

# 湖北科技学院学生工作部(处)

湖科学通【2024】 63 号

## “阳光心旅程，青春更昂扬”

### 全国高校心理健康优秀作品暨“秋冬的心事”宣传展示活动

#### 征稿启示

为大力培育学生积极心理品质，着力提升学生心理健康素养，中国大学生在线拟于2024年秋季学期，推出“阳光心旅程，青春更昂扬”全国高校心理健康优秀作品宣传展示活动。为展现我校学子青春风采，心理健康教育与咨询中心特组织各二级学院，以学校为单位进行作品收集、筛选、整合后统一投稿。现将有关事项通知如下：

#### 一、 投稿时间

2024年10月25日至11月20日

#### 二、投稿方式和注意事项

1. 请二级学院做好作品的遴选，推荐的优秀作品以二级学院为单位将作品打包发送到心理健康教育与咨询中心邮箱：[x1.jk8149193@163.com](mailto:x1.jk8149193@163.com)。

2. 邮件主题为“学院名称+秋冬的心事投稿”，打包的作品和投稿信息汇总表请上传到附件。

3. 每件作品请注明姓名、学号、班级等个人信息。

#### 三、投稿主题

1. 园艺贴画。五育并举，以美润心，从大自然中寻找生命的意义，发现生活中的美，鼓励高校积极组织开展“秋冬的心事”园艺贴画（利用落叶、树枝等大自然的素材，通过修剪、黏贴等工艺创作的贴画作品）、手工艺术、心灵摄影等校园活动，并将学生在活动中创作的优秀作品，以组图形式投至相应栏目中。

2. 校园心生活。鼓励 2024 级新生从多维度记录入校后的生活点滴，展现大学生面对新生活的积极探索、主动调适，分享大学生活带来的快乐与活力。记录内容可包括但不限于：

（1）新环境探索。聚焦校园环境适应，记录新校园的风光美景、诱人美食、文化氛围等，与家乡风情形成有趣对比，展现大学生活的独特魅力。鼓励新生分享这些作品背后的故事和情感，以增进对校园环境的熟悉度，展现对新生活的好奇心和探索欲。

（2）学习生活剪影。聚焦大学学习适应，记录学习方式的蜕变与节奏调整，捕捉师生间的深度交流、同学间的互助合作，展现每位学子在适应大学学习生活中的深度思考、勇敢尝试与宝贵收获。

（3）心理微视角。聚焦心理健康与成长适应，以微视频或图文形式，捕捉并分享成长感悟、深刻交流等触动心灵的瞬间。展现新生关注心理健康，积极面对新生活的挑战，积极自我调节和成长的青春风貌。

（4）幸福小事集。聚焦校园生活适应，记录生活中让你感到幸福的小事，如结交新朋友的喜悦、攻克难题的成就感、参加社团活动的乐趣等，都是平凡生活的不凡之处，展现大学生活的美好与活力，激发更多新生积极拥抱大学生活，珍惜每一个瞬间。

#### 四、投稿类型

##### （一）视频类

视频类作品包括：讲座视频、微课视频、心理情景剧、话剧、创意快闪等剧目类作品；团体或个人拍摄的心理短视频、微电影等心理相关的视频。

作品要求：格式统一为 MP4，大小不超过 2G，画质清晰，声音清楚，提倡标注字幕。

##### （二）图文类

图文类作品包括：校园生活记录、心灵成长感悟、朋辈助人故事、心理委员故事、参加活动或心理团体辅导的感受、心理相关社会实践的体会等心理相关文章。

作品要求：图文或文字形式均可，字数 1000 字以上，突出主题，逻辑合理，表达流畅，文字通顺。

### （三）音频类

音频类作品包括：疗愈音乐、校园电台情感节目、个人成长故事、感动心灵的声音等心理相关音频节目。

作品要求：格式统一为 MP3，保证音质清晰流畅。

### （四）组图类

组图类作品包括：园艺贴画、手工作品、摄影作品、心理漫画、心理教育长图、心灵插画、校园特色心理育人活动的照片等。

作品要求：格式为 JPEG，画面清晰。

注意：以上内容均为原创，无版权问题。（音乐类作品需要取得授权或无版权问题）

## 五、推优投稿

心理健康教育与咨询中心将从各学院推荐的作品中，遴选主题鲜明、作品质量高、有特色和亮点的优秀作品，在全国高校大学生心理健康综合服务平台统一投稿。对于心理中心推选的作品，其作者可获得第二课堂学分，以及推选证书。

湖北科技学院心理健康教育与咨询中心

2024年10月25日