

附件一：

## 心灵成长讲座安排一览表

时间安排	讲座内容	承办学院	主讲人
3月	如何提高人际交往与沟通能力	音乐学院	于波
4月	在挫折中成长	建筑与城乡规划学院	丁梦
5月	为保持爱的浓度，念念不忘必有回响——生命教育	电气与信息工程学院	孔凡坤
5月	亲密关系的心理密码——进化论视角的爱情心理学	科技学院	郭少聃
6月	女生身心健康和生命教育	外国语学院	方铭
9月	大学生活从“心”开始	体育学院	沈忱
9月	和抑郁症生活在一起的日子	包装与材料工程学院	周亚芬
9月	大学，你准备好了吗？	科技学院	郭少聃
10月	快乐和谐助我成长——大学生人际关系谈	国际学院	刘潇敏
11月	情绪与压力管理	经济贸易学院	钟景璐

附件二：

## “浓郁的爱良善的心”海报设计大赛

为在我校学生中营造一种宣传、学习、普及心理健康知识的氛围，并充分发挥学生的创新思维及想象力，展示学生海报设计及制作方面的才能，我校决定在全校大学生中开展“保持爱的浓郁孕育心的良善”心理海报大赛，具体方案如下：

### 一、组织

## 包装设计艺术学院学生特色成长辅导室

### 二、活动时间

- 1、4月7日-4月17日活动宣传
- 2、4月18日-4月22日作品投递
- 3、4月23日-4月25日第一轮筛选，并公布入围作品。

入围作品于4月25日于包装设计艺术学院二楼展厅进行为期一天的展出。

- 4、4月25日-4月28日全校范围内的网络投票和专业老师评选。

(入围作品将采取网络投票与专业老师评选结合方式进行奖项安排(网络投票占40%，专业老师占60%)，届时关注公众号：湖工大包设学院团总支，进行为期三天的网络投票。投票结束后，包装设计艺术学院心理健康部票数统计并公布。)

### 三、参赛要求

- 1、作品要求以“浓郁的爱良善的心”为主题，不得偏题；
- 2、作品内容必须是本人原创，且内容积极向上、阳光健康；
- 3、纸质作品背面另附信息“作品名称+学院+班级+姓名+联系方式”；电子稿请以“作品名称+学院+班级+姓名+联系方式”进行命名。不以此格式命名的作品均视为无效作品；
- 4、每个作品参赛人员原则上一人，最多两人；
- 5、参赛作品需要提交纸质稿与电子稿各一份。电子稿统一发送至1449634375@qq.com，纸质稿送至包装设计艺术学院艺术楼二楼成长辅导室；(作品收集负责人联系方式：程浩：18273371932)
- 6、纸质作品规格为60cm\*40cm。
- 7、各学院进行初选，最终每个学院需要上交10份作品至包设学院成长辅导室，参与校级评选。

### 四、评分标准

单项评分	具体细则	总分(10分)
主题符合度	1、是否符合“浓郁的爱良善的心”主题。 2、是否具有积极向上的，宣传心理健康知识的特色内容。	4分
创新程	1、海报概念与创新主题设定的阐述是否到	3分

度	位。 2、在已有的主题上展现个人创作特色。	
整体性	1、整体视觉特质。 2、设计优美，避免混杂图案。	2分
技术制作难度	1、色彩表现，特效表现。 2、考虑其设计过程中是否有应用技术难点。	1分

## 五、奖项设置

活动评出一等奖1名、二等奖3名、三等奖5名，优秀奖6名，颁发荣誉证书及奖品。

## 六、其他：

其他未尽事宜可与包设学院谢雅菲同学联系，电话：13966798616。

附件三：

## 心理健康知识宣传板竞赛

为进一步丰富大学生的课后生活，缓解大学生的心理压力，促进心理健康知识的普及，增进大学生对心理健康知识的了解，深化我校心理健康工作开展，我校决定在各学院中开展心理健康知识宣传板竞赛，具体方案如下：

### 一、组织

生命科学与化学学院成长辅导室

### 二、活动时间

- 1、4月1日——5月5日活动宣传
- 2、5月5日——5月24日展板制作
- 3、5月25日下午（暂定）参赛作品的评选与展示

### 三、参赛要求

- 1、参赛作品形式为喷绘展板，规格为2m\*1m（允许偏差0.2m），贴在展板上，尽量图文并茂；
- 2、作品应体现积极向上的精神风貌；
- 3、围绕525心理健康节展开，不可偏题；
- 4、符合心理学基本原理，促进心理健康知识的宣传，富有创意、新意、寓意；
- 5、各学院落款均为：某某学院成长辅导室；

6、各学院按承办方下发的文件要求准备好展板，在规定的时间内展出，超过最后的期限视为自动弃权；

#### 四、评分标准

主题	内容	版面	整体
30	30	20	20

主题：符合当代大学生心理健康标准，新颖，见解独到。

内容：符合心理学基本原理，健康向上，紧贴凸显主题，能触碰到学生的内心深处，富有感染力和影响力。

版面：版面醒目，图文并茂，色彩明朗，创意新颖，具有整体效果，重要内容安排在版面最醒目的位置。

整体：效果整洁美观，主次分明，重点突出，排版精美、合理，视觉突出感强烈。

#### 五、奖项设置

根据分数从高至低评出：一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，优胜奖若干。

#### 六、其他：

其他未尽事宜可与生化学院张坚发同学联系，电话：15074000029。

附件四

### “爱的微笑”摄影作品大赛

为进一步宣传心理健康知识，营造关爱自我，热爱生活，积极向上的校园文化氛围，我校决定在全校大学生中开展爱的微笑摄影作品大赛，具体方案如下：

#### 一、组织

冶金与材料工程学院“陶冶”特色成长辅导室

#### 二、活动时间

- 1、2017年4月6日——4月16日各学院初选
- 2、2017年4月17日——4月20日作品复选
- 3、2017年4月21日——4月28日作品最终评审

#### 三、参赛要求

1、作品风格、内容不限，突出活动主题，体现大学生的全新创意和独特视角，健康向上，遵守国家法律法规，有关勇敢、关爱、运动、旅游、心愿、幽默、攀登、亲情、友情等等，反应大学生身心健康有

关的作品。

2、照片必须是本人原创作品，严禁剽窃抄袭，设计肖像权和名誉纠纷由作者本人负责。发现舞弊者，取消参赛资格。

3、作品以 JPG 格式、JPEG 格式或 PNG 格式文件格式提交，文件不大于 6000k，每张图配以 140 字以内的文字说明，参赛作品数量不限，可单幅，可组图（须表明顺序号）作品须注明“作品名称+学院+班级+姓名+学号+联系方式”，电子档文件名统一改成“作品名称+学院+班级+姓名+学号+联系方式”的格式。参赛作品恕不退还。

4、本次大赛征集的作品，讲述身边的故事，记录美丽感人的瞬间，不追求设备的高端，更在意内容的表达。

5、本次活动主办方对活动规则保有最终修改权和解释权，参加本次征集活动的作品及获奖作品，作者有著作权和署名权，组织方有永久使用权。主办单位有权将该作品用于展览、宣传、出版等用途。

6、参赛者将作品电子档发送到各学院心理部，由各学院心理部初选出 3 幅以上优秀作品整理打包压缩后发送至冶金与材料工程学院心理健康部邮箱，邮箱地址为 3073614558@qq.com。

#### 四、评分标准

##### （一）照片（60 分）

##### 1、主题内涵(30 分)

（1）主题明显且紧扣比赛的主体，准确表达主题内容、寓意。（30—20 分）

（2）主题较为明显，与比赛主题联系较紧密，能引起欣赏者一定共鸣。（20—15 分）

（3）主题不明显，与比赛主题相差较远。（15—10 分）

（4）主题涣散、不集中。（10 分以下）

##### 2、创意构图(15 分)

评分依据：

（1）构图较完美。整个作品看起来均衡、稳定、有规律。有明显的视觉美。（15—10 分）

（2）构图和谐。轮廓清晰，主体突出，线条分明。（10—5 分）

（3）构图杂乱、头重脚轻、主题过多。整个作品给人以混乱的感觉。（5 分以下）

##### 3、视觉效果(15 分)

(1) 色彩饱和度(10 分)

a. 色彩鲜艳、饱和、丰满，层次分明，有较强的感染力。十分妥当的契合创作者所要表达的主题、内涵。(10—8 分)

b. 色彩多样，较能表达作者创作意图。其中不乏搭配不合理之处。(8—6 分)

c. 色彩单调，基本没有运用什么色彩搭配技巧。整个画面不能给人以视觉上的享受。(6—4 分)

d. 没有色彩方面的技巧运用，光线昏暗，照明效果较差，照片灰暗，缺乏亮度。(4 分以下)

(2) 对焦、曝光(5 分)

a. 对焦清晰，曝光正确。主题突出，细节明了。(5—3 分)

b. 对焦比较清晰，曝光良好。(3 分以下)

(二) 作品解说(40 分)

1、要求简洁有力，不可冗长繁杂。

2、解说切题，有独特的见解。

五、奖项设置

活动评出设一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖 3 名，优胜奖 4 名。颁发荣誉证书及奖品。

六、其他：

1、作品复选将挑选出前 30 幅作品参加作品最终评选。

2、最终评选入围作品在“陶冶”特色成长辅导室展出，组织各学院心理部长进行现场匿名投票选出获奖作品。

3、大赛获奖作品在“陶冶”特色成长辅导室、5.25 心理沙龙当天及心健中心展示。

4、其他未尽事宜可与冶金学院章海敏同学联系，电话 15273382702。

附件五：

## “写给自己的一封信”征文

展望未来，与自己的人生对话，了解、正视、认可、鼓励当下的自己。为进一步丰富校园文化生活，展现当代大学生积极健康的精神面貌，我校决定在全校大学生中开展配写给自己的一封信性征文活动，具体方案如下：

一、组织

计算机学院特色成长辅导室

## 二、活动时间

2017年4月5日——5月10日

## 三、参赛要求

1、各学院初选提交较好的作品不得少于3篇，来稿作品要求：题目自拟，内容真实，紧扣主题，不得抄袭，字数不少于800，电子档采用四号宋体。

2、各学院请将来稿所有作品以一个压缩包电子文档于4月30日前发到393485731@qq.com的QQ邮箱，压缩包电子档文件命名“某某学院写给自己的一封信征文”，来稿文档命名为“作品名称+学院+姓名+联系方式”。

## 四、评分标准

- 1、文章要整洁，字迹要工整。
- 2、内容要丰富，语言要优美。
- 3、内容健康，感情真诚充沛，积极向上。
- 4、不得抄袭。

## 五、奖项设置

活动评出设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，优胜奖4名。颁发荣誉证书及奖品。

## 六、其他：

其他未尽事宜可与计算机学院杨情同学联系，电话：15211121947。

附件六：

## “我向往的远方”心理摄影作品大赛

为进一步宣传心理健康知识，营造关爱自我，展望未来，积极向上的校园文化氛围，我校决定在全校大学生中开展我向往的远方心理摄影大赛，具体方案如下：

### 二、组织

文学与新闻传播学院心理成长辅导室

### 二、活动时间

- 1、2017年4月5日——4月13日作品征集
- 2、2017年4月14日——4月23日作品审查及微信投票
- 3、2017年4月24日——4月25日专家评审及公布获奖作品
- 4、2017年4月26日——4月28日最终评审
- 5、2017年4月29日——4月30日获奖作品展示

### 三、参赛要求

征集作品为摄影作品，可从勇敢、人际关系、微笑、运动、旅行、团队协作等能突出体现生活目标的积极面来进行创作，且内容健康、主题突出、特色鲜明、富有感染力；

1、单张照和组照（组照作品数量 3-6 幅，需标明顺序号）。

2、摄影作品将以电子文件形式上交，请提供 JPG 格式、JPEG 格式或 PNG 格式文件，并用简单的文字讲述作品背后的故事（100-300 字，文档形式），每幅照片尺寸长边不得低于 2000 像素，分辨率为 300dpi。（合成及拼接照片，以及其他增加或删减影像内容等影响作品真实性的照片不予参选）。

3、征集作品可以是个人摄影作品，也可以是团体摄影作品，各学院可独立完成，也可跨学院组团完成（即多个学院整合资源联合完成），但必须以本通知规定的征集对象名义参与征集活动。

4、所有作品名称命名为“学院+班级+学号+姓名+作品名称”。

5、各院报送征集作品时请将征集作品及作品文字资料电子版拷贝到 DVD 光盘或 U 盘，并附送作品文字资料纸质版及报名表（见附件），于 2017 年 4 月 13 日下午 5 点前发至赛务联系人邮箱（见赛务联系）。

6、本次活动主办方对活动规则保有最终修改权和解释权，参加本次征集活动的作品及获奖作品，作者有著作权和署名权，组织方有永久使用权。主办单位有权将该作品用于展览、宣传、出版等用途。

### 四、评分标准

作品名称	主题内涵 (4')	创意构思 (3')	视觉效果 (3')	总分 (10')

#### 评分细则

1、主题内涵：作品与比赛主题契合，表现力强。

2、创意构思：参赛作品创意新颖、具备创造力，务求原创，不存在抄袭与作弊。

3、视觉效果：作品融合了创作者对生活的观察以及丰富的表现力，具备基本的美感与鲜明的个性，令人印象深刻。

### 五、奖项设置



活动评出设一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖 3 名，优胜奖 4 名。颁发荣誉证书及奖品。

## 六、其他：

1、所有参赛作品由各学院心理健康部组织初选，各学院初选后提交较好的作品至少 5 份，并将初选较好的作品统一交文新学院心理成长辅导室组织评选。

2、对所有参赛作品进行形式审查和资格认定，文学与新闻传播学院心理成长室合作公众号“HUT 微言大义”展播入围作品，并开展微信投票活动。

3、依据投票结果，将入围作品送专家评委会（校心理健康中心老师、学院专业老师）进行评选，评审结果和获奖作品将在湖南工业大学校心理健康中心网进行公示。

4、根据微信展播投票得分和专业评审作品入围得分计算总分（其中专业评审得分占 80%，微信投票得分占 20%），按照总得分排名顺序确定获奖作品及等级。

5、大赛获奖作品在文新楼一楼正厅、5.25 心理沙龙当天及心健中心展示。

6、其他未尽事宜可与冶金学院季嘉琛同学联系，电话 15197365201，QQ:1259353137

附件：

湖南工业大学“我向往的远方”摄影作品作品信息表

学院	
作品标题	
主创人员	
内容简介	
评选结果	

附件七：

## “阳光天使”选拔活动

为保持爱的浓度，念念不忘必有回响，为加强彼此间的交流、沟

通，展现当代大学生良好的精神面貌，我校决定全校大学生中开展阳光天使选拔活动，具体方案如下：

### 三、组织

校心理健康部

### 二、活动时间

- 1、2017年4月5日——4月20日各学院初选
- 2、2017年4月21日——4月27日校心健部第一轮选拔
- 3、2017年4月28日——5月3日复赛天使上交材料
- 4、2017年5月25日（暂定）阳光天使选拔

### 三、参赛要求

- 1、积极参加班级、学院及学校心理健康教育活动。
- 2、乐于帮助有心理困惑的同学。
- 3、为人乐观向上，积极进取。
- 4、外形阳光，有良好的气质，能完好的展现自己的阳光积极形象。

### 四、评分标准

- 1、阳光天使个人形象要求整洁，谈吐文雅（20分）
- 2、学院部长对本学院阳光天使平时言行举动，感官评价占有一定分数（10分）
- 3、阳光天使需确切了解本次活动主题并对其有自身角度的理解（30分）
- 4、个人才艺需有一定积极意义，充满正能量（30分）
- 5、学院对本次活动的重视（10分）

### 五、奖项设置

活动评出设一、二、三等奖各1名，优胜奖5名。颁发荣誉证书及奖品。

### 六、其他：

1、入选复赛的八个学院在5月3日之前上交相关资料，包括个人简历和个人生活照片。纸质档和电子档各一份。纸质档交至心理部办公室，电子档发至邮箱 1173556388@qq.com。

2、复赛：5.25活动前期进行心理部新浪官方微博投票（占40%），在5.25活动现场才艺表演的同时进行现场投票（占60%），综合评选出最后的比赛前三名，并给予相应奖励！

3、其他未尽事宜可与校心理健康不梁聪同学 15873382703、赵思

聪 15116081686、孙宇宏 15886032796。

附件

### 心理部阳光天使考核表

考核学院：考核记录人：考核时间：		
活动时间	活动地点	活动对象
考核标准		阳光天使个人概述
个人形象 (30)		评委评价
学院部长 对其评价 (10)		
对本次主题的理解 (20)		
个人才艺 (30)		
学院重视程度 (10)		

附件八：

### 5.25 心理沙龙

开展多种形式的心理益智游戏，让同学们学会合理释放负性情绪，培养同学们的人际交往能力、团结协作精神，在游戏中感受成长道路上曲折前进的过程，以积极的心态努力朝幸福彼岸迈进。具体方案如

下：

### 一、组织

机械工程学院“匠心”特色成长辅导室

### 二、活动时间

2017年5月25日（暂定）

### 三、活动要求

1、各学院需要用到的桌子、凳子、帐篷从本学院自发带去活动场地。

2、各学院活动负责人将本学院在5.25游园会上要举办的小活动（小游戏）的策划以word的形式发送到QQ邮箱：2962149564@qq.com。请统一格式：以“学院+活动负责人姓名+活动负责人联系方式”进行命名。

### 四、活动内容

#### 1、心理健康展板、海报巡回展览

活动对象：湖南工业大学在校全体学生

活动内容：组织各学院心理部在活动当天将展板，海报张贴摆放至活动现场。

#### 2、“阳光天使”的选拔活动

活动主题：寻觅工大阳光天使

活动地点：活动现场

活动对象：湖南工业大学在校全体学生

活动内容：在心理健康日当天进行全校阳光天使评选，活动结束后将在微博进行阳光天使投票，综合现场表现评出名次，给予证书奖励。

#### 3、各学院心理沙龙活动

活动地点：后山篮球场（暂定）

活动内容：各学院可根据本学院特色开展心理沙龙活动。

#### 4、5·25现场心理咨询与测量活动

活动地点：活动现场

活动对象：湖南工业大学在校全体学生

活动内容：在活动现场摆设心理咨询点，由心理健康教育中心的老师和学院心理咨询师现场给同学们进行心理辅导。

#### 5、放飞烦恼活动

活动地点：活动现场

活动对象：湖南工业大学在校全体学生

活动内容：在活动现场设立放飞烦恼地点，由机械心理部提供气球，参与活动的同学即算参与了一项挑战，挑战内容为亲自将气球吹大，然后将自己近期或是一直拥有的烦恼写在气球上。最后将气球弄爆就算挑战成功（注不能使用脚、钥匙等尖锐物，可以找他人合作）。挑战成功的同学可以领取到一张奖券。

#### 6、现场签名活动

活动主题：青春正好，与爱同行

活动地点：活动现场

活动对象：湖南工业大学在校全体师生

活动内容：在展板上写出活动寄语或心情感悟并签名

#### 7、心理知识问答

活动地点：活动现场

活动对象：湖南工业大学在校全体学生

活动内容：现场展示常见的心理问题知识，设立答题点，答对即可获得一份奖品。

#### 8、爱心漂流活动

活动地点：活动现场

活动对象：湖南工业大学在校全体学生

活动内容：每位同学随机获得一张卡纸，上面会有上一位获得该卡纸的同学的留言，阅读上面的留言并为后面的同学留下一句积极向上的话，为下一位同学打气，激励每个人积极向上，如此循环。

#### 五、其他：

- 1、由于天气因素，时间待定，具体时间另行通知
- 2、活动过程中应当注意维护活动秩序
- 3、活动过程中应当注意人身财产安全