

中国大学生在线

“暖阳在心，悦己悦人”全国高校心理健康优秀作品 暨“秋冬的心事”宣传展示活动

为有效提升大学生心理健康素养，助力学生塑造平和友善的积极心态，鼓励高校开展秋冬季心理健康教育活动的，中国大学生在线决定开展“暖阳在心，悦己悦人”全国高校心理健康优秀作品暨“秋冬的心事”宣传展示活动。现将有关事项通知如下：

一、活动时间

2025年10月28日至12月5日

二、活动开展

（一）已有秋冬季活动的高校

若高校已有秋冬季心理健康相关活动安排，可按照计划执行，并将活动过程和成果按照要求投稿，突出活动特色，保证内容质量。

（二）暂无秋冬季活动的高校

若高校暂无秋冬季心理健康活动安排，可根据学校具体情况，开展暖心传递、秋冬拾趣、运动健心等活动，并将活动过程和成果按照要求投稿至中国大学生在线。

1.暖心传递，共筑精神家园

引导青年学生关注与珍视日常生活中的情感互动，聚焦大学校园内“被关心”的温暖瞬间与“关心他人”的善意举动。鼓励学生分享真实故事，让学生在服务他人、奉献社会的具体行动中，真切体验自身价值的实现，共同营造相互支持、彼此温暖的校园心理氛围。各高校可结合自身特色，围绕但不限于以下形式策划与开展活动：

“暖心一刻”故事征集：鼓励学生以文字、音频或短视频等形式，记录并分享校园生活中那些“被点亮”或“点亮他人”的真实瞬间。

“聚微光，传温暖”公益行动：组织学生通过线上互动（如作品集赞）兑换实物捐赠，或走入社区、敬老院、特殊教育学校等，开展心理关怀志愿服务，将温暖传递至更广阔的社会空间。

“爱的抱抱”与免费心检：在校园公共空间，通过活泼的“人偶抱抱”打破隔阂，传递温暖；同时设置摊位，提供简易的心理压力检测，“科技+人文”的 AI 心理支持场景、心理健康知识科普与咨询，提升学生对心理健康的关注度与科学认知。

2. 秋冬拾趣，美育滋润心灵

鼓励学生走出课堂，通过亲手创作将自然素材与内心感悟转化为具象的艺术表达。活动可融合非物质文化遗产等中华优秀传统文化，让学生在匠心手作中体会传统文化的宁静力量，实现以美育人，全面提升学生的审美素养，为心理健康教育注入深厚的人文底蕴。各高校可结合地域特色与资源优势，围绕但不限于以下形式策划与开展活动：

“叶语心图”自然拼贴：鼓励学生收集落叶、枯枝、种子

等自然素材，通过创意构思与艺术拼贴，创作反映内心世界或季节感悟的贴画作品，感受生命从绚烂至静美的哲学启示。

“光影四季”摄影与绘画：组织学生开展以秋冬校园风光、人物纪实为主题的艺术创作，鼓励他们通过镜头或画笔，捕捉季节变迁中的光影变化与情感瞬间，培养发现生活之美的能力。

“指尖传承”非遗工作坊：有条件的高校可开设如掐丝珐琅、传统竹编、节气香包、剪纸、扎染等非遗手工艺项目。让学生在慢工细作中沉静思绪，体验“匠人之心”，感受传统文化对心灵的浸润与滋养。

3. 运动健心，强体筑牢身心

将体育锻炼系统性地融入高校心理育人工作体系，充分发挥其调节情绪、释放压力、凝聚团队的功能。鼓励高校设计多样化、趣味化的体育活动，帮助学生改善情绪状态、提升心理能量、培养坚毅品格，真正实现以体育心、以心强体，为培养全面发展的人才筑牢身心健康基石。各高校可结合自身条件，围绕但不限于以下形式策划与开展活动：

“奔跑吧，青春”主题校园跑/健步走：设立季节性里程碑目标或设定主题打卡路线，鼓励学生以个人或团队形式参与，在奔跑中感受校园季节变化，释放身心压力。

“聚力同心”趣味心理运动会：设计如“同心鼓”“无敌风火轮”“袋鼠跳”等融合体育趣味与团队协作要素的项目，提升学生的沟通协作与集体荣誉感。

“心灵武韵”传统身心技艺体验：引入八段锦、五禽戏、太极拳等中国传统养生功法，或组织射箭、击剑等需要高度专注的运动，帮助学生在动静结合中修养心性。

三、投稿要求及方式

（一）心理中心、专职教师投稿

投稿要求及方式

高校心理健康工作者之家 (<https://home.univs.cn/home>) 具体投稿方法详见附件。

（二）辅导员等思政工作者、学生投稿

1. 投稿要求

作品整理后按照分类要求进行投稿，投稿时须标明作品来源（包括学校组织的活动名称、活动时间和组织高校），否则投稿无效。

（1）暖心传递

讲述自己亲身经历的助人或受助故事。作品须突出过程中内心的体验、反思、收获、感悟与成长。可搭配照片 1-2 张。

作品要求：主体形式为文字、音频或视频；文字字数不少于 1000 字；音频需为 MP3 格式；视频格式为 MP4，不超过 300M。突出主题，逻辑合理，表达流畅，文字通顺，音频、图片、视频清晰。

（2）秋冬拾趣

绘画、拼贴画、手工类：提交能够反映创作过程和成果的组图，并以文字说明创作过程中的灵感、体验和感悟。

摄影类：提交校园秋冬时节的风景照片组图，并以文字说明拍摄时的思考、体验或感悟。

作品要求：以组图+文字的形式提交，组图内容不少于 4 张，文字不少于 500 字。突出主题，逻辑合理，表达流畅，文字通顺，图片清晰。

2. 投稿方式

登录全国高校大学生心理健康综合服务平台（<https://xinli.univs.cn/>），右上角点击投稿，作品稿件投至“心理投稿-秋冬的心事”栏目。

注：所有投稿内容需为原创，无版权纠纷；若作品使用AI辅助创作（如AI生成配图、AI优化文字），需明确标注“含AI辅助生成内容”，否则可能影响作品的展播。

四、宣传展示

综合活动与校园文化的契合度、活动新颖性、科学性以及学生参与度等多个维度，从投稿作品中遴选优秀作品，在中国大学生在线、高校思政网全媒体平台宣传展示。

