附件1：

**大学生心理成长微课比赛细则**

# 一、活动目的

通过大学生自主学习与探索，以微课比赛的形式开展心理健康知识科普宣传，加强自我教育，确立人生榜样；引导大学生爱国奉献、勇于担当、热爱科学、勇于创新、学会感恩、珍爱生命，提高心理素质、身心健康水平与人文科学素养。

# 二、授课内容与参评要求

1. .授课内容：根据主题分为三种类型，一是**“学史增信”（A 类）**，通过学习党史、中国革命史、共和国发展史，了解重要历史事件、社会经济与科技发展、民族精神传承，引领青年一代坚定四个自信，确立理想信念，追求心理成长；二是**“榜样的力量”（B 类）**，组织观看电视剧《功勋》、央视《时代楷模》《感动中国》《大国工匠》等节目，学习国家功勋、时代楷模等各类榜样人物的先进事迹，确立人生榜样，做爱国上进的自我。三是**“生命教育与心理成长” （C 类），**包括大学生的身心健康、感恩人生、热爱学习、珍爱生命、自律负责、乐观向上等。
2. 授课对象：自选主题，自行设定听课对象（如大学生、中小学生、家长亲属、社会公众等）。
3. 要求团队参赛，倡导互助合作，共同成长。
4. 讲课时间为 5 分钟，国家功勋奖人物为 8-10 分钟。
5. 参赛人员为我校2022级、2023级学生，要求团队参赛，鼓励互助合作，共同成长。

# 三、比赛时间

第一阶段：2024年3月22日-4月30日 心理成长视频微课准备

第二阶段：2024年4月30日-5月20日 二级学院提交初赛作品，学校进行校级比赛并评选出参加渝北区复赛作品。

# 四、参赛要求

## （一）作品要求

将讲课制作成视频作品，“生命教育与心理成长”主题视频时长要求5分钟以内、“学史增信”和“榜样的力量”视频时长要求8分钟以内。视频文件类型为 MP4，分辨率为1024×768及以上（4:3）或1280×720及以上（16:9）；视频文件大小不超过500M；图像清晰稳定、构图合理，声音和画面同步，声音清晰，无失真、噪声杂音等干扰，无音量忽大忽小现象。

（二）参赛作品提交规范

1. 报名表准确填写二级学院全称、作品名称、作者团队成员、指导老师、作品简介（300字内）
2. 微课视频中不出现学校学院及个人信息。
3. 提交作品应为作者原创，不得抄袭或剽窃他人成果、作品，不得涉及与国家相关法律、法规和道德规范相抵触的内容，如有发现，取消其参赛资格、追回奖励。如发生知识产权或版权法律纠纷，责任自负。

（三）作品提交

1. 参加校级决赛作品请于4月30日前发送至邮箱：3369182782@qq.com
2. 作品提交时请将报名表、视频微课（含5分钟讲稿）、一起打包并命名提交。命名方式：二级学院+团队负责人+作品名。

（四）署名及版权要求

1. 每位参赛者限报一项，每个团队参赛人数原则上不超过6人。作品的作者及作者排序，必须在比赛作品登记表中准确填写，上报后不再变动。
2. 参赛者享有作品的著作权，主办单位对本次大赛的参赛作品拥有非盈利性的展示、出版印刷、宣传、义卖等权利。

# 五、评分标准

1. 紧扣主题。围绕规定授课内容，针对性和现实性强，观点正确，重大史实及人物功绩讲述准确，体现课程思政的要求。30分。
2. 重点突出。内容充实，讲述条理清楚，有系统性和逻辑性，思路清晰，有一定的深度和扩展性。重点讲述涉及主题核心的内容。25分。
3. 教法生动。教学方法运用得当，辅助媒体选择合理，课件设计规范美 观，操作熟练、有助于主题的深化。20分。
4. 表达清晰。语言流畅、表述准确；普通话标准、运用得当。15分。
5. 教态端庄。教态自然亲切，仪表得体大方，站姿挺拔，精神饱满，位移适当，手势舒展。10分。
6. 时间把握。讲课时间为 5 分钟，国家功勋奖人物为 8-10 分钟。
7. 难度加分。根据选题及教学难度适当加分。

# 六、其他

本届论坛其他类别中的视频类作品可参照本细则。

本细则及论坛相关活动解释权归心理健康中心。

附件2：

**三级心理之家建设成果比赛细则**

# 一、活动目的

根据国家 22 部委《关于加强心理健康服务的指导意见》、教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41 号）要求，积极推动心理健康教育工作和三级心理之家建设进院校、进班级、进宿舍，分享各高校大学生通过自助—互助—助人，实现心理成长的丰富成果与经验。

# 二、成果内容与参评要求

1. **校、院级心理之家：**参评成果为两大部分，一是各校开展心理教育、生命教育、榜样教育等主题教育活动；二是负责全校（院系）心理健康服务工作的学生团体如学生会心理部、心理委员团队、心理协会、心理服务团队、志愿者团队等的活动成果。

2. **班级心理之家：**参评成果以班级心理健康教育及心理成长、生命教育、班风建设、团体合作等班级集体建设系列活动为主要内容。

3. **宿舍心理之家：**参评成果内容包括：“三有一约”：“三有”即有共同的学习目标或学习活动，有积极互帮互助，促进心理成长的特色活动，有交流思想、化解矛盾的方法措施，“一约”即宿舍公约；或者针对宿舍问题，分析原因，提出解决问题的方法措施及成效。

# 三、成果形式

校（院）、班级、宿舍三级心理之家均以“心理成长小报”（大小为A3）形式图文并茂展示“心理之家”建设成果（可作创意处理，不收立体作品）并附 1000 字成果小结，呈现宿舍建设过程与效果、室友互助成长历程等。该项目须宿舍成员共同参加。

作品背面须加标签，注明作者姓名、所在院校、系、作品名称等。

 四、作品提交

1. 参加校级决赛作品请于4月30前发送至邮箱：3369182782@qq.com
2. 提交材料为纸质版（评选作品、可附背景资料）+报名表（电子版）。
3. 纸质作品的背面以铅笔写上学院+参与类别+作品名称+团队负责人联系方式以作识别（示例：建筑学院-宿舍心理之家-温馨小屋-151\*\*\*\*6789）。
4. （电子版报名表命名如下：学院+参赛类别+作品名称+团队负责人联系方式。

五、评分标准

1. 小报整体设计成长主题突出，思路明确，展示充分。20分。
2. 作品内容丰富，含义健康向上，突出课程思政要求。25分。
3. 作品画面美观，过渡画面流畅，构思新颖，具有吸引力。20分。
4. 心理之家建设成果具有创新性、示范性或推广价值。20分。
5. 成果小结真实可信，成长历程富于故事性，感染力教育性强。15分

附件3：

**大学生心理健康服务能力比赛细则**

# 一、活动目的

根据国家 22 部委《关于加强心理健康服务的指导意见》、国家 9 部门《全国社会心理服务体系建设试点 2021 年重点工作任务》要求，进一步发挥大学生在社会心理服务体系建设中的自助、互助与助人效能，提升大学生的心理健康水平，推进高校心理健康教育工作的社会反哺实效。

二、活动内容

1. 自我服务：即大学生通过了解与认识自我意识发展特点，开展“人为什么活着”“我们为什么上大学”“我的情绪调节方法”“我的坚毅力培养”“我的人生追求”等讨论与自我训练，积极优化个性，培养良好心理素质和积极心理品质，促进自我意识的完善，（自我服务也应在团队互助中完成）；
2. 互助服务：即为宿舍、班级、团队等同学服务，针对大学生的心理需要与成长困惑组织开展心理主题沙龙、心理班会、心理团日、团体心理辅导，开展心理委员服务能力竞赛等，积极建设大学生心理支持系统，营造团结互助的心理环境；
3. 助人服务：即为需要帮助的同学、社会上需要关爱的群体、困难群体提供力所能及的服务；特别提倡开展“大手牵小手，友爱一起走”心理服务活动方案设计，为我市中小学生、家长、中小学教师等群体提供支持与帮助。

# 三、活动原则

1. 合作原则。要求团体合作参与，组织成员架构合理，分工清晰，责任明确。
2. 主题集中原则。主题聚焦大心理健康服务范畴，吻合社会主流价值观，服务对象明确，服务内容精准到位，服务形式符合时宜。

3. 可实践原则。方案设计可操作性强，行动方案符合逻辑，步骤清晰流畅，可呈现实践对方案的促进和完善过程。

4. 可测量原则。方案对活动成果有预期或实效，活动成果可形式化呈现，包含但不限于实践报告、视频、照片、音频等形式。

5. 反思性原则。对方案在设计与实践过程中可能存在的问题、不足或成果经验、社会影响等方面，有思考有建议。

# 四、成果形式

成果正文以word文档+PPT呈现。正文标题：仿宋一号，加粗；正文内容：仿宋小四，行间距为24磅。正文一般5000字左右，可附背景或支撑材料，形式不限。

活动方案在本校（含宿舍、班级、社团等）或中小学、社区实际应用且取得效果的，可附现场活动小报或应用单位证明。

# 五、评分标准

大学生心理健康服务能力比赛在活动方案设计与实施和评比标准方面，主要可参考如下原则：

1. 合作原则。要求团体合作参与，组织成员架构合理，分工清晰，责任明确。20分。
2. 主题集中原则。主题聚焦大心理健康服务范畴，体现社会主流价值观，服务对象明确，服务内容精准到位，服务形式符合时宜。30分。
3. 可实践原则。方案设计可操作性强，行动方案符合逻辑，步骤清晰流畅，可呈现实践对方案的促进和完善过程。30分。
4. 可测量原则。方案对活动成果有预期或实效，活动成果可形式化呈现，包含但不限于实践报告、视频、照片、音频等形式。10分。
5. 反思性原则。对方案在设计与实践过程中可能存在的问题、不足或成果经验、社会影响等方面，有思考有建议。10分。

附件4

**第十四届大学生心理成长论坛比赛报名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 比赛类别 |  心理之家 ①校班②宿舍  | 心理成长微课A B C | 心理健康服务能力 |
| 负责人 |  | 联系电话 |  | 所在学校 |  |
| 团队成员 | （限6人，按贡献排序，注明主讲人） |
| 成果名称 |  |
| 指导教师 | （限2名并排序） | 授课或服务对象 |  |
| 内容 简介 | （500字以内，微课另附讲课稿+PPT，心理服务另附实施报告+PPT） |
| 学校推荐意见 | 主任签名： 学校盖章 |
| 片区组委会意见 | 学校心理中心与片区组委会 |

 年 月 日

附件 5

**第十四届大学生心理成长论坛心理成长微课比赛汇总表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 学院 | 成果署名 | 成果名称 | 指导老师 | 成果类别 | 联系方式 | 备注 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 填报人： 联系方式： 填报时间： 年 月 日

附件 6

**第十四届大学生心理成长论坛心理之家比赛汇总表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 学院 | 成果署名 | 成果名称 | 指导老师 | 成果类别 | 联系方式 | 备注 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 填报人： 联系方式： 填报时间： 年 月 日

附件 7

**第十四届大学生心理成长论坛心理健康服务能力比赛汇总表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 学院 | 成果署名 | 成果名称 | 指导老师 | 成果类别 | 联系方式 | 备注 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 填报人： 联系方式： 填报时间： 年 月 日