

辽宁理工学院学生处文件

辽理工学发〔2026〕23号

辽宁理工学院第六届精神卫生节系列 活动实施方案

为深入贯彻落实教育部《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》文件精神，落实立德树人根本任务，强化大学生生命教育，提升全体学生心理调适能力与心理求助意识，培育自尊自信、理性平和、积极向上的心理品质。在2026年“10·10世界精神卫生日”来临之际，学生处心理健康教育中心特举办第六届精神卫生节系列活动，方案如下：

一、活动主题：

悦纳生命 向阳生长

二、活动时间：2026年9月21日—2026年10月31日

三、活动内容：

（一）“生命之光”专题讲座

围绕生命教育，自我疗愈开展专家讲座。

1. 时间：2026年10月14日 下午2点

2. 地点：松山校区知远楼报告厅

3. 讲座专家：渤海大学 张喆

4. 现场参会人员：

松山校区：

全体辅导员，24 级、25 级、26 级学生干部代表，每班 1 人。

5. 滨海校区：学生干部代表线上观看，腾讯会议号另行通知。

（二）“生命回响”示范班会大赛

围绕生命教育开展主题班会，普及生命心理健康知识，引导学生感悟生命价值，学会关爱自我、理解他人。

1. 活动对象：全校学生（毕业届除外）

2. 活动时间：9 月 21 日—10 月 26 日

3. 比赛报送：各学院自行评选，推荐 1-3 个最优班会完整视频+班会记录材料（策划书和活动总结），于 2026 年 10 月 26 日 17:00 前报送至邮箱：lnlgxy00xinli@163.com，邮件标题“生命教育示范班会大赛+学院+班级”。

4. 比赛要求评比标准：详见附件 1。

（三）“生命微光”精神卫生知识宣传

以易班心理健康教育模块为平台，推送生命教育主题推文，推广精神卫生健康知识，引导我校学生重视和维护自身与他人的精神健康问题。

1. 活动日期：9 月 21 日—10 月 31 日

2. 活动对象：全校师生

（四）“帧遇生命”照片疗愈摄影大赛

以摄影艺术为载体开展视觉心理疗愈，引导学生用镜头观察生活，感悟生命美好，抒发内心情绪，看见平凡生活里生命力量。

1. 比赛时间：9 月 21 日-10 月 26 日

2. 参赛对象：全校学生

3. 比赛方式：拍照，形式二选一。

(1) 生命叙事组。提交内容：3 张系列照片+拍摄生命叙事日记（500 字）。

(2) 生命微光组。提交内容：1 张主题照片+微光意象解析（500 字）。

4. 作品提交：2026 年 10 月 26 日 17:00 前报送至邮箱：lnlgxy00xinli@163.com, 邮件标题“照片疗愈大赛+学院+班级+姓名+联系方式”。

5. 参赛要求与奖项设置，详见附件 2。

（五）“绘见生命”心理手抄报大赛

以手抄报创作的形式，让学生自主梳理生命教育、精神卫生健康知识，在手绘创作过程中实现自我觉察与心理赋能，传播珍爱生命理念。

1. 参赛对象：全校学生

2. 作品要求：

内容要求：围绕主题展开，内容积极正向，涉及心理学知识需表述规范准确，作品须原创，不得抄袭和使用 AI 生成。

形式要求：纸张规格 A4，单面创作。版面包含报头、插图、文字，布局合理。文字手写，字体工整清晰，可使用艺术字。色彩协调，表现形式不限（手绘、水彩、彩铅等）。

信息标注：背面右下角标注：学院+班级+姓名+联系方式+作品名称

3. 提交方式：

松山校区：10 月 28 日 13:30—16:00 知礼楼 302

滨海校区：10 月 29 日 13:30—15:30 知行楼 110

4. 奖项设置：

本次比赛活动根据参赛人数，设置一等奖 10%、二等奖 20%、三等奖 30%，获奖作品将由学校统一颁发荣誉证书及奖品，优秀作品将通过学校文化墙展示。

（六）“生命向阳”心理主题电影展播

选取生命教育、心理成长主题影片，组织集体观影+交流分享，借助影视作品引发学生对生命、成长、挫折的深度思考。

1. 活动时间：

2026 年 10 月 16 日晚 18:00--20:00 《海边的曼彻斯特》

2026 年 10 月 23 日晚 18:00--20:00 《寻梦环游记》

2. 活动地点：松山校区知礼楼二、三楼教室

3. 活动对象：全校学生自愿参加，现场领养水培绿植，关照生命。

四、其他事项

1. 组织要求：各学院高度重视本次精神卫生节活动，指定专人负责，广泛动员宣传，鼓励学生积极报送，保证活动落地见效。

2. 本次活动由学生处心理健康教育中心主办，心灵氧吧工作室承办，活动执行方案未尽事宜，请联系学校心理健康教育中心，联系电话：0416-6086030，联系人：李之雪、段志慧、王乐。

附件 1：“生命回响”主题示范班会大赛实施方案

附件 2：“帧遇生命”照片疗愈摄影大赛实施方案



附件 1:

“生命回响”主题示范班会大赛实施方案

一、班会主题

悦纳生命 向阳生长 —— 感悟生命力量，守护心灵健康

二、活动对象

各学院自行评选，推荐 1-3 个最优班会视频+班会记录材料参赛。班会需由辅导员或班主任主持，全班同学共同参与。

三、内容和形式

形式：班会要紧扣生命教育、精神卫生，引导学生理解生命意义，接纳挫折，懂得自我关怀，掌握求助途径。可采用心理情景剧、小组讨论、生命故事分享、心理游戏、诗歌朗诵、案例辨析等多种形式，避免单纯说教。

视频时长：严格控制在 30 分钟以内。

录制要求：视频需清晰完整，横屏拍摄（16:9），声音清楚，画面稳定。需包含班会全程记录。视频文件格式：MP4，分辨率不低于 1080P。

班会记录：

提交班会策划书（含班会流程、互动环节设计、预期效果等）。

提交班会总结报告（800 字以内，含班会效果、同学反馈、改进建议等）。

三、报送时间

各学院自行评选，推荐 1-3 个最优班会视频+班会记录材料（策划书和活动总结），于 2026 年 10 月 26 日 17:00 前报送至邮箱：lnlgxy00xinli@163.com，邮件标题“生命教育示范班会大赛+学院+班级”。

四、奖项设置

共设置一等奖 10%、二等奖 20%、三等奖 30%，优秀指导教师奖，每班限一名指导教师。届时将对获奖班级颁发获奖牌匾。

五、活动事项

（一）班会内容须符合心理健康教育导向，绝渲染自杀、死亡等负面内容，坚持积极生命教育，避免不当言论。

（二）视频及文字材料需原创，不得抄袭。

（三）参赛即视为同意作品用于校内心理健康宣传。

六、评比标准

（一） 班会视频实录 （80 分）

1. 主题与目标 （15 分）

主题鲜明（5分）： 班会主题紧扣活动主题：悦纳生命 向阳生长——感悟生命力量，守护心灵健康。贴合学生实际生活与思想动态，正向引导珍爱生命。

目标明确（10分）： 教育目标具体、清晰、可达成，知识、能力、情感态度价值观三维目标有机融合。

2. 内容与设计 （20 分）

内容科学（10分）： 内容充实、准确，逻辑层次清晰，重点突出，无知识性错误。

设计创新（10分）： 活动形式新颖多样，富有创意（如情景剧、辩论赛、模拟法庭、工作坊、云采访等），能有效激发学生兴趣，提高参与度，避免简单说教。

3. 过程与实施 （25 分）

学生主体（10分）： 学生参与度高，覆盖面广。学生真正成为活动的

设计者、组织者和主角，能主动思考、积极发言、充分互动，现场气氛活跃。

教师引导（10分）：班主任角色定位准确，发挥“主导”作用。善于倾听、点拨、引导和升华，点评精准到位，能巧妙处理生成性问题，师生关系民主和谐。

过程流畅（5分）：环节衔接自然，节奏张弛有度，时间分配合理，全程无冷场或拖沓。

4. 效果与呈现（20分）

现场效果（10分）：班会能引发学生深刻的情感共鸣和思想触动，学生有实实在在的收获和感悟，教育目标达成度高。

技术效果（10分）：视频画面清晰稳定，构图合理；收音清楚，无杂音；字幕、PPT、背景音乐等多媒体使用恰当，剪辑流畅，能很好地服务于班会内容。

（二） 策划总结材料（20分）

1. 策划方案（10分）

对学情、班情分析透彻，阐明召开此次班会的必要性和针对性。方案结构完整（包含主题、背景、目标、准备、过程、反思等），流程详尽，具有可操作性，能清晰反映班会的设计思路。

2. 活动总结与反思（10分）

全面、客观地总结班会的成功之处与亮点，有学生的反馈和典型案例佐证。深刻反思班会中的不足与遗憾，并提出具体、可行的改进设想，体现教师的专业思考与成长。

附件 2:

“帧遇生命”照片疗愈摄影大赛实施方案

一、活动理念

本次摄影大赛属于艺术表达性心理疗愈活动，依托摄影疗愈理论，鼓励学生拿起镜头观察生活，捕捉生命的力量，将内心对生命、成长、挫折、希望的感受转化为视觉作品，实现自我觉察、情绪表达，感悟生命的多元价值。

二、比赛作品要求

1. 作品形式二选一：

(1) 生命叙事组。捕捉现实生活中展现生命力量、温暖瞬间，提交 3 张系列照片 + 500 字以内文字阐述，讲述照片背后的生命感悟。

(2) 生命微光组。借助景物、意象象征生命成长、蜕变、希望，提交 1 张主题照片 + 500 字以内意象解析，阐释作品与自身生命体验的联结。

2. 技术要求：

作品原创，不得 AI 生成、不得合成篡改画面，允许基础调色，必须加相机（手机）水印，单幅图片不小于 3MB。涉及人物出境，必须取得肖像授权，杜绝侵犯他人权益。

三、比赛时间 2026 年 9 月 21 日-10 月 26 日

四、参赛对象 全校学生

五、作品提交

2026 年 10 月 26 日 17:00 前报送至邮箱：lnlgxy00xinli@163.com，邮件标题“照片疗愈大赛+学院+班级+姓名+联系方式”。

六、奖项设置

共设置一等奖 10%、二等奖 20%、三等奖 30%，优秀奖若干，根据参赛作品总数占比调整，届时将对获奖个人颁发获奖证书及奖品。