**附件三**

**“青春心语，放飞心灵”心理美文征文比赛方案**

为帮助我校学生学会善待自我、关爱他人、健康成才，共创和谐校园，进一步提高我院学生心理健康水平，特举办此次心理美文征文比赛。现将相关事宜通知如下：

**一、活动时间：**2017年4月20日至5月20日

**二、活动对象：**全校本科生

**三、活动主题：**青春心语，放飞心灵

**四、举办单位：**

（1）主办单位：学生处

（2）承办单位：人文学院

**五、活动环节**：

（1）4月17日-4月20日：各学院宣传此次活动至各个小班

（2）4月20日-5月10日：同学们根据主题，自主创作

（3）5月10日-5月13日：各学院收集并评选出1-2篇优秀文章发送至人文学院团委邮箱：3269981488@qq.com

（4）5月15日-24日：佳作评选

（5）5月25日：公示比赛结果

**六、推荐：**

（一）从进入川农到现在，你如何在心理上从一名高中生转变成为一名大学生，如何逐步适应大学生活；

（二）和谐的心理需要主动的自我调适，当你遭遇人际交往、学业、情感、贫困、就业等挫折时，你曾有过何种心情故事，又是如何重新认识自我、调控自我、悦纳自我；

（三）谈谈自己经历挫折或困境的心理历程中，你是如何在他人的帮助下重新站起来，或者如何在心理咨询与辅导下逐渐走出心理困境。

**七、征文要求：**

（一）参赛作品题目自定，文体不限（诗歌除外），字数在800——1500字，作品必须是作者原创，不得抄袭，一经发现立即取消参赛资格；

（二）参赛作品紧密围绕征文主题，内容积极向上，作者通过讲述自身真实的故事，向读者传递正能量，引导同学们学会更好地感恩生活，培养良好的心理素质和心理承受能力；

（三）参赛作品格式：题目（小三，黑体，加粗，居中），正文（小四，宋体，行距22磅），题目下方请注明：学院、班级、姓名、联系方式。

**八、奖项设置：**

一等奖：2名，颁发证书及奖金500元；

二等奖：4名，颁发证书及奖金300元；

三等奖：4名，颁发证书及奖金200元；

优秀奖若干，颁发证书和纪念品。