

# 关于开展 2021 年上海高校班级心理委员 技能大赛(含训练营)的通知

各高校：

为进一步落实教育部办公厅《关于加强学生心理健康管理工作的通知》精神，进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养，现组织开展 2021 年上海高校班级心理委员技能大赛。

## 一、参赛对象

上海各高校本专科大二、大三年级班级心理委员（心理学、教育学相关专业学生和研究生除外）。

## 二、活动内容

1. 班级心理委员成长训练营(9月27日至10月23日，结业考核成绩由心理班会方案比拼和书面考试两部分组成，考核前15名者进入技能大赛，课表详见附件1。)

2. 上海高校班级心理委员技能大赛决赛(11月3日，决赛分四个环节，**牛刀小试**：必答题，题型为单选、多选及判断题，共10题，每题10分；**眼疾手快**：抢答题，题型为单选、多选及判断题，共20题，答对一题加10分，答错一题扣10分；**狭路相逢**：风险题，题型为单选题、多选题、判断题、案例分析题、谈心谈话题。风险题共分为三类：10

分题、20分题、30分题，每类题包含10道题目；**谁与争锋**：为90秒心理主题宣讲，选手在赛前抽取题目，超时扣10分，满分100分。）

### 三、计分方法

选手最终得分的计算方法为：训练营结业考试中心班会方案成绩×20%+（牛刀小试+眼疾手快+狭路相逢三个环节后分数）×40%+谁与争锋×40%。

### 四、奖项设置

本次大赛根据参赛选手综合表现，设一等奖1个、二等奖3个、三等奖6个。同时根据参赛选手在比赛各阶段表现，设网络人气奖3名、优秀设计奖3名、宣讲达人奖3名。

网络人气奖：网络投票前3名。

优秀设计奖：班会设计环节前3名。

宣讲达人奖：主题宣讲环节前3名。

### 五、报名时间

**1. 训练营报名时间：**各高校根据校内初赛推选1-2名班级心理委员参加上海高校班级心理委员成长训练营，填写报名表（见附件2），加盖公章并扫描为PDF格式，于9月20日15:00之前发送至24387074@qq.com，文件名为“高校名称+报名表”。

**2. 优秀组织奖申报时间：**填写申报表（见附件3），加盖公章并扫描为PDF格式，与其他辅证材料于9月22日17:00

前打包发送至 24387074@qq.com, 文件名为“高校名称+优秀组织奖”。

## 六、组织要求

1. 各高校应高度重视, 科学筹划, 精心组织, 广泛参与, 提升班级心理委员工作成效。

2. 各高校要加大宣传力度, 充分利用门户网站、微信、微博、手机客户端等媒介, 扩大活动影响力。

联系人: 肖君政      021-60873287

附件:

1. 2021 年上海高校班级心理委员成长训练营课表
2. 2021 年上海高校班级心理委员技能大赛报名表
3. 2021 年上海高校班级心理委员技能大赛优秀组织奖申报表

指导: 上海市学生心理健康教育委员会德育处

主办: 上海学生心理健康教育发展中心

承办: 上海应用技术大学

2021 年 9 月 1 日

附件 1:

2021 年上海高校班级心理委员成长训练营课程安排表

序号	课程模块	课程时间	任课教师	上课地点
1	模块一（暨开营仪式）： 心理委员与心理健康教育	9 月 27 日 18:00-19:30	詹启生（天津大学 心理研究所所长）	线上
2	模块二： 心理委员谈心谈话基本技能	9 月 29 日 18:00-19:30	王啸天（华东政法 大学心理中心主 任）	线上
3	模块三： 大学生常见心理问题	10 月 8 日 18:00-19:30	任丽杰（上海海关 学院学工部副部 长，心理中心主任）	线上
4	模块四： 心理危机处理	10 月 9 日 18:00-19:30	吴燕霞（上海师范 大学心理发展与咨 询中心主任）	线上
5	模块五： 人际关系问题处理	10 月 12 日 18:00-19:30	赵岩（上海学生心 理健康教育发展中 心）	线上
6	模块六： 恋爱情感类问题处理	10 月 14 日 18:00-19:30	李永慧（华东理工 大学心理健康教育 与咨询中心副主 任）	线上
7	模块七： 情绪与压力管理	10 月 19 日 18:00-19:30	曹宁宁（东华大学 心理中心主任）	线上
8	模块八： 心理委员如何开展班级心理 健康教育活动	10 月 21 日 18:00-19:30	张洪英（上海交通 大学心理中心副主 任）	线上
9	结业考试	10 月 23 日	负责人：肖君政	

附件 2:

2021 年上海高校班级心理委员技能大赛报名表

姓名		性别		学校	
学院		专业		年级	
电话		QQ 号码		邮箱	
指导教师			指导教师电话		
个人总结  (限 1000 字内)	<p>(主要包含两个部分: 一是介绍自己在班级心理委员工作中的贡献、心得与体会, 二是对初赛阶段的表现进行总结等。可另附页及提供相关支撑材料。)</p> <p style="text-align: right;">本人签字:</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>				
指导教师评价	<p style="text-align: right;">签字:</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>				
学校意见	<p style="text-align: right;">盖章:</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>				

附件 3:

2021 年上海高校班级心理委员技能大赛优秀组织奖申报表

高校名称		地址	
联系人		部门及职务	
电话		邮箱	
心理 委员 技能 大赛 工作 总结  (限 1000 字内)	<p>(概述本校班级心理委员技能大赛宣传发动、组织策划及活动影响力等方面的内容,包括但不限于活动组织方案、过程与总结;需附辅证材料:如工作文件、活动方案、宣传材料、影音资料、新闻报道、荣誉证书、比赛照片等。)</p>		
辅证 材料 清单	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>.....</li> </ol>		
学校 意见	<p style="text-align: right;">负责人:                      盖章:</p> <p style="text-align: right;">年    月    日</p>		