

关于举办 2026 年心理健康教育月活动的通知

各学院:

为进一步培育学生积极心理品质,提高学校心理健康教育工作水平,经研究,决定举办 2026 年学校心理健康教育月活动。

现将有关事项通知如下:

一、活动主题

与心灵对话 为青春赋能

二、活动时间

2026 年 5 月

三、活动内容

(一) 省级评选展示活动校级选拔

1. 心理健康教育典型工作方案评选展示

(1) 参与对象: 我校心理健康教育专兼职教师、辅导员

(2) 选题范围: 在心理健康教育工作中,为应对一类问题而总结的工作经验和工作预案。

(3) 方案要求: 主题突出,观点正确,措施具体,方法科学,有针对性、操作性和实效性,具有借鉴意义和推广价值。工作方案应包括问题描述、方案制定、方案特色、效果评估、推广价值五大部分(参考格式见附件 1),字数控制在 4000 字以内,文件生成 PDF 格式,以“学院-方案名称-作者姓名”命名,除文件名外,方案中不得体现作者信息与单位。

(4) 推荐数量及其他要求: 每个学院限报 3 篇,每篇工作方案的作者限 3 人以内。

2. 心理健康教育主题短剧大赛

(1) 参与对象: 全体在校生

（2）活动要求：

①短剧须紧紧围绕心理健康教育主题开展，包括但不限于大学生生活适应、团队合作、人际交往、情绪管理、学习心理、亲密关系、生涯规划、就业困惑、珍爱生命、感恩生活、健全人格、合理利用网络等，内容积极健康，贴近学生实际，具有教育性、启发性和感染力。鼓励结合真实校园生活场景，通过角色扮演、情境再现、冲突化解、成长感悟等形式，展现大学生在面对心理困扰、人际矛盾、压力挑战时的思考、调适与成长。

②短剧以视频形式呈现，时长控制在 10-15 分钟，片头须标注“2026 年山东省高校心理健康教育月评选展示活动”，并注明短剧名称、学校名称、主创姓名、指导教师等信息。视频采用 MP4 格式，分辨率不低于 1280×720，视频长宽比为 16:9，单个视频不超过 600M，图像清晰稳定、构图合理、剪辑得当、配备字幕。以“学院-短剧题目-负责人姓名”命名。

③所有作品须为原创，一经发现照搬或抄袭他人作品，取消参赛资格，并由作者个人承担相应后果。作者享有作品著作权，提交作品则视为已授权主办方使用。

（3）推荐数量及其他要求：每个学院报送的作品数不超过本学院在校生数的 2‰，每部作品作者限报 6 人，指导教师限报 1 人。

3. “我的健康生活提案”图文创作展示活动

（1）参与对象：全体在校生

（2）作品要求：

①作品须紧扣“健康第一”理念，立足大学生日常学习生活实际，围绕睡眠管理、运动习惯、饮食规律、情绪调适、压力应对、时间管理、网络使用、人际支持、自我关怀等内容，结合个

人体验或现实观察，提出具有针对性、可行性和积极导向的健康生活提案。

②作品采用图文结合方式呈现，可制作为海报式图文、长图文或卡片式组图等形式，鼓励运用青年学生喜闻乐见的表达方式，将健康理念、问题分析、改进思路及行动建议进行可视化呈现。作品应主题突出、结构清晰、内容充实、形式美观，兼具思想性、实践性与传播性。

③作品内容应包含但不限于以下要素：题目、个人当前生活状态分析、存在的主要问题、健康目标设定、具体改进措施及预期成效等。鼓励合理运用插图、示意图、流程图或数据图表等辅助表达，做到图文相互支撑、内容真实完整。作品可在作者原创构思和内容基础上，合理使用数字化设计工具或人工智能辅助工具进行排版与视觉呈现，但作品主题策划、内容撰写与整体设计须由参赛者独立完成。严禁直接照搬或抄袭他人作品，一经发现取消参赛资格。

④文件生成 PDF 格式，以“学院-作品名称-作者姓名”命名，作品正文中不得出现作者姓名、学院、学校等相关信息。

（3）推荐数量及其他要求：每个学院报送的作品数不超过本学院在校生数的 2‰，每个作品作者限报 2 人。

（二）校院活动

校院两级活动安排见附件 2。

四、评选表彰

省级评选展示活动校级选拔设一、二、三等奖若干，获奖者将颁发获奖证书，获奖学生可根据“第二课堂成绩单”制度获得文学艺术实践类学分。

五、工作要求

（一）高度重视、精心组织

各学院要深刻认识心理健康教育活动的重大意义，将其作为落实立德树人根本任务、完善心理育人工作体系、促进学生全面发展和维护校园安全稳定的重要抓手。坚持科学谋划、统筹推进，广泛动员参与，确保活动开展有力度、有深度、有成效。

（二）创新载体，培育品牌

各学院要立足实际，突出特色，注重品牌培育，打造一批主题鲜明、形式新颖、学生喜爱的精品活动，形成具有学院特色的心理育人品牌，推动心理健康教育工作创新发展。

（三）总结凝练，强化宣传

各学院要及时梳理活动成效，深入挖掘典型案例，凝练形成可复制、可推广的经验做法。充分利用校内外媒体平台，加强宣传推广力度，扩大活动影响力，促进心理健康教育工作水平整体提升。

请于5月28日16:00前以学院为单位将参评材料提交至指定邮箱。

联系人：王茜；联系电话：667880

邮箱：xlzxjnyxy@163.com

附件：1. 心理健康教育典型工作方案参考格式

2. 济宁医学院2026年心理健康教育月活动安排表

学生工作处

2026年4月29日