

# 广州华立科技职业学院

华立职院学〔2026〕9号

## 关于举办2026年“5.25”大学生心理健康月系列活动的通知

各部门：

为深入贯彻落实《教育强国建设规划纲要（2024-2035年）》关于普及心理健康教育和教育部“健康第一”工作部署会议要求，创新我校学生心理健康教育内容形式，培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质，决定举办2026年“5.25”大学生心理健康教育月系列活动。现将有关事项通知如下。

### 一、活动主题

健康第一 心向未来 湾区同心 五育铸魂

### 二、活动时间

2026年4月至5月

### 三、活动内容

本次活动共设置5个项目。包括：“梦随笔扬，健造心灵”心理绘画征集活动；“绽放心灵之光 悦享幸福人生”心理情景剧征集活动；“同心筑梦，声动湾区”心理健康主题演讲征集活动；“微光润心，健康同行”心理科普短视频征集活动；“以微见著，课启成长”心理微课征集活动。具体活动方案详见附件1-5。

#### 四、奖项设置

5个活动项目两校区分别设立一、二、三等奖，一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖若干。获奖证书以及奖品将由两校区心理健康教育与咨询中心统筹负责。

#### 五、活动步骤

(一) 初选。各学院在活动期间举行作品征集活动，进行院级评选，并在5月11日前将院级优秀作品报送至心理健康教育与咨询中心。

(二) 复选。由学校心理健康教育与咨询中心牵头成立优秀作品评选小组，对各学院推荐的优秀作品进行汇总并组织遴选，并报送校级优秀作品寄往广东省教育厅各活动项目承办单位。

#### 附件：

1. “梦随笔扬，健造心灵”心理绘画征集活动实施方案
2. “绽放心灵之光 悦享幸福人生”心理情景剧征集活动实施方案
3. “同心筑梦，声动湾区”心理健康主题演讲征集活动实施方案
4. “微光润心，健康同行”心理科普短视频征集活动实施方案
5. “以微见著，课启成长”心理微课征集实施方案



## 附件 1

# “丹青绘心，彩墨抒情”心理绘画征集活动实施方案

## 一、活动对象

广州华立科技职业学院全体在校学生。

## 二、作品要求

### （一）内容要求

推荐作品须为心理漫画或心理绘画，要求主题鲜明，思想积极健康，具有较高的审美价值和心理健康教育意义。心理漫画要具有夸张、象征、比喻等特有艺术风格。不接受涉及心理异常的作品。

### （二）格式要求

作品可单幅，也可连环画，要求标明序号；可彩色，也可单色，要求画面清晰、整洁干净、没有破损。作品须为纸质手绘，四周保留各 2cm 空白，不接受电脑软件制作的作品。作品报送时请扫描或拍摄为 JPG 格式，要求画面清晰完整，具有较高的分辨率，与作品色彩一致。

### （三）其他要求

每项作品指导教师限报 1 名。集体作品作者不超过 4 人。

## “梦随笔扬，健造心灵”心理绘画推荐表

推荐学校				
作品名称				
作品类别		(请在所选类别前划“√”，二选一) 1.漫画作品 ( )    2.绘画作品 ( )		
作者	姓 名		联系方式	
	院系专业		年 级	
	邮 箱		手 机	
集体作品 补充作者	姓 名	院系专业	年 级	联系方式
指导教师	姓 名		手 机	
	单 位		职务职称	
作 品 说 明	(包括创作背景、创作思路、创作目的和作品简介等，限 300 字以内)			

## 附件 2

# “绽放心灵之光 悦享幸福人生”心理情景剧征集活动实施方案

### 一、活动对象

广州华立科技职业学院全体在校学生。

### 二、作品要求

#### （一）内容要求

作品采用舞台剧表演形式，诠释心理健康问题，传播心理健康知识。要求心理问题表现清晰，解决方法生动实用有效；剧情发展合理，生动活泼；表达感情准确，演出富有感染力；内容积极健康向上，遵守国家法律法规。

#### （二）格式要求

作品录制视频 MP4 格式，分辨率不小于 1920px×1080px。作品时长 10 分钟左右，画面清晰，声音清楚。对白或旁白原则上用普通话录制，可采用前期录音、幕后配音等形式，提倡标注字幕。

#### （三）其他要求

每项作品指导教师最多 2 名。作品作者不超过 10 人。

## “绽放心灵之光 悦享幸福人生”心理情景剧推荐表

推荐学校				
作品名称				
作者	姓 名		联系方式	
	院系专业		年 级	
	邮 箱		手 机	
其他作者	姓 名	院系专业	年 级	联系方式
指导教师 1	姓 名		手 机	
	单 位		职务职称	
指导教师 2	姓 名		手 机	
	单 位		职务职称	
作 品 说 明	(包括主题、人物、场次、剧情介绍等, 限 300 字以内)			

## 附件 3

# “同心筑梦，声动湾区”心理健康主题演讲 征集活动实施方案

### 一、活动对象

广州华立科技职业学院全体在校学生。

### 二、作品要求

#### （一）内容要求

要求主题鲜明，思想健康，语言优美，构思精巧，有较强的感染力。演讲内容应围绕“塑造大学生积极心理品质和培养心理韧性”展开。演讲稿不得复制抄袭，须为本人原创。

#### （二）格式要求

作品录制视频 MP4 格式，分辨率不小于 1920px×1080px，时长不超过 5 分钟。演讲题目自拟，要求普通话标准，声音清楚，画面清晰，不得照稿念读，提倡标注字幕。

#### （三）其他要求

每人限报 1 项作品，仅限个人参赛。每项作品指导教师限报 1 名。

## “同心筑梦，声动湾区”心理健康主题演讲推荐表

推荐学校				
作品名称				
作者	姓 名		联系方式	
	院系专业		年 级	
	邮 箱		手 机	
指导教师	姓 名		手 机	
	单 位		职务职称	
作 品 原 文				

## 附件 4

# “微光润心，健康同行”心理科普短视频征集活动 实施方案

## 一、活动对象

广州华立科技职业学院全体在校学生。

## 二、作品要求

### （一）内容要求

内容围绕心理健康知识科普主题（包括心理学概念、心理学实验、心理学家、心理学书籍、生活中的心理学现象，或采用心理学专业知识分析影视作品、书籍、社会热点话题等）拍摄微视频，内容须原创，知识传播与心理教育并重，具备专业性和科学性，表现形式自由，鼓励趣味性和创意性。

### （二）格式要求

采用 mp4 格式，分辨率不低于 1028\*720，单个视频不得超过 500M。作品时长 30 秒—3 分钟，视频画质、音质清晰，配标题及字幕，视频文本须结构清晰、逻辑流畅。

### （三）其他要求

每项作品限报指导教师 1 名。集体作品作者不超过 6 人。

## “微光润心，健康同行”心理科普短视频推荐表

推荐学校				
作品名称				
作者	姓 名		联系方式	
	院系专业		年 级	
集体作品 其他作者	姓 名	院系专业	年 级	联系方式
指导教师	姓 名		手 机	
	单 位		职务/职称	
作 品 说 明	（包括创作背景、创作思路、创作目的和作品简介等，限 300 字以内）			

## 附件 5

# “以微见著，课启成长”心理微课征集活动 实施方案

## 一、活动对象

广州华立科技职业学院在校学生、心理健康教育工作者或从事心理健康教育工作的专职辅导员。

## 二、作品要求

### （一）内容要求

内容为原创。围绕学生心理健康相关的一个知识点或技能点，问题导向鲜明，微课作品每件时长为 5~8 分钟。要求正确理解微课制作的核心要求，重点突出，知识点清晰，表达方式富有新意。教学视频可通过拍摄、录屏、动画或三者结合的方式制作，不得采用课堂教学过程再现的实录方式或剪辑课堂实录方式制作。视频图像清晰稳定、构图合理、剪辑得当、配备字幕。

### （二）格式要求

采用 mp4 格式，分辨率不低于 1028\*720，视频长宽比为 16:9，单个视频不得超过 600M。作品画面连贯稳定，不夹杂黑场、杂画面等，音量高低一致，配乐、音效适当，配音或同期声普通话标准，字幕简洁、美观。

### （三）其他要求

每人限报 1 项作品，可个人参赛或组建不超过 5 人的团队共同参赛，学生作品可指定 1 位指导老师。

## “以微见著，课启成长”心理微课推荐表

推荐学校				
作品名称				
作品类别		<input type="checkbox"/> 教师作品	<input type="checkbox"/> 学生作品	
作者	姓 名		手 机	
	单 位		职称/年级	
集体作品 其他作者	姓 名	单 位	职称/年级	联系方式
指导教师 <small>(学生作品填写，限1名)</small>	姓 名		手 机	
	单 位		职务职称	
作 品 说 明	(包括创作背景、创作目的和作品简介等，限300字以内)			

教案设计	(包括设计思路、教学目标, 教学重难点, 教学方法, 教学内容)
------	----------------------------------

(双面打印)