

四川传媒学院文件

川媒院〔2026〕25号

四川传媒学院 2026 年心理健康宣传教育月活 动实施方案

本次活动遵循教育部《关于全面推进健康学校建设的指导意见》（教体艺〔2026〕3号）及2026年四川省教育工作会议精神，坚持“健康第一”教育理念，以5月心理健康宣传教育月为契机，落实五育并举、全员育心要求，开展形式多样的心理健康教育活动，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的心理品质，增强心理韧性，营造温暖包容、健康向上的校园氛围。

一、活动主题

人生无滤镜，悦纳不完美

二、系列活动安排

（一）心理健康宣传教育月启动仪式暨“悦纳自我”主题讲座

1. 活动时间：2026年4月27日19:00—20:30

2. 活动地点：艺术交流中心

（二）“悦纳不完美”主题线下展板+线上宣传活动

1. 活动时间：5月

2. 具体内容：通过线下展板及线上官网、公众号等对本次活动、心理健康知识等进行宣传。

（三）现场心理体验活动

1. 活动时间及地点：5月13日东校区小广场；5月20日西校区食堂旁

2. 参与对象：全校全体学生（自由参与）

（四）首届心理微视频比赛暨优秀作品展演

1. 活动主题：紧扣“人生无滤镜，悦纳不完美”，聚焦真实自我、接纳缺憾、拒绝焦虑、拥抱成长。

2. 优秀作品展演暨颁奖：艺术交流中心，5月25日19:00—20:30

奖项设置：一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖若干（根据参赛作品总量及质量酌情评定），颁发荣誉证书。优秀作品可获推荐参加国家级、省级比赛。

注：关于本次比赛具体通知详见附件。

(五) 各二级学院自行组织特色心理主题活动

1. 活动时间：5 月全月
2. 参与对象：各二级学院全体学生
3. 活动要求：

(1) 各学院结合自身专业特点，围绕“人生无滤镜，悦纳不完美”主题，至少开展 1 项特色心理健康教育活动的形式不限，贴合学生需求。

(2) 参考活动形式：主题心理班会、心理观影分享会、心理摄影展等。活动过程中需留存照片、视频、新闻稿等资料。

(3) 如四川省心理学会高校心理健康教育专委会组织全省活动，各二级学院需根据要求积极组织学生参与。

三、活动其他事项

1.各二级学院于2026年6月10日前完成本单位活动总结工作，内容需涵盖活动组织方式、具体开展情况及相关支撑材料（包括活动照片、视频、新闻稿等），提交至心理健康教育中心存档。

2.各二级学院可报销 1000 元以内的活动经费。

附件：四川传媒学院 2026 年首届心理微视频比赛的通知

(此页无正文)



附件：

四川传媒学院 2026 年首届心理微视频比赛的 通知

为深入推进我校大学生心理健康教育工作，落实高校心理健康教育相关工作要求，紧扣我校 2026 年 5 月心理健康宣传教育月活动“人生无滤镜，悦纳不完美”主题，引导学生以多元形式探索心理世界、表达成长感悟，特举办四川传媒学院 2026 年首届心理微视频比赛。现将具体事宜通知如下

一、比赛主旨

心理微视频，是在日常生活场景中拍摄的，具有完整故事情节的，描写心理困扰发生、发展和结果的微型电影作品。本次比赛依托我校传媒专业优势，鼓励学生“自己演、演自己”，用镜头语言再现校园心理成长故事，让大学生学会面对并调适日常生活中的常见心理问题，提升心理自助与互助能力，打造具有校园特色的心理教育品牌。

二、比赛主题

“人生无滤镜，悦纳不完美”：作品可围绕大学生日常心理成长、自我接纳与自我认同展开，聚焦校园常见心理场景，传递正视缺憾、拒绝内耗、向阳成长的正向理念，内容贴合校园实际，突出心理成长内核。

三、参赛要求

（一）剧本要求

1.原创性：剧本必须为原创，严禁抄袭、改编他人作品，不得涉及版权纠纷，一经发现取消参赛资格并通报。

2.心理内核：紧扣“人生无滤镜，悦纳不完美”主题，聚焦大学生现实生活中的常见、共性心理困扰，清晰地呈现角色内在心理冲突、调适过程及成长收获，避免无心理意义的剧情堆砌。

3.创意与价值：情节设计新颖合理、贴合校园实际，传递积极向上的心理价值观，彰显我校学子正视自我、奋发向上、不屈不挠、团结互助的精神风貌。

（二）拍摄与技术要求

1.时长与格式：作品时长不超过5分钟，超过5分钟视为无效作品；视频格式为MP4，文件大小控制在300M以内。

2.画面与声音：画面流畅，声音清晰无杂音，对白、旁白、独白、解说等均须配备标准简体中文字幕（字幕置于屏幕底端，字体清晰规范）。

3.封面剧照：每部作品需提交1张专属封面剧照，格式为JPG/PNG，尺寸比例为1920*1080，画面需体现作品核心剧情或主题，用于后续展播与宣传。

（三）人员要求

1.参赛对象：我校所有在读学生，不限专业、年级。

2.参赛形式：以团队形式参赛，每支团队演职人员总数不超过10人（含导演、编剧、演员、摄像、剪辑等），可聘请1—3名校内在职教师担任指导教师（最少1名）。每个二级学院可推荐一部优秀作品参加校赛。

3.人员限制：每人仅限参与1部参赛作品（演职人员不重复），指导教师可指导多部作品。

四、赛程安排

本次大赛分为院内征集、校内评审、评审公示、优秀作品展演暨颁奖四个阶段，后续省级、国家级赛事推荐将根据官方正式通知另行规划调整，无相关赛事则以校级比赛结果为准，具体时间与任务如下：

比赛阶段	时间安排	工作任务
院内征集	2026年3月31日—4月20日	各二级学院组织宣传动员，指导学生组建团队、创作剧本并完成拍摄，每个二级学院最后推荐一部优秀作品参加校赛。
校内评审	2026年4月21日—5月10日	学校组织评审团完成初审筛选与专家评审，确定拟获奖名单。
评审公示	2026年5月11日—5月15日	拟获奖名单在心理健康教育中心官网公示，受理异议反馈并核查。
优秀作品展演暨颁奖	2026年5月25日晚19:00—20:30	学校艺术交流中心举办展演，公布最终获奖名单，颁发荣誉证书，优秀作品可推荐参评国家级、省级赛事。

五、评比方式

本次比赛坚持“公平、公正、公开”原则，采用“初审筛选+专家评审”模式，最终得分以专家评审量化分为准，按得分高低排名确定获奖名单。

（一）初审筛选

由心理健康教育中心专职教师组成初审组，重点核查作品是否符合参赛要求（原创性、时长、格式、人员资格、字幕规范等），剔除无效作品，筛选出进入专家评审环节的入围作品。

（二）专家评审

邀请校级领导、学工部领导、心理健康教育中心专职教师、各二级学院分管心理工作的书记或兼职心理健康教育教师等组成专家评审团，围绕5个维度量化打分，去掉最高分和最低分后取平均分，作为作品最终得分，具体评分细则如下：

1.总分值：100分

2.评分原则：紧扣传媒类高校心理赛事双重定位，坚持心理内核优先、正向育人为本、专业创作为辅三大核心原则，重点考量作品心理主题贴合度、教育引导价值，同时兼顾剧本创作、视听表达、表演呈现基础素养，杜绝脱离心理主题、立意消极、过度炫技、忽略内容本质的作品。

3.评分等级参考：优秀（90—100分）、良好（80—89分）、合格（70—79分）、一般（60—69分）、不合格（60分以下）

评审维度	权重占比	核心评分要点
心理主题与教育内核	40%	紧扣“人生无滤镜，悦纳不完美”核心主题，精准聚焦大学生共性心理困扰，心理立意深刻正向，教育引导性突出，贴合高校心理育人核心，无消极误导、偏离主题内容。
剧本原创与叙事逻辑	20%	原创性达标无抄袭，叙事结构完整流畅，心理冲突设计真实，角色塑造贴合大学生身份，无生硬说教，适配微视频短篇幅叙事节奏。
演员表演与情感传递	15%	表演自然贴合角色，情绪表达真挚到位，台词清晰流畅，精准传递角色心理波动，共情力强，兼顾表演质感与学生本色。
视听呈现与制作质感	15%	视听语言简洁适配主题，画面音质清晰，剪辑节奏流畅，配乐贴合情绪，字幕规范，制作完整，拒绝过度后期炫技。
整体共情与传播价值	10%	引发同龄大学生情感共鸣，适合校园心理科普传播，正能量传递效果明显，贴合校园心理宣传需求。

六、奖项设置

根据最终得分排名，结合展演活动安排，设置如下奖项：一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖 3 名、优秀奖若干名（根据参赛作品总量及质量酌情评定）；所有获奖团队将颁发荣誉证书，优秀作品优先推荐参加国家级、省级赛事。

七、作品提交

（一）提交材料

核心材料：心理微视频的视频文件、作品封面剧照（JPG / PNG 格式）；

配套材料：《四川传媒学院 2026 年首届心理微视频比赛报名表》（Word 版+签字扫描版）、《原创承诺书》（Word 版+团队成员签字扫描版）。

（二）提交要求

1.所有材料打包为一个压缩包，压缩包命名为：学院+作品名称+作品负责人；

2.视频文件、封面剧照、报名表、原创承诺书需与压缩包同名，便于核对；

3.不接受个人直接提交，由各学院统一汇总本院参赛作品，于 2026 年 4 月 20 日 18:00 前将初评选出的一部优秀作品发送至心理健康教育中心对接教师处，逾期不再接收。

八、优秀作品展演暨颁奖活动

（一）活动主题：人生无滤镜，悦纳不完美

（二）时间：2026 年 5 月 25 日晚 19:00—20:30

（三）地点：艺术交流中心

（四）活动主要内容：现场展播获奖优秀作品，举行集中颁奖仪式，邀请获奖团队分享创作心得与心理成长感悟，深化心理健康教育实效，打造校园特色心理品牌活动。

九、其他事项

（一）参赛作品的版权归作者所有，学校拥有作品的公益展播、宣传推广、教育教学使用、赛事推荐（如有）等非商业用途权利，使用时将注明作者及学院。

（二）参赛团队需严格遵守赛程安排，逾期未提交、材料不完整或违反参赛规则，视为自动放弃参赛资格。

（三）评审公示期内，若对拟获奖作品有异议，可向心理健康教育中心提交书面反馈（注明姓名、学院、联系方式及具体理由），中心将在3个工作日内核查并反馈结果。

（四）获奖团队需配合学校完成展演、赛事推荐（如有）相关后续工作，按时提交补充材料。

（五）本通知由四川传媒学院心理健康教育中心负责解释，未尽事宜将另行通知。

四川传媒学院 2026 年首届心理微视频比赛报名表

作品名称		所在学院		
作品负责人		联系方式		
指导教师		所在学院		
演职人员名单（如获奖，证书将按此顺序制作）	姓名	学院	专业	分工情况
作品内容简介（200 字以内）：				
学院推荐意见：				
			签字： （盖章）	
			年 月 日	

四川传媒学院 2026 年首届心理微视频比赛原创承诺书

参赛作品名称	
承诺内容	<p>本人 / 本团队郑重承诺：</p> <p>1. 参赛作品的剧本、拍摄、剪辑、配乐、字幕、封面等全部内容均为团队原创，未抄袭、剽窃、照搬或改编他人作品，未使用无版权授权的音乐、图片、视频等素材，不涉及任何版权、肖像权纠纷；</p> <p>2. 作品内容积极健康，符合国家法律法规、学校规章制度及本次比赛各项要求，无低俗、暴力、负面情绪过度渲染等违规内容，紧扣“人生无滤镜，悦纳不完美”主题，价值导向正向；</p> <p>3. 同意四川传媒学院拥有该作品公益展播、宣传推广、教育教学使用、赛事推荐（如有）等非商业用途权利，使用时注明创作团队及学院，不用于商业盈利；</p> <p>4. 若违反上述承诺，自愿承担全部法律责任，接受取消参赛资格、撤销获奖荣誉、全校通报等相关处理，本承诺书自签字之日起生效。</p>
团队负责人 签字	年 月 日
团队成员 逐一签字	年 月 日
指导教师签字	年 月 日