**2025年中原科技学院“5·25”大学生**

**心理健康月活动方案**

**一、“心随剧动，青春共鸣”校园心理情景剧大赛**

活动时间：2025年3月—5月

主办单位：心理健康教育中心

活动内容：

本次大赛旨在通过心理情景剧的演绎再现大学日常生活中常见的心理冲突，帮助同学们感悟生活，体验信任希望，学习心理调适方法，主动关注自身心理健康，展示大学生的青春力量，营造热爱生命，感恩生活，关注心理健康，重视心理健康的校园氛围。

作品要求：

1.创作需符合以宣传心理健康、自助助人、阳光向上等为目标的心理剧本，剧本主题具有时代感和启发性，贴近现实，引导大学生体验信任希望，展示青春力量。

2.创作须结合表演艺术，采用角色扮演、互换、内心独白方法，可采用音乐剧、话剧、哑剧、小品、歌舞剧等形式表现。

3.剧本要求分场景写作，情节结构安排以及戏剧冲突设计合理，符合人物性格和情感逻辑，主题鲜明，内容完整，语言简练，条理清晰。

4.剧本题材不限，题目自拟，所写剧本保证原创且方便排演，剧目表演时间在8-12分钟，参赛时所需道具及服装由各参赛队伍自行准备。

备注：此次评选出的优秀团队代表参加河南省“2025年全省高校心理情景剧作品征集展演活动”。

**二、房树人心理测试**

活动时间：2025年5月

主办单位：心理健康教育中心

活动内容：

在全校范围内招募师学生参与房树人心理投射测试，参与者通过在白纸上绘制包含房屋、树木、人物的图画（无需绘画基础），可以通过电子邮箱进行投稿。由专业心理咨询师结合画作细节（如房屋结构、树木形态、人物特征等）进行一对一深度解读，分析潜意识心理状态、情绪模式及人格特质，提供相对应的分析和建议。

活动通过线上二维码填写信息（含姓名、学院、参与场次）报名，按报名顺序筛选录取。优秀解读案例经过学生同意后将匿名用于心理健康教育宣传，所有参与者信息严格保密。

**三、心理读书会**

活动时间：2025年5月

主办单位：心理健康教育中心

活动内容：

充实学生课余生活，涵养校园阅读氛围，心理健康教育中心举办连续3期“悦”读润心读书会，师生共读《躲在蚊子后面的大象》、《被讨厌的勇气》、《蛤蟆先生去看心理医生》，现场交流读书心得。适合对自我探索、心理成长感兴趣的学生参与。

活动通过线上二维码填写信息（含姓名、学院、参与场次）报名，按报名顺序筛选录取。

**四、OH卡心理团体活动**

活动时间：2025年5月

主办单位：心理健康教育中心

活动内容：

活动借助国际流行的OH卡投射工具，通过“我的 OH卡名片”“成长印记解码”“情绪地图绘制”“困境转化工作坊”等环节，引导 10-15 名学生在2小时团体互动中探索“过去/现在/未来的自我”——从随机抽卡联想成长经历，到用图文组合具象化当下情绪，再到小组协作解码现实困惑，辅以角色扮演与积极重构，在安全开放的氛围中降低表达阻抗、增强自我觉察与人际连接。活动无需心理学基础，现场提供卡牌与专业引导，适合对自我探索、心理成长感兴趣的学生参与。

活动通过线上二维码填写信息（含姓名、学院、参与场次）报名，按报名顺序筛选录取。

**五、“心绘万象：探索心灵之旅”心理漫画大赛**

活动时间：2025年5月

主办单位：外国语学院

活动内容：

在全校范围内征集同学们的心理漫画作品，参与者以漫画作品的方式投稿。作品立意不限，形式可以分为4格漫画、6格漫画、8格漫画等；画风不限，可以温馨、幽默、搞怪、欢脱……题材以漫画为主，或是各种手工作品。评选出的优秀作品将在心理健康教育中心公众号和校园内展出，并颁发获奖证书。

作品要求：

1.作品须是原创，可适当参考或借鉴其他作品，作品内容必须积极向上。

2.参与者以作品与简短文字说明相结合的方式上交至本班心理委员，心理委员于5月22日下午五点之前将所有参赛作品及本班报名表交送至负责人处，报名表需命名为x级x专业x班心理漫画作品。

**六、“5·25写给自己的情诗”诗歌征集活动**

活动时间：2025年5月

主办单位：教育学院

活动内容：

“5·25”谐音“我爱我”，意为要认识自我，接纳自我，爱惜自我，肯定自我的存在价值，关爱自己及他人的心理健康和成长。“写给自己的情诗”活动是一次自我探索和情感表达的机会。参与者需要写下一封情感真挚的诗歌，内容可以包括对自己的感激、鼓励、支持以及对未来的期许。评选出的优秀作品将在心理健康教育中心公众号和校园内展出，并颁发获奖证书。

作品要求：

1.作品须是原创，可适当参考或借鉴其他作品，作品内容必须积极向上。

2.参与者将作品交至本班心理委员，心理委员于5月22日下午五点之前将所有参赛作品及本班报名表发送至负责人处，报名表需命名为x级x专业x班情诗作品。

**七、心际摄影展**

活动时间：2025年5月

主办单位：管理学院

活动内容：

通过摄影作品展示学生对生活的热爱与心理感悟，传递积极情绪，提升自我觉察能力。评选出的优秀作品将在心理健康教育中心公众号和校园内展出，并颁发获奖证书。

作品要求：

1.主题以“生活中的美好瞬间”为核心，聚焦校园生活、自然景观、人物互动等。

2.作品须是原创，可适当参考或借鉴其他作品，作品内容必须积极向上。

3.参与者以照片（单张或组图不超过5张）与简短文字说明相结合的方式上交至本班心理委员，心理委员于5月22日下午五点之前将所有参赛作品及本班报名表发送至负责人处，报名表需命名为x级x专业x班摄影作品。

**八、微笑活动周**

活动时间：2025年5月

主办单位：文学与传媒学院

活动内容：

面向全校师生征集微笑照片，可以是个人微笑特写、与朋友的微笑合影、课堂上开心微笑的瞬间等。师生将照片及文字发送至指定邮箱。筛选出优秀的微笑照片，评选出的优秀作品将在心理健康教育中心公众号和校园内展出，并颁发获奖证书。让全校师生感受微笑的力量，传递积极向上的心态。

作品要求：

1.作品须是原创，可适当参考或借鉴其他作品，作品内容必须积极向上。

2.参与者以照片与简短文字说明相结合的方式上交至本班心理委员，心理委员于5月22日下午五点之前将所有参赛作品及本班报名表发送至负责人处，报名表需命名为x级x专业x班微笑作品。

**九、艺术疗愈体验之曼陀罗绘画**

活动时间：2025年5月

主办单位：艺术设计学院

活动内容：

“绘心之境·曼陀罗中的自我对话”。通过曼陀罗绘画引导参与者释放情绪、提升专注力，在色彩与图案中探索内心世界。帮助参与者缓解压力，提升情绪管理能力，通过艺术表达促进自我觉察与内在平衡，提供轻松互动的社交场景，增强心理支持感。

**十、心理健康教育宣传月嘉年华**

活动时间：2025年5月

主办单位：心理健康教育中心

协办单位：各学院

活动内容：

在我校举行心理健康教育宣传月嘉年华活动，联合各学院开展心理游园会，普及心理健康知识，目的在于让同学们更好的认知自我、探索自我。内容涉及各学院心理成果展、心理游戏区、心理健康知识宣传等内容。引导学生释放身心压力，收获积极情绪，提高心理素质。

心理健康教育中心

2025年5月9日