附件:3：

**重庆机电职业技术大学**

**第十四届“ 5· 25”大学生心理健康文化节**

**优化心理素质沙盘与积极心理团辅比赛细则**

**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、活动时间**

2024年4月-5月

**三、活动对象**

全体在校学生

**四、活动内容**

1. 自我服务：目的是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”等主题讨论与自我训练，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，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，设计心理辅导方案、优化心理素质沙盘，为他人提供支持与帮助。

**五、成果形式**

成果正文以word文档+PPT呈现。word文档正文标题：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。

**六、比赛形式**

（一）初赛：以团体形式参与各学院初赛，各学院选出前3参加决赛，各学院至少保证2名队伍参加校级决赛。于2024年5月10日之前提交参加决赛的相关资料至邮箱477276348@qq.com。

（二）决赛：现场比赛，由承办单位统一组织专业评审，时间及地点另行通知。

**七、评分标准**

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。主题聚焦大学生心理健康服务范畴，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。

**八、奖项设置**

一等奖1名，奖金300元；

二等奖2名，奖金200元；

三等奖3名，奖金100元；

优秀奖3名，优秀指导教师1名。

**重庆机电职业技术大学**

**第十四届“ 5· 25”大学生心理健康文化节**

**优化心理素质沙盘与积极心理团辅比赛报名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学 院 |  | 作品类型 | 优化心理素质沙盘/积极心理团辅 |
| 主创及成员 |   | 负责人电话 |  |
| 作品题目 |  | 主题关键词 |   |
| 指导老师 |  | 联系电话 |   |
|  主讲内容和意义、效果 | （表达内容如果丰富可附后） |
| 指导老师评语 |    （签字） |
| 学院评比结果及意见 |  （签章）  年    月     日 |
| 总决赛评比结果 |   评审组组长： （签字） 年    月     日 |

**重庆机电职业技术大学**

**第十四届“ 5· 25”心理健康文化节优化心理素质沙盘与积极心理团辅汇总表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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