

# 关于开展 2018 年上海海洋大学心理健康教育月活动月 通知

各学院：

为全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，进一步落实教育部关于《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》（教党【2017】62 号）和《上海市学校德育“十三五”规划》（沪教委德【2016】36 号）要求，切实加强和推进德育与育心相结合的学校心理健康教育工作，积极开展心理健康教育普及宣传活动，鼓励并支持各学院不断探索以学生为主体的心理健康普及、宣传和教育的的形式、新方法，在校党委、学生工作部（处）指导下，校心理健康研究教育中心定于 4-6 月在全校范围内组织开展形式多样的“2018 年度上海海洋大学心理健康活动月”（以下简称“活动月”）。本次活动月以“校园心理情景剧与心理微电影”为主要特色，旨在提高全体师生心理健康活动的参与性及心理健康自助、互助水平，展示新时代下青年人积极向上的精神面貌。现将相关事项通知如下：

## 一、活动主题

**新时代 新启航 心健康 心成长**

## 二、活动宗旨

以发展性心理健康教育与积极心理学理念为主导，围绕主题，广泛开展各类心理健康教育活动，宣传普及心理健康知识，营造良好校园心理氛围，提升学生自助互助能力，促进学生健康成长。

### 三、 活动形式

各学院要创造心理健康教育新形式、新载体，运用多种心理健康教育形式、手段和方法，特别是通过校园心理情景剧与心理微电影等的展演与宣传，广泛普及心理健康教育的理念与知识，传播心理健康自助与互助的方法和技能，提高全体学生心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质和理性平和的心态，充分激发学生的心理潜能。

### 四、 活动安排

#### （一）第一阶段：策划阶段（4月15日前）

学校以校心理健康研究教育中心牵头，在易班、微信公众号等校级平台宣传，活动内容以“新启航 心健康 心成长”为主题，利用多种活动形式、方式开展心理健康教育活动。

具体要求：各学院需提供心理情景剧参赛作品1场（具体见“海洋、生命、阳光”校园情景剧大赛通知）、心理微电影参赛作品1部（具体见第二届星瞳杯校园心理微电影大赛通知）、学院专业为特色的团体活动1场（可介入舞蹈、音乐、绘画等形式）、其他特色的心理健康教育活动1场，要求覆盖率100%。各个学院在4月17日前提供心理健康活动月活动策划书。

#### （二）第二阶段：组织实施（4月-6月）

①活动月启动：校心理中心定于2018年4月10日开展针对所有班级心理健康委员的讲座暨心理健康教育活动月开幕式。同时邀请南汇精卫中心的医生现场作为启动嘉宾，宣讲相关心理健康知识。

②活动开展阶段：各学院根据活动策划，组织开展活动月活动。

③活动月闭幕：以心理健康情景剧大赛决赛形式开展表彰暨2018年心理健康活动月闭幕式。

### （三）第三阶段：总结评审（6月15日前）

各个学院总结上报活动月工作情况，需提供宣传资料、活动的影音资料、新闻报道、获得的相关荣誉证明材料及师生在参与活动期间的实录、评论和成长感悟等。（具体申报评选通知另发）校心理健康研究教育中心在校内层面开展“2018年度上海学校心理健康教育月活动月优秀组织奖”和“2018年度上海学校心理健康教育月活动月特色活动案例奖”评选。

联系人：秦向荣 刘晓明

电话：61900157

电子邮箱：xrqin@shou.edu.cn

上海海洋大学大学生心理健康研究教育中心

二〇一八年四月二日

附件 1：2018 年上海海洋大学心理健康月校部活动预告

附件 2：2018 年上海海洋大学心理情景剧大赛通知

附件 3：2018 年第二届上海海洋大学星瞳杯心理微电影大赛通知

附件 4：2018 年第二届上海海洋大学星瞳杯心理微电影大赛安全责任书

附件 5：2018 年上海海洋大学心理健康活动月启动仪式议程

## 附件 1

# 2018 年上海海洋大学心理健康月校部活动预告

### 1. 心理健康月活动启动仪式：（面向学生）

时间：2018 年 4 月 10 日

地点：教学楼

参与人员：心理中心相关人员、各学院心理健康联络员、学生心理健康委员

活动内容：①心理健康委员危机识别讲座

②心理情景剧&心理微电影大赛启动仪式

③精神科医生宣传精神卫生知识

### 2. 系列主题团体辅导：（面向学生）

时间：2018 年 4 月—5 月

参与人员：心理中心相关人员、各学院在读学生（面向学生开放招募）

活动内容：①大学生自我成长

②大学生人际互动

③大学生生涯探索

### 3. 系列主题讲座：（面向教师）

时间：2018 年 4 月—5 月

参与人员：心理中心相关人员、专职辅导员、各学院在读学生

活动内容：①两仪心理疗法在心理健康教育中的应用（专家：

杨文圣)

②两性关系的挑战与出路 (专家: 贺岭峰)

③插花艺术疗法与心理调适 (专家: 李凤月)

#### 4. 心理社团活动: (面向学生)

时间: 2018年4月—5月

参与人员: 心理中心指导老师、大学生心理协会、各学院在读学生

活动内容: ①大学生恋爱及其发展影响因素 (华东师范大学专家讲座)

②5.25“我爱我”心理健康知识宣讲团 (大学生心理协会)

③心理健康知识接龙校园游园活动 (大学生心理协会)

上海海洋大学大学生心理健康研究教育中心

附件 3

## 第二届上海海洋大学“星瞳杯”心理微电影大赛通知

现代大学生面临着学业、就业、情感、交友等方面的成长课题和挑战。向大学生宣传普及心理健康知识，帮助他们树立心理健康意识非常重要。为了唤起大学生对心理健康的重视，丰富大学生校园文化生活，特举办第二届上海海洋大学“星瞳杯”心理微电影大赛，即日面向全校同学进行作品征集。

### 一、大赛主题

“成长”——长路漫漫，我心依往

### 二、参赛对象

上海海洋大学全体本科生、研究生

### 三、组织机构

**主办单位：**上海海洋大学学生工作部（处）

**承办单位：**共青团上海海洋大学经济管理学院委员会

### 四、参赛须知

1、参赛形式：以个人、班级、社团名义报名。

2、作品要求：

(1) 作品风格、题材不限，切合比赛主题，能够切实反映大学生在情感、交友、学业、亲情等方面发生“成长”的心路历程。

(2) 作品时长：**8-15 分钟**，请勿超时。

(3) 作品必须为原创，不得抄袭、盗用他人作品，否则取消比赛资格。

(4) 每部作品必须有指导老师。

(5) 禁止在机动车道、靠近大海、深水及无防护栏的楼顶等危险场所进行拍摄，严禁进行飙车、酗酒、打架斗殴等危险场景的模拟及拍摄。

## 五、参赛程序

### 1、参赛报名

(1) 报名时间：2017年11月7日--11月30日

(2) 报名方式：

①线上报名：关注公众号“海大经管团委 Family (SHOU\_JGTW)”，点击底栏的心理微电影节报名单即可。线上报名截至时间 11月30日 20:00。

②线下报名：在海星广场及各小区相关负责人处报名。

所有报名最终会进行短信确认：12月5日18:00前进行短信回复确认。

### 2、专业培训：

大赛组委会将在12月份邀请专家为参赛同学及团队进行培训，具体时间及地点请同学们及时关注通知。

### 3、作品拍摄及制作

作品格式统一为MP4格式，分辨率不低于720\*576。

### 4、作品提交

(1) 提交材料：视频作品及介绍（格式详见附件）

(2) 提交要求：材料以压缩包(压缩包的名称为“参赛组长姓名+作品名称”)形式提交到邮箱：[jgtwtzb\\_shou@163.com](mailto:jgtwtzb_shou@163.com) 并以“心理微电影大赛”为邮件主题，同时请参赛人员自行保留原始文件。

(3) 截止时间：2018年4月15日20:00

## 5、评审选拔

大赛评委会将对初选入围作品通过微信、易班等多方平台进行展示，并最终通过专家评审和学生投票决出最终名次。

## 六、奖项设置

特等奖 1 名（价值 1000 元奖品+奖杯+荣誉证书）

一等奖 1 名（价值 800 元奖品+奖杯+荣誉证书）

二等奖 2 名（价值 500 元奖品+奖杯+荣誉证书）

三等奖 3 名（价值 500 元奖品+奖杯+荣誉证书）

最佳导演奖 1 名（荣誉证书）

最佳剧情奖 1 名（荣誉证书）

最佳制作奖 1 名（荣誉证书）

最具人气奖 1 名（荣誉证书）

最佳男主角奖 1 名（荣誉证书）

最佳女主角奖 1 名（荣誉证书）

优秀奖若干（荣誉证书）

本次大赛主办方将为参赛团队及个人提供拍摄器材的借用服务。

本次活动最终解释权归大赛组委会。



上海海洋大学学生工作部（处）

共青团上海海洋大学经济管理学院委员会

2017年10月20日

附件4

## 第二届星瞳杯微电影大赛安全责任书

为确保上海海洋大学第二届“星瞳杯”心理微电影大赛的顺利举行，确保比赛的公平公正，防止各类安全事故发生，特向所有参赛的团队做出安全提醒告知书如下：

1. 不在机动车道，车流量大的马路进行拍摄，防止发生交通事故；
2. 不在靠近大海，深水的区域进行拍摄，防止发生溺水等意外；
3. 不在无防护栏的楼顶进行拍摄，防止发生坠楼意外；
4. 不使用危险的道具，例如明火，利器，易燃易爆品等；
5. 不进行飙车、酗酒、打架斗殴等危险场景的模拟及拍摄；
6. 不呈现血腥暴力，令人引起不适感的画面；
7. 不破坏公共财产；
8. 不扰乱社会秩序，不破坏社会稳定；
9. 不侮辱或者诽谤他人，侵害他人合法权益；
10. 拍摄过程中避免任何有危险的行为。

我已知悉主办方的安全提醒并承诺做到！

承诺人：

日期：

上海海洋大学学生工作部（处）

共青团上海海洋大学经济管理学院委员会

附件 5

## 2018 上海海洋大学心理健康活动月启动仪式 议 程 安 排

会议时间：2018 年 4 月 10 日（星期二）16:30-17:30

会议地点：上海海洋大学图文信息中心 104  
（沪城环路 999 号）

主 持 人：上海海洋大学大学生心理健康研究教育中心主任  
秦向荣

会议议程：

**第一阶段：启动仪式（30 分钟）**

一、上海海洋大学学生工作部（处）副处长晏萍致开幕辞

- 二、上海市浦东新区南汇精神卫生中心副主任医师潘丽红介绍南汇区精神卫生中心
- 三、上海海洋大学大学生心理健康研究教育中心主任秦向荣介绍心理健康月活动背景及活动安排
- 四、上海海洋大学学生工作部（处）副处长晏萍宣布“活动月”开幕

**第二阶段：心理健康委员心理健康知识讲座（30分钟）**

- 一、走近心理健康——秦向荣