**关于举办“关注‘心’健康，畅言‘心’世界”**

**七日心情手账活动的通知**

各学院：

记录心情是关注心理健康的一个很好的开始，同学们可以用手账的形式畅所欲言，表达内心的所思所感。为培养大学生对自我情绪的觉察与控制能力，帮助大学生保持良好、持续的心理状态与过程，使其具有生命的活力、积极的内心体验。经研究决定在此次“5·25”心理健康文化节活动中开展“关注‘心’健康，畅言‘心’世界”七日心情手账活动，现将活动有关事项通知如下：

**一、活动主题**

关注“心”健康，畅言“心”世界

**二、活动时间**

初赛：2022年5月3日—2022年5月27日

决赛：2022年5月28日—2022年6月3日

**三、活动地点**

线上线下结合

**四、活动对象**

南华大学全体学生

**五、作品要求**

1、手账内容：每个同学在每天结束时用真挚的言语写下一天的回顾，记录开心或不开心的情绪以及当时的想法和行动，要求内容真实、不虚构。同时可以发挥创意，为心情手账制作一些美观的装饰。

2、文体要求：文体不限。

3、字数与原创要求：一日手账内容不少于150字。稿件必须原创，如发现抄袭他人作品，一经查实立即取消比赛资格。

4、文字组织：表达流畅，叙述生动。

5、稿件格式：心情手账可以是手写，也可以是电子制作。七日手账内容采用粘贴或打印方式置于同一张纸面上，纸张大小不限。若是采用手写形式，字迹要尽量清晰。所有作品需在标题下注明作者姓名、所在学院、专业、年级、班级、联系电话。

**六、参与方式**

1、初赛：各院自行组织初赛，评选出3份优秀作品（可增加数量，但不超过5份）参加决赛评选。

2、决赛：

纸质版（红湘校区）：各学院于5月27日前将推荐的决赛作品（注明学院、姓名、电话，以及是否同意展示）和报名表（见附件1）送至红湘校区南华大学公共卫生学院学工办（地址：公卫楼东头负一楼；联系电话：0734-8281240）。电子版：文件夹命名为“XXX学院七日心情手账”，内含报名表（附件1）与3份参赛稿件（命名为“学院+作者+七日心情手账”），以学院为单位统一打包发送至投稿邮箱：1585182722@qq.com。

纸质版（雨母校区）：参与决赛评选的学生作品于5月27日前以学院为单位将作品（注明学院、姓名、电话，以及是否同意展示）和报名表（见附件1）送至雨母校区语言文学学院（崇礼楼）212学生工作办公室（联系人刘宸宸，电话：13575295650）；电子版：文件夹命名为“XXX学院七日心情手账”，内含报名表（附件1）与3份参赛稿件（命名为“学院+作者+七日心情手账”），以学院为单位统一打包发送至投稿邮箱：2451721354@qq.com或1274600237@qq.com

3、决赛：由心理中心组织进行最终评选。

4、展示**：**优秀作品获得作者同意后将推荐刊发于南华心灵港湾公众号、南华大学公共卫生学院微信公众号以及语言文学院官方信息平台等。

**七、奖项设置**

一等奖：1名

二等奖：2名

三等奖：3名

优胜奖：4名

获得以上奖项者均可获得对应的奖状及精美礼品一份。

优秀作品获得作者同意后将推荐刊发于南华心灵港湾公众号、南华大学公共卫生学院微信公众号以及语言文学院官方信息平台等。

南华大学学生工作部

2022年5月3日

**附件1**

**学院“七日心情手账”报名表**

填表日期：2022.05

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名** | **专业班级** | **联系电话** | **是否同意展示** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |

**说明：请按照作品质量进行排序，即最佳的作品序号为1。**

**附件2：**

**七日心情手账活动评分标准**

**一、评委组成**

由南华大学心理健康教育与咨询中心对各院推优作品进行评选。

**二、评分标准**

评分采取100分制，分布如下：

**1、排版布局**

布局合理，结构分明；（20）

字体清晰,无错别字；(15)

制作有创意和特色；（15）

**2、语言表达**

感情真挚自然，真实记录个人的情感体会；（20）

语句通顺流畅，符合逻辑无语病；（20）

语言表达形象、生动；（10）