

# 广东省职业培训和技工教育协会

粤职协函〔2026〕10号

## 关于开展第十六届广东省技工院校“心理健康活动月”暨第十一届“心理健康活动月”特色项目推优展示活动的通知

各技工院校：

为深入贯彻落实习近平总书记关于教育、卫生健康的重要论述精神，积极响应“健康中国”国家战略，坚持健康第一的教育理念，认真落实《健康中国行动（2019—2030年）》心理健康促进行动及《广东省技工院校关爱学生工作指导意见》相关要求，倡导和鼓励技工院校师生积极践行健康理念，切实提升身心健康素养，当好自身健康的第一责任人，为实现健康中国贡献青春力量，经研究，决定开展第十六届广东省技工院校“心理健康活动月”暨第十一届“心理健康活动月”特色项目推优展示活动的通知。现将有关事项通知如下：

### 一、活动主题

心悦你我 点亮未来

### 二、活动内容

## （一）第十六届广东省技工院校“心理健康活动月”活动

以省编教材《心理健康教育项目式学习》体验项目为参考，丰富校园心理健康活动形式，营造积极向上、和谐友爱、温暖包容的校园心理文化氛围，促进师生沟通交流，引导学生悦纳自我、关爱他人、拥抱成长。活动倡议书见附件1。各校可根据实际情况，自定相关主题，组织制定活动方案，鼓励创新突破，活动形式不限于以下内容。

1.打造关爱品牌，突出校园特色。结合办学特色和学生特点，打造心理健康育人品牌。鼓励学校、院系、班级自主设立心理特色节日（如“心理嘉年华”“成长文化节”），丰富校园文化生活；总结梳理学校关爱学生工作中的优秀经验，提炼可复制、可推广的典型案列，广泛宣传推广，营造绿色、和谐、安全、温暖的校园氛围。

2.开展知识宣讲，普及心理常识。积极组织师生收看省职协心理教育学术委员会开展的心理健康公益课（粤职协函〔2026〕11号《关于开展2026年广东省技工院校春季学期心理健康公益课的通知》）；紧扣活动主题，开展积极心理学、生命教育、拒绝校园欺凌、情绪管理、压力调节等专题知识宣讲；充分利用校园新媒体、橱窗、校刊校报、心理辅导室等宣传阵地，广泛普及心理健康知识，明确心理健康咨询渠道，积极推广“12355”青少年服务平台，“12356”全国心理援助热线，引导师生主动寻求心理支持。

3.做好心理测评，筑牢防护防线。有序开展学生心理健康筛查工作，动态掌握学生心理健康状况，建立完善心理监测报告，加强师生心理危机预防预警，对筛查出有需求的师生，提供专业、精准的心理辅导服务，筑牢校园心理健康防护网。

4.开展团体辅导，凝聚成长力量。充分利用学校场地和资源，面向师生开展形式多样的团体心理辅导及素质拓展活动，如积极心理学团辅、心理情景剧展演、心理健康工作坊、班主任积极心理主题班会、趣味运动会、团体沙盘，以及深受学生喜爱的心理桌游、心理剧本团体等沉浸式体验活动，促进师生互动交流，缓解心理压力，增强团队凝聚力。

5.激活心理社团，强化学生主体。加强学校心理辅导室及相关活动场所建设，支持学生广泛开展心理社团活动，鼓励学生社团自主策划并组织如心理桌游、心理剧本团体等符合当代学生兴趣的创新活动；加强学生心理委员队伍建设，开展心理委员培训，发挥心理社团和心理委员的作用，鼓励以学生为主体，自主组织策划心理健康教育活动，对优秀活动给予资源支持和推广展示。

6.举办趣味活动，丰富参与体验。组织开展贴合主题、形式新颖的心理趣味活动，包括但不限于心理绘画（黑点绘画、曼陀罗涂色）、心理征文、心理短视频征集、成长打卡、心理健康形象大使选拔、美好生活市集、心理读书分享会、心理健康知识竞赛等，激发师生参与热情，优秀成果将推荐至主办方官方平台宣传展示。

## （二）第十一届“心理健康活动月”特色项目推优展示活动

各技工院校以第十六届“心理健康活动月”为契机，参考省编教材《心理健康教育项目式学习》模块及项目，结合心理健康工作实际开展活动，认真总结活动成效，积极提交优秀特色项目和学生作品，参与推优展示，促进各校经验交流、互学互鉴。具体报送内容及要求如下：

1.特色项目申报：申报内容为“心理健康活动月”中开展的某一单项特色活动项目，活动形式不限，重点突出创新性、实效性和可推广性。鼓励学校结合当下青年喜闻乐见的元素，开发如心理桌游工作坊、校园心理剧等具有创新性的特色项目。需提交完整申报材料，包括活动方案、实施过程、活动总结、佐证材料及体现活动现场的高清照片原图（将用于宣传推广）。所报项目需符合心理学理论要求，形式活泼、贴合学生特点，便于其他院校借鉴操作。申报要求：每校限报3项（多个校区、在校生超万人的院校可适当增加1-2项）；申报人为教师，每项申报人不超过5人；同一系列相关活动按1个项目申报，不得拆分。

2.积极心理学主题班会教案：每校限提交5份。每份需提交字数不超过5000字的主题班会教案和1份简洁实用且页数不超过20页的主题班会PPT。

3.学生优秀作品申报：申报类别包括心理绘画、心理征文、心理桌游、心理情景剧4类，每校每类别作品提交不超过5件。作品要求原创无抄袭，内容健康，不得含有低俗、暴力、色情等

不良信息。

作者及指导老师：绘画、征文作品每件作者限 1 人、指导老师限 1 人；心理桌游、情景剧作品每件作者不超过 5 人、指导老师不超过 2 人。作品说明：绘画、心理桌游作品需分别附 100 字以内简要说明（阐述作品创作思路、核心内涵、具体规则），情景剧需提交剧本。

作品规格：绘画作品画面清晰，扫描件最佳，分辨率不低于 300dpi；征文作品体裁为散文，采用非虚构写作，内容积极向上、贴合主题，展现学生成长思考，字数 800—2000 字；情景剧作品画面稳定、声音清晰，采用 MP4 格式，分辨率不小于 1920px×1080px，时长 1—8 分钟，文件大小不超过 500M，提倡标注字幕；心理桌游作品以具体设计方案为准，内容积极向上、丰富有趣、互动性与体验性强，有实体作品或已投入使用更佳。

### 三、奖项设置

主办方根据各类作品征集数量，组织专家按类别和比例评奖，由主办单位颁发荣誉证书。

### 四、报送要求

请各技工院校高度重视、精心组织，严格按照以下要求按时报送相关材料，确保报送质量：

1. 截止时间：“心理健康活动月”推优展示项目（特色项目+学生作品）截止至 2026 年 6 月 30 日，逾期不再受理。

2. 报送邮箱：gdzyjnb@vip.163.com（唯一报送渠道）。

3.邮件要求：所有作品由学校统一报送。邮件标题统一注明“学校名称+类别（心理健康活动月作品）”；邮件附件按“项目/作品类别+名称”分类整理，避免杂乱。

4.材料要求：所有报送材料需提交电子版，其中推荐表、申报表需同时提交盖章扫描版和未盖章 Word 版；其他材料（活动方案、总结、作品、佐证材料等）按具体要求提交，确保内容真实、完整、规范。

5.联系方式：崔涛、喻志鹏，联系电话：020-83565860、18271195870、19584294718。

## 五、活动要求

1.提高政治站位，强化组织领导。充分认识心理健康工作的重要性、紧迫性，将本次系列活动作为落实“健康中国”战略、关爱学生身心健康的重要举措，加强组织部署，明确责任分工，精心制定方案，确保活动有序开展、取得实效。

2.紧扣活动主题，突出学生主体。活动开展要紧扣主题，充分发挥学生的主体作用，调动心理社团、学生心理委员的积极性，广泛发动师生参与，增强师生心理素质，构建和谐、健康、幸福的校园环境。

3.创新活动形式，增强参与实效。创新活动形式和载体，注重活动的趣味性、体验感和实效性，避免形式主义，让师生在参与活动的过程中真正提升健康素养，加强活动宣传，扩大活动覆盖面和影响力。

4.强化安全保障，严守工作底线。活动开展过程中，严格落实安全管理相关要求，做好活动组织、现场管控等工作，防范各类安全风险；严格遵守相关法律法规，规范活动流程，确保活动合法合规。

- 附件：1.第十六届“心理健康活动月”倡议书  
2.“心理健康活动月”推优展示项目汇总表  
3.“心理健康活动月”特色项目申报表  
4.“心理健康活动月”学生作品汇总表  
5.“心理健康活动月”特色项目申报格式  
6.“心理健康活动月”心理绘画创作模板  
7.“心理健康活动月”特色项目、主题班会、优秀作品评分指标

广东省职业培训和技工教育协会

2026年3月5日



附件 1

## 第十六届“心理健康活动月”倡议书

### 心悦你我 点亮未来

亲爱的老师们、同学们：

春山在望，岁月安然；技能筑梦，青春启航。在这万物复苏、生机盎然的时节，第十六届广东省技工院校“心理健康活动月”如期而至。过去一年，我们在锤炼中沉淀技能，在成长中勇敢笃行；我们为不经意的瞬间驻足，学会与内心的感动坦诚相待；我们眺望辽阔的远方，亦以一颗丰盈的心，去奔赴、去点亮。在此，我们向全体技工院校师生发出倡议：以心悦纳自我，以热爱点亮远方，以坚韧奔赴未来！

#### 悦纳自我，与不完美温柔相拥

教育心理学中“自我关怀”理论告诉我们：真正的强大，从不是追求完美无瑕，而是学会接纳不完美的自己。每个人都有自己的闪光点与小遗憾，有失意的瞬间，也有迷茫的时刻，这都是成长最真实的样子。不必因一时的挫败自我否定，不必因些许的不足妄自菲薄，试着像善待挚友一样善待自己——允许自己偶尔犯错，接纳自己暂时的不足，在每一次失意后给予自己理解，在每一分焦虑中给予自己包容。卸下心里的枷锁，放下不必要的内耗，接纳短板、拥抱遗憾，用温柔与坚定，接纳人生的每一次起伏，让内心在接纳中变得更加强大。

#### 滋养自我，在日常中点亮微光

积极心理学研究表明，生活中的微小美好，正是滋养心灵的养分，那些看似寻常的日常，藏着治愈一切的力量。不必追求轰轰烈烈的感动，无需渴望遥不可及的光芒，不妨从当下的小事做起，为心灵蓄能、为成长赋能。每天记录三件温暖的小事，在操场的晚风里释放压力，为自己布置一个治愈心灵的“小角落”；放下手机，感受食堂的烟火气，倾听身边人的暖心语；照顾好自己的身体，规律作息、适度运动，释放积压的情绪。爱自己，从不是一句口号，静下来，聆听内心真实的声音——它会告诉你何时该坚持，何时该休息，何时再次扬帆起航。

### **超越自我，带着底气奔赴远方**

教育心理学强调，“自我效能感”是成长路上最坚实的力量，每一次小小的坚持，每一次默默地付出，都在为我们奔赴远方积蓄底气。作为技工院校的师生，我们深耕技能、笃行不怠，在日复一日的锤炼中，找到成长的意义。不必畏惧前路的风雨，不必焦虑未知的迷茫，从整理一张书桌、完成一项技能练习、做好一件小事开始，每一次“做到”，都是对自己的肯定；每一次坚持，都在为内心增添笃定。当我们学会悦纳自己、滋养自己，便有了爱世界的能力；当我们点亮自己，便能够照亮前行的路，带着这份底气与热爱，奔赴更远的远方，遇见更好的自己。

广东省职业培训和技工教育协会

2026年3月

附件 2

## “心理健康活动月”评优展示项目汇总表

联系人		电话	
所在单位			
联系地址			
申报项目明细			
序号	项目名称	申报人 (不超过 5 人)	联系电话
1			
2			
3			
4			
5			
单位 意见	(盖章)  年 月 日		

备注：1.每校限报 3 项，有多个校区和在校生超万人的院校可适当增加 1-2 项。  
 2.此表需提交盖章版扫描件和 word 版，请于 2026 年 6 月 30 日之前将材料发送至  
 省职协学术信息部：gdzyjnb@vip.163.com。

附件 3

## “心理健康活动月”特色项目申报表

联系人		电话	
所在单位			
项目名称			
申报人（限 5 人）			
内容简介			
理论依据 及创意说明			
单位意见	（盖章） 年 月 日		

备注：此表需提交盖章版扫描件和 word 版，请于 2026 年 6 月 30 日之前将材料发送至省职协学术信息部：gdzyjnb@vip.163.com。

## 附件 4

## “心理健康活动月”学生作品汇总表

联系人		电话		
所在单位				
联系地址				
申报项目明细				
序号	作品名称	学生姓名	指导老师	类别 (绘画、征文、 桌游、情景剧)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
单位 意见				(盖章) 年 月 日

备注：1.积极组织学生参与心理健康活动，每类别推荐不超过 5 项；2.学生作品提交需注明作者姓名和指导老师，并用文档附简要说明；3.请于 2026 年 6 月 30 日之前将材料发送至省职协学术信息部：gdzyjnb@vip.163.com。

附件 5

## “心理健康活动月”特色项目申报格式

**第一页：封 面** 项目名称、申报单位、联系人方式

(二号黑体，居中)

**第二页：目 录**

(四号楷体，对应页码)

**第三页：正 文** (活动方案、实施过程、活动总结、佐证材料)

活动方案 (活动目的、理论依据、设计思路、活动内容)

实施过程 (活动安排、活动流程、所需物资、活动监督)

活动总结 (项目价值、实施成效、创意说明、不足之处)

佐证材料 (活动图片不超过 5 张、相关报道汇编、视频资料等，此项可打包单独发送)

(正文，四号仿宋，行间距固定值 22 磅)

**备注：**采用图文并茂的编辑方式，每个项目编辑在同一个文档，不要出现多个文档和文件夹零散提交。不符合报送要求不予参选。

## 附件 6

# “心理健康活动月”心理绘画创作模板

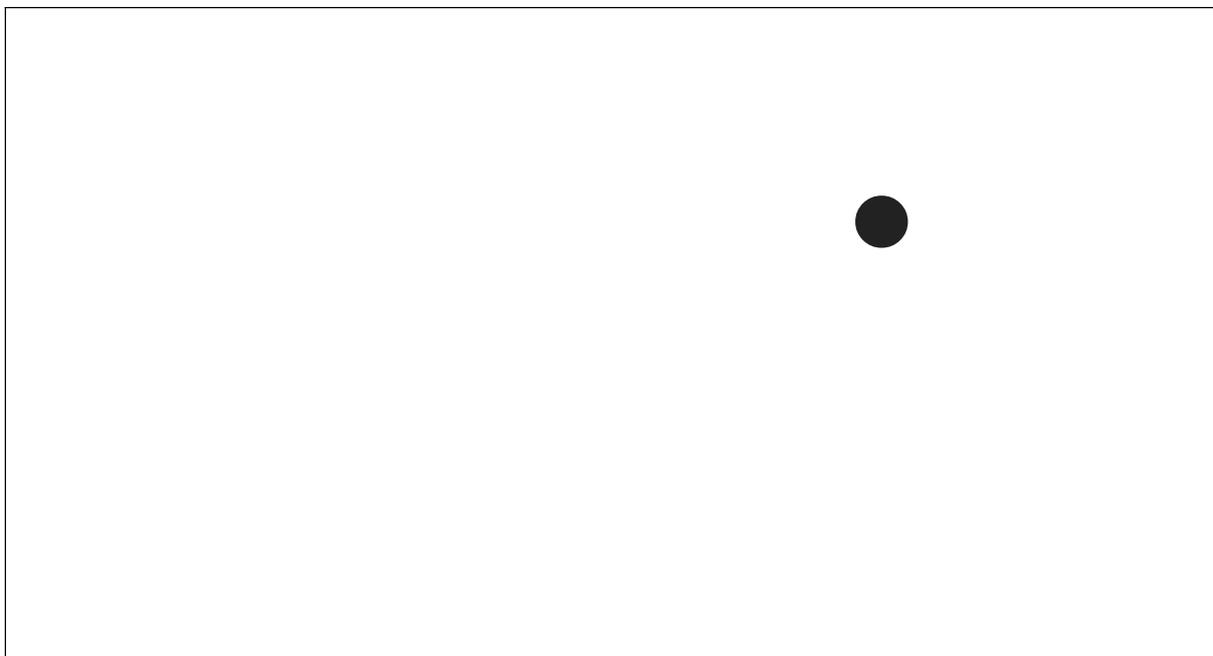
## 心悦你我 “画”解压力

### 推荐活动一：探索心灵的艺术——曼陀罗涂色

自行搜索素材，纸张大小自定。

### 推荐活动二：“假如生命有一颗黑点，我会……”

想象这颗黑点是你的缺点、遗憾、困境、难过、悲伤、焦虑，它出现在你的生活里，是你生命的一段故事。请在下图的基础上创作一幅作品，把它转化成快乐、高兴、幸福。并用简单的文字（100字以内）表达你是如何积极地应用这黑点，来说明你的作品。（纸张大小可为 A3 或者 A4，横竖版均可，自行调整图片大小和黑点位置）



作品说明： \_\_\_\_\_

学校、班级： \_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_ 指导老师： \_\_\_\_\_

附件 7

## “心理健康活动月”特色项目、主题班会、优秀作品 评分指标

作品类别	评分维度	评分要点
<b>特色项目 (100分)</b>	主题贴合 (25分)	紧扣“心悦你我 点亮未来”活动主题，落实《健康中国行动（2019—2030年）》及《广东省技工院校关爱学生工作指导意见》要求，参考省编教材《心理健康教育项目式学习》模块，贴合技工学子心理特点和学校工作实际。
	创新性 (25分)	结合当下青年喜闻乐见的元素（如心理桌游工作坊、校园心理剧等），形式新颖、设计独特，突破传统活动模式，融入技工院校办学特色，体现心理育人创新思路。
	实效性 (25分)	活动实施规范，有完整的活动方案、实施过程、总结及佐证材料（含现场高清照片），能切实普及心理知识、缓解学生心理压力、筑牢校园心理防护网，成效可量化、可验证，贴合关爱学生工作要求。
	可推广性 (15分)	活动形式活泼、操作简便，贴合技工院校普遍办学条件，无需过高成本，便于其他院校借鉴复制、落地实施，能发挥示范引领作用，促进各校经验交流互学互鉴。
	科学性 (10分)	符合心理学基础理论，无错误心理引导，活动设计兼顾安全性和教育性，能引导学生悦纳自我、关爱他人，助力学生身心健康素养提升，契合健康第一的教育理念。

<b>主题班会 (100分)</b>	主题贴合 (25分)	紧扣积极心理学核心（如自信培养、压力管理、情绪调节、团队协作、职业心态建设等），贴合技工院校学生学习生活与技能成长需求；主题鲜明、突出，不偏离，无冗余内容，能传递积极向上的价值观；结合技工专业特色，将积极心理理念与技能学习、职业规划相结合。
	内容设计 (25分)	内容充实、逻辑清晰，有明确的导入、展开、总结环节，层层递进；融入案例、互动、分享等形式，案例贴合技工学生实际（如技能竞赛压力、实习挫折、职业迷茫等）；传递实用的积极心理方法（如情绪调节技巧、抗压方法、自我激励方法），具有可操作性。
	组织实施 (20分)	班会流程顺畅，时间把控合理（一般45分钟），环节衔接自然；主持人表达清晰、带动性强，能引导学生主动参与；道具、PPT等辅助材料准备充分，贴合主题，简洁实用，助力班会开展。
	学生参与 (20分)	学生参与度高，主动发言、分享自身经历或感悟，参与互动环节积极；能结合自身技能学习、生活实际，表达对积极心理学理念的理解；班会氛围活跃、融洽，学生能在参与中获得心理启发，展现积极状态。
	实际实效 (10分)	1. 学生能通过班会掌握基本的积极心理调节方法，缓解学习、职业焦虑；2. 有效引导学生树立自信、乐观的心态，增强职业认同感和技能学习动力；3. 班会结束后，学生有明显的积极反馈，达到育人实效。

心理绘画 (100分)	原创性 (30分)	原创无抄袭、无侵权元素，画面构思独特，紧密贴合自身心理体验、成长感悟，无借鉴过度或照搬情况。
	主题贴合 (30分)	紧扣心理健康活动月主题，传递积极乐观、向上向善的心态，贴合技工学子学习、实习、人际交往中的心理特点。
	艺术表现力 (25分)	画面清晰，色彩搭配协调、构图合理，能通过画面直观传递心理内涵、情感表达，艺术感染力强。
	说明完整性 (15分)	附100字内简要说明，清晰地阐述作品创作思路、核心心理内涵，说明与画面内容高度契合，无偏离。
心理征文 (100分)	原创性 (30分)	原创无抄袭、无拼凑，严格遵循非虚构写作要求，真实展现自身心理成长历程、困惑与感悟，具有个人独特视角。可以用AI修饰，但要保持一定的原创性。
	主题贴合 (30分)	紧扣心理健康主题，内容积极向上，贴合技工学子学习、生活、实习中的真实心理场景，传递正向心理价值。
	文笔表达 (25分)	体裁为散文，语句流畅、无病句，情感真挚、逻辑清晰，字数控制在800—2000字，可读性强。
	思想内涵 (15分)	有深度、有思考，能体现自身心理成长感悟，传递积极的心理调适方法、生活态度，具有一定的启发意义。

心理桌游 (100分)	原创性 (30分)	原创设计，规则、道具、玩法无抄袭，结合当下普遍桌游类型（如 UNO 类、大富翁类、博弈类、合作类、沟通类）进行创新，贴合技工院校学生心理需求。
	科学性 (25分)	符合心理学基础理论，兼具心理育人功能（如情绪管理、人际沟通、压力缓解、职业焦虑疏导等），无错误心理引导。
	创新性与可操作性 (25分)	在当下普遍桌游类型（UNO、大富翁、藏钩戏等）基础上创新，形式新颖、规则简洁易懂，如心理剧本团体，适配班会、心理工作坊等场景，便于其他院校借鉴推广。
	完整性 (20分)	包含完整的玩法规则、道具设计（卡牌、棋盘等），明确游戏流程、计分方式，能清晰体现心理育人核心目标，可直接落地开展。
心理情景剧 (100分)	原创性 (30分)	剧本原创无抄袭，情节贴合技工学子真实心理困惑（如人际交往矛盾、技能学习焦虑、实习心理适应等），具有代入感。
	主题贴合 (25分)	紧扣心理健康主题，传递积极导向，剧情包含心理困惑呈现、疏导过程，具有明确的心理成长启示意义。
	表演效果 (25分)	演员表现自然、情感真挚，能生动展现人物心理变化、情绪波动，台词清晰、动作得体，感染力强。
	完整性 (20分)	提交完整剧本，情节完整、逻辑清晰，开端、发展、高潮、结局连贯，贴合活动主题及技工学子特点。

备注：1. 所有作品若存在抄袭、低俗等不良信息，直接取消评比资格；2. 评分时优先考量原创性和主题贴合性，兼顾创新性与完整性，贴合推优展示、互学互鉴的活动目标；3. 同一系列相关活动按 1 个项目参评，拆分申报者取消评比资格；4. 申报材料不完整、无现场佐证材料者，酌情扣分。