目的

微笑，是人类最美的语言，也是人际交往的一张名片，一张通行证，更是一个人良好基本素质的体现。希望全体同学以此次活动为契机，学会微笑、练习微笑，并在人际交往中用微笑放松心情，用微笑打破人与人之间的冷漠，用微笑善待生活，增强我校师生的文明礼仪，促进我校师生身心健康，增进校园和谐。

二、活动介绍

（一）活动主题：

文明礼仪、微笑人生

（二）活动时间安排：

3月6日-5月8日，报名参赛截止日期为4月23日。

三、作品要求

1. 参赛微笑图片包括数码相机和手机拍摄的作品。拍摄时间不限，黑白、彩色均可，每人最多提交2件作品，一组照片视为1件作品，须按顺序编号打包，每组不得超过4幅画面。

2. 参赛作品可以由各院（系）统一报名、统一报送，或者本人携带学生证等有效证件于4月18日—4月23日自行到JX5101报名，人数不限。报名参赛必须通过现场确认，没有现场确认的视为放弃参赛。

3. 参赛作品请以电子图片形式（JPG 格式）报送，作品大小 400KB-4M，电子图片名称包含作品题目，作者班级、姓名、联系电话等信息（如：获奖的喜悦，水工 1501 班张三 18703788888）电子图片发送邮箱 xueshengtongxun@163.com 或者现场通过 U 盘、存储卡等形式报送。

4. 参赛微笑图片要求积极、健康、向上，内容真实，不得改变原始图像（只可对图片的亮度、明暗、色彩饱和度适当调整）。照片人物必须是我校在校大学生，拍摄时间必须是照片人物大学期间的学习、生活、运动等照片。若照片人物不是参赛人员，需经照片人物同意后参赛人员才可以参加本次活动。

5. 所有参赛作品报送前，请作者自留备份。主办单位有权使用（包括用于展览、出版、媒体报道等，但保留作者的署名权）；所有参赛作品如涉及著作权、肖像或名誉权纠纷，均由作者本人负责。凡参赛者一旦投出作品均视为已仔细阅读并同意遵守本次活动的规定。

五、评比与表彰

获奖作品由专业评委和大众评委投票选出，大赛将评选出一等奖 5 名，二等奖 10 名，三等奖 15 名，并颁发奖品和获奖证书。

获奖作品将于 2016 年 5 月在校内及“阳光心苑”微信公众平台展览。

关于举办素质拓展征文大赛的通知

全校各院（系）、全体同学：

我校于 2013 年开始，在全校范围内开展了大学生心理素质拓展训练活动，同学们在参加拓展训练的过程中积极展现自我、挑战自我，表现出了良好的精神风貌，这对提升同学们的团结协作能力和激发自身潜能有着积极地促进作用。为进一步巩固并强化延伸素质拓展训练成果，学校决定开展心理素质拓展征文大赛。具体事宜如下：

一、活动目的

总结和巩固素质拓展训练活动成果，向全师生宣传素质拓展训练活动作用和意义，促进师生交流，丰富大学生课余生活。

二、活动主题

“拓展个性潜力，助力共同成长。”

三、活动对象

所有参加过素质拓展训练活动的学生。（可以是今年参加的，也可以是往年参加的。）

四、征文细则

1. 文章主题鲜明，内容充实。文章要紧紧围绕参加素质拓展训练有感为主题，表达内容必须言之有物，具有思想价值和现实意义，能够起到宣传素质拓展活动的效果。

2. 文章标题新颖，感情真挚。命题要有所创新、有所发

挥。文章能够表达自己内心真实体验，真实感情，不得杜撰和抄袭。

3. 文章文体明确，结构合理。文眼明显，线索脉络清晰，结构分明，布局严谨完整。

4. 文章语言流畅，长短适宜。语言要符合逻辑，写作技巧运用合理，详略得当。字数不限，以 1500 字为佳。

5. 如需插入图片，图片要与文字对应。

6. 稿件需设置封面，封面注明院（系）、班级、姓名等（见 4-1）。参赛者需交电子稿和打印稿各一份，打印稿以院（系）为单位于 5 月 27 日前汇总后（见 4-2）交至 JX5102，电子稿通过办公自动化传到学生处朱孟昀用户。

四、活动时间安排

1. 投稿时间：5 月 15 日——5 月 26 日

2. 评审时间：5 月 27 日——5 月 31 日

五、活动要求

1. 各院（系）要高度重视，做好宣传发动，督促学生认真撰写文章，并择优报送参选。

2. 学生处将组织评委对参赛文章进行评选。选出一、二、三等奖和优秀组织奖若干名。

表 6-1

素质拓展征文格式

黄河水利职业技术学院
“拓展个性潜力，助力共同成长”
素质拓展征文活动

作品名称：_____

姓 名：_____

学 号：_____

院 系：_____

班 级：_____

联系电话：_____

表 6-2:

心理素质拓展活动征文报名表

院(系)(盖章): _____ 联系人: _____ 联系电话: _____

序号	姓名	班级	征文名称	联系方式

表 6-3:

心理素质拓展活动征文评分表

评分项目		分值	具体评分标准	该项得分
基础 等级 评分 60分	审题立意	10	紧扣题意、立意新颖	
	内容	20	内容充实、详略得当	
	结构	10	严谨、条理清晰	
	语言	20	简洁流畅、有文采	
发展 等级 评分 40分	丰富	10	题材丰富、形象丰满、意境深远	
	深刻	10	透过现象深入本质、观点具有启发作用	
	文采	10	语言生动、句式灵活、善用修辞、文句有意蕴	
	创意	10	见解新颖、构思新巧、推理想象有独到之处、有个性特点	