

# 徐州生物工程职业技术学院处室文件

徐生院学发〔2025〕9号

## 关于常态化开展“五育润心 沐光同行” 心理健康教育活动的通知

各学院（校区）：

为认真落实《省教育厅关于常态化开展“五育润心 沐光同行”心理健康教育活动的通知》《关于在苏北地区高校开展“五育润心 沐光同行”主题教育活动的通知》要求，现将开展“五育润心 沐光同行”主题教育活动有关事项通知如下。

### 一、活动内容

以“五育润心 沐光同行”为主题，持续落实健康第一的教育理念，践行“以德育志、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”主要任务，探索建立课上课下协同、校内校外一体、线上线下融合的心理健康育人机制，以互动式、体验式、浸润式教育活动，引导学生感恩生活、珍爱生命，促进学生身心健康、成长成才。

（一）践行以德育心，组织一系列向上向善的德育活动。深度挖掘校内外红色育人资源，组织学生体验感悟新时代生动实践和伟大成

就，引导学生感恩祖国、感恩社会。在校内组织实施“日行一善、日感一恩”等生命教育相关活动，引导学生尊重生命、感恩生命。组织学生走出校园，深入社区开展志愿服务和社会实践，引导学生传递爱心、提升自我。

(二) 践行以智慧心，组织一系列提升心理健康素养的智育活动。组织开展心理委员培训、心理主题班会、心理健康知识竞赛、心理科普讲座等，线上线下全面普及心理健康知识。开展“礼敬中华优秀传统文化”宣传教育活动，广泛传播中华优秀传统文化，不断增强文化自信。深入实施青少年学生读书行动，打造心理健康主题读书周、读书节活动，为学生创造沉浸式阅读空间和交流场域，以浓厚的“书香校园”氛围助力学生心理健康素养提升。

(三) 践行以体强心，组织一系列有益身心的体育活动。组织开展“21天阳光晨跑”、“每日锻炼一小时”、校阳光体育节等一系列有助于学生身心健康的活动，持续浓厚校园体育氛围。开展常见身心疾病知识讲座、广场心理咨询等宣传活动，持续推广大学生心理热线，引导学生做好自身健康第一责任人，主动追求身心健康。

(四) 践行以美润心，组织一系列彰显活力的美育活动。全面落实美育浸润行动，开展艺术展演活动，借助音乐、美术、舞蹈、戏剧、影视等艺术形式，浸润熏陶学生。组织开展心灵绘画比赛、心理音乐会、心理情景剧大赛、心理Vlog拍摄分享等活动，让学生在美中获益、在美中成长。开展艺术实践与心理咨询、心理治疗相结合的表达性艺术心理教育活动，为学生提供专业指导。

(五) 践行以劳健心，组织一系列学生乐于参与的劳动实践。组织学生积极参与各类实习、见习等，丰富职业体验，树立职业生涯规划意识，提高学生劳动实践能力和社会适应能力。组织开展文明宿舍评比、教室清理等劳动竞赛活动，促进学生养成劳动习惯，培养劳动品质。通过开展植树护苗、插花学习、非遗制作、手工制作等活动，广泛拓展活动载体，提升学生动手实践的积极性。

## 二、有关要求

(一) 广泛宣传，增强活动实效。各学院要结合“3.20 咱爱您”“5.25 我爱我”心理健康节、世界睡眠日、精神卫生日等，发动学生主动策划、广泛参与，切实打造出学生喜欢的活动品牌，充分利用报刊、电视、微信公众号、视频号等媒体平台和渠道，宣传活动内容，扩大活动影响力，提高活动覆盖面。

(二) 及时总结，形成长效机制。各学院要对活动中涌现的优秀品牌、优秀案例、优秀活动进行宣传鼓励，营造持续重视和践行五育润心工作的良好校园文化氛围。各二级学院5月初将开展“五育润心 沐光同行”活动的相关信息、案例、活动照片等材料发送至邮箱：1157644033@qq.com。同时开展系列活动作品征集，择优推荐参加苏北基地评选活动。

附件：2025年春季学期心理健康教育主题系列活动作品征集

2025年3月14日



附件

## 2025年春季学期心理健康教育主题系列活动作品征集

### 一、征集内容

#### (一) “以德育心”主题班会大赛

1. 参赛对象：全体师生和家长。

2. 作品要求：以“家校共育”为主题，内容原创，积极向上，贴近校园和学生生活，具有鲜明的时代特色，传递正能量，引导学生树立正确的价值观和道德观。形式注重多样化、生动化，要体现科学性、教育性、宣传普及性、实践性、丰富性，作品中应有明确的家校互动环节，如邀请家长参与班会、分享家庭教育经验、亲子互动活动等，体现家校合作的紧密性。

3. 参赛要求：作品以“题目+作者姓名+学院名称”命名，各学院限报一个参赛作品，主题班会视频(MP4 格式，视频时长为 20-30 分钟，加字幕，分辨率不低于 720p，文件大小不超过 1G，能反映出主题班会整体概况及流程)，填写《“以德育心”主题班会大赛报名表》(表 1)，与主题班会详细报告(含班会目标、设计思路、活动方案、执行过程、活动总结等，内容、格式与字数不限)及视频资料合成压缩文件，以“学院名称+‘以德育心’主题班会大赛”命名后发送至指定邮箱。

#### (二) “以智慧心”微诗歌大赛

1. 参赛对象：全体师生。

2. 作品要求：围绕大学生热点心理话题，内容原创，积极向上，

贴近校园和学生生活，富有教育性、趣味性和创造性，有较强的感染力，教育效果明显，符合社会主义核心价值观，融入自身的思考和感悟，反映大学生的精神面貌。诗歌体裁分为现代诗、旧体诗，诗歌题目自拟，字数不超过 300 字。

3. 参赛要求：作品以“题目+作者姓名+学院名称”命名，各学院限报一个参赛作品，如多人合作创作，需标明所有合作者姓名，且单幅作品合作人数不得超过 2 人。填写《心理健康教育活动总结表》(表 2)，与参赛作品合成压缩文件，汇总后以“学院名称+‘以智慧心’微诗歌大赛”命名后发送至指定邮箱。

### (三) “以体强心”短视频大赛

1. 参赛对象：全体学生。

2. 作品要求：围绕一系列有益身心的体育活动，如 21 天阳光晨跑、每日锻炼一小时活动倡议、校内运动会、校外登山游湖、八段锦等体育活动演示、身心运动科普等，内容原创，积极向上，贴近校园和学生生活，展示学生活力，富有教育性、趣味性和创造性，激发学生深刻认识身心健康密切关联、相互影响规律，充分发挥体育调节情绪、运动疏解压力的示范作用。

3. 参赛要求：作品以“题目+作者姓名+学院名称”命名，各学院限报一个参赛作品，短视频视频(MP4 格式，视频时长不超过 5 分钟，加字幕，分辨率不低于 720p，文件大小不超过 100M)，填写《心理健康教育活动总结表》(表 2)，与视频资料合成压缩文件，汇总后以“学院名称+‘以体强心’短视频大赛”命名后发送至指定邮箱。

#### (四) “以美润心”心理漫画大赛

1. 参赛对象： 全体师生。

2. 作品要求：以“以美润心”为主题，内容要求紧紧围绕大学生现实生活中的热点问题、学生中普遍存在的心理困扰进行创作，内容原创，思想积极健康，具有较高的审美价值和心理健康教育意义。心理漫画要具有夸张、象征、比喻等艺术风格。作品可单幅，也可连环画，可手绘，也可电脑绘画，禁止使用 AI 作画。手绘作品需要进行扫描，作品格式为 JPEG，像素大于 300dpi，纸张大小不大于 A3 纸尺寸。

3. 参赛要求：作品以“题目+作者姓名+学院名称”命名，各学院限报一个参赛作品，如多人合作创作，需标明所有合作者姓名，且单幅作品合作人数不得超过 4 人。填写《心理健康教育活动汇总表》(表 2)，与参赛作品合成压缩文件，汇总后以“学院名称+‘以美润心’心理漫画大赛”命名后发送至指定邮箱。

#### (五) “以劳健心”手工制作大赛

1. 参赛对象：全体学生。

2. 参赛要求：围绕“以劳健心”主题展开，体现劳动实践的过程与意义，如心理健康、劳动精神、传统文化等。作品形式不限，如编织、刺绣、陶艺、木工、纸艺、布艺、模型制作等。作品涉及的故事、体验、感悟、思考必须真实原创，严禁抄袭。自拟题目，拍摄手工制作瞬间，书写制作体验感悟。字数 600-1500 字，作品标题三号黑体居中，正文四号仿宋，单倍行距；文中穿插的每幅图片大小

不应低于 3M,格式统一为 jpg,根据叙述需要插入相应数量的图片(建议不超过三张,可适当将多幅图片拼成一张大图片), 图片须由作者本人拍摄且未公开发表或参赛获奖,不得借用或盗用他人作品;文章末尾的右下方注明所在学院、班级、姓名和联系方式。

3. 作品提交: 作品以“题目+作者姓名+学院名称”命名,各学院限报一个参赛作品,填写《心理健康教育活动总结表》(表 2),与参赛作品合成压缩文件,汇总后以“学院名称+‘以劳健心’手工制作大赛”命名后发送至指定邮箱。

## 二、报送要求

请各学院依据活动要求自行组织学院内征集选拔,于 5 月 5 日前将推荐作品材料发送到电子邮箱: 1157644033@qq.com, 联系人: 路艳。

表 1

## “以德育心”主题班会大赛报名表

学院名称			
活动名称			
作者		联系电话	
职务			
主题 班会 简介	(简要说明本活动的目的、方法、特色和效果，300字以内)		
学院意见			



表 2

## 心理健康教育活动总结表

序号	学院名称	参赛项目	作品名称	作者姓名	联系方式
1					
2					
3					
4					
5					
6					