

中 关 村 教 育 基 金 会

关于举办“2024年大学生心理健康大赛”的活动通知

各高等院校:

大学阶段是人才成长发展的重要阶段,大学生要自主地解决人生难题,要开始独立地面对真实的生活。大学生还将面临一系列的人生重大课题,如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职择业准备、交友恋爱等。而这些人生课题的完成,与大学生的身心健康与发展有着密切的关系。因此,保持健康心理,优化心理素质,不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证,也是促进人格完善和德、智、体全面发展的重要条件。

同时为了深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,落实关于实施创新驱动发展战略、深化高等学校创新创业教育改革决策部署、助力健康中国2030、社会心理服务体系建设,配合国家关于培养大学生科学精神、人文素养和社会责任感,引导大学生学习掌握心理健康知识并学以致用的发展需求。

中关村教育基金会拟于2024年5月25日国际心理日发起举办“2024年大学生心理健康大赛活动”,欢迎全国大学生踊跃报名参赛。本次活动由中关村教育基金会主办发起,北京万灵盘古科技有限公司提供心理技术支持,环球赛乐(北京)科技有限公司(赛氩)提供竞赛和大学生推广支持。本次活动我们将从心理健康竞赛科普、心理测评、心理健康志愿者赋能、人工智能心理健康陪伴等角度开展大赛活动,旨在通过这些方式让心理问题进入大学生的视线,让心理知识在大学生身边传播,提高大学生的心理素质和处理心理问题的能力。



2024 年高校大学生心理健康大赛活动方案

一、活动名称

2024 年高校大学生心理健康大赛

二、活动背景

为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，落实关于实施创新驱动发展战略、深化高等学校创新创业教育改革决策部署、助力健康中国 2030、社会心理服务体系建设，培养大学生科学精神、人文素养和社会责任感，引导大学生学习掌握心理健康知识并学以致用，中关村教育基金会拟举办 2024 年全国大学生心理健康大赛，欢迎全国大学生踊跃报名参赛。

三、组织单位

主办单位：中关村教育基金会

心理技术支持单位：北京万灵盘古科技有限公司

竞赛技术支持单位：赛氪

中关村教育基金会介绍：

中关村教育基金会是民政部授权北京市民政局批准，在国家自主创新示范区--中关村科技园区设立的全国性公募基金会。

基金会宗旨：以创新务实的精神，把中关村教育基金会打造成—个为中国教育服务的公益平台。

业务范围：基金会主要致力于青少年身心健康保护；青少年科技创新；青少年教育创新；中国传统文化教育、传播、传承；母亲教育赋能支持，资助中小学及大学教育教学；扶助贫困学生，奖励优秀教育工作者及学生；资助青年创业，教育创新，科技创新和管理创新。

北京万灵盘古科技有限公司介绍：

北京万灵盘古科技有限公司是一家科技研发公司，主要针对心理健康心理测评深耕，此活动主要为当代大学生进行免费心理测评提供技术支持并产生线上测评报告，通过报告显示让学生对自己产生了解，从而帮助学生自发性找到环节压力的方式方法，同时收集报告信息整合后提报国家相关单位从而获得更多针对当代大学生心理健康的政府支持。

技术支持单位赛氪介绍：

赛氪平台 (saikr.com 同名 APP) 是我国最早、也是规模最大的全国大学生赛事活动平台，总部北京，与很多比赛进行合作，平台用户已经突破 1 千万、中国高校覆盖率达 90%，每年新增参赛学生 150 万+。

5 万+ 赛事活动在平台上开展！我们与一级学会/协会、商会、二级单位、中心、研究院/研究所、事业单位、联盟、民间组织等上千个组织单位进行合作。

赛氪是一个专注于大学生的赛事社区，成立于 2015 年总部位于北京。该平台旨在为大学生提供便捷的赛事报名工具和一站式服务，帮助学生参赛和推广竞赛，形成基于赛事的社交圈。赛氪不仅提供与大学生未来发展相关的资讯内容，还鼓励学生主动规划自己的人生。此外，赛氪还计划扩展其服务范围，包括推出在线课程，进一步促进大学生之间的交流和合作。赛氪拥有丰富的赛事资源，涵盖了工科、理科、商科、综合、文体等多个领域，收录了全国几乎所有的竞赛项目。赛氪的社区功能包括提供精华资讯推荐、竞赛报名、赛事信息提醒以及一键分享等服务，旨在促进用户之间的交流和知识分享。用户可以通过社区发表见解、了解他人的观点，并在互动中获得有价值的方法论，找到志同道合的伙伴。

四、赛事意义

本次活动旨在通过心理知识的竞答让心理问题进入大学生的视线，让心理知识在大学生身边传播，提高大学生的心理素质和处理心理问题的能力。

大学阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生要自主地解决人生难题，要开始独立地面对真实的生活。大学生还将面临一系列的人生重大课题，如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职业准备、交友恋爱等。而这些人生课题的完成，与大学生的身心健康与发展有着密切的关系。因此，保持健康心理，优化心理素质，不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证，也是促进人格完善和德、智、体全面发展的重要条件，本次活动将会进行多批次开展，筛选出优秀的心理健康志愿者，用以能帮助服务更多的大学生人群。

五、赛事时间

活动时间：2024年05月15日-2024年12月31日

六、参与对象

高校大学生（不限年级专业，专、本、硕皆可）

七、比赛形式

1、科普赛道：题目类型为客观题。考查参赛者对心理健康知识储备和基础运用能力，由系统自动评卷打分。

2、专业赛道：围绕心理话题进行创作，包括海报、短视频、心理剧等形式提交作品，专家评分，优秀作品将推荐在相关媒体进行传播。

3、比赛内容

科普赛道包含：基础理论知识、社会心理学、认知心理学。

序号	竞赛类目	考查内容
1	基础理论知识	心理学的历史和发展、心理学研究方法、心理学的基本概念等
2	社会心理学	人际关系、群体行为、社会认知、社会影响等
3	认知心理学	认知心理学的基本概念和理论，包括记忆的分类、思维的类型和决策的过程等

专业赛道：提供相关专家讲座，视频制作课程，海报制作课程，让学生们能够表达对心理的理解，呈现优秀的作品，惠及更多的学生。

4、参赛组别

本届赛事分为两个组别：心理学专业组、非心理学专业组。

每位选手只能申请参加其中一个组别的竞赛。各个组别单独评奖。

心理学相关的专业只能报心理专业组。

非心理类相关专业报名非心理学专业组。

5、奖项设立

(1) 参赛学生奖项

科普赛道设一、二、三等奖及优秀奖。

答题成绩为 90-100 分，获得一等奖

答题成绩为 80-89 分，获得二等奖

答题成绩为 70-79 分，获得三等奖

答题成绩为 60-69 分，获得优秀奖

(以上个人奖项均颁发电子版获奖证书)

专业组赛道设一、二、三等奖及优秀奖。

一等奖 5%

二等奖 15%

三等奖 30%

提交符合规范要求的作品，获得优秀奖

(以上个人奖项均颁发电子版获奖证书)

(2) 优秀指导教师奖

根据指导报名大赛的学生人数且学生获奖人数进行综合评定，评定合格的高校老师，颁发优秀指导教师奖。

(3) 优秀组织单位奖

根据指导报名大赛的学生人数且学生获奖人数进行综合评定，评定合格的单位，即可颁发优秀组织单位奖。

(4) 优秀志愿者

完成竞赛的宣传任务，评选志愿者、优秀志愿者等称号。

6、活动特色

(1)大学生公益心理专业测评，并生成专业心理测评报告

- ①用于分析和处理个体的心理数据，并生成相应的报告。
- ②帮助学生、心理咨询师、教育工作者等专业人士更好地了解个体的心理特征和状况。
- ③统计当代大学生心理状态、收集心理问题提交给专业人员制定解决方案。

(2)专属免费公益课程心理学专家线上讲座

- ①普及心理学知识通过心理讲座，大学生可以更好地了解心理学的基本内容、了解各种心理问题的产生、发展和治疗方法。大家可以更好地了解思维、情感、人际交往等方面，增强自我认知和提高心理健康水平。
- ②引导自我调节心理，帮助大学生良好地面对生活、学习中的挑战，引导大家调整心态，让情绪始终处于平衡状态，同时增强自信心和独立性。
- ③普及健康的心理观念，引导大学生建设形成健康的心理观念和认知模式，减少不良情绪的产生。
- ④. 预防疏导心理问题，帮助大家培养良好的心理素质，更好地预防一些心理问题的产生。学会对不同的心理问题正确的应对方法，有助于提高自我调节能力。

(3)心理图片设计课程、心理视频剪辑课程

- ①. 通过图片设计课程及视频剪辑课程以互动的模式让大学生参与进来
- ②. 通过专业知识进行图片设计，让学生了解并学会绘画与心理动态的关系
- ③. 通过视频剪辑课程，让学生了解心理课程阶段性的知识点，帮助学生分模块了解心理知识

(4)AI 机器人心理问答陪伴

- ①. AI 机器人知心问答，对学生进行积极心理疏导，帮助学生调节和认知自己的心理状况,帮助大学生进行更好的心理调理.

(5)专家进校服务

- ①. 根据学校需求可申请专家到学校做公开讲座和咨询服务。
- ②. 专家课带领大学生通过游戏形式进行互动及心理问题的引导和治疗。

(6)志愿者筛选与赋能

①活动中通过各个学校的导师、学生会主席、社团的团长联络布置工作进行活动的开展

②针对报名优秀的学校或个人进行单独沟通，选取成本主题活动的志愿者

③针对志愿者进行社群维护，在群中进行更深度的知识赋能培训

④协调志愿者在能辐射到的区域人群开展公益活动及公益行为(讲座、心理疏导、正念引导)，以能够帮助和服务更多大学生。

7、大赛流程

(1) 大赛筹备预热阶段 (2024年5月15日-5月24日)：

工作内容：下发大赛盖章通知、在官网进行大赛预热，组建组委会，创建赛事宣传社群，制作相关海报及宣发物料。

(2) 线上报名及答题阶段 (2024年5月25日-2024年11月1日)：

工作内容：官网上线赛事信息，在各个媒体平台进行大赛宣传、推广，海报进校园宣传。组织学生在官网进行报名、提交答卷。组织学生在线公开课，线下高校申请宣讲课程。组织学生参与心理学问卷调查服务。

(3) 专业赛道提交作品阶段 (2024年7月25日-2024年11月1日)：

工作内容：发布决赛细节及赛题要求，组织决赛选手在及时上传作品。

(4) 颁奖及总结阶段 (2024年11月-12月)：

工作内容：根据决赛成绩评选出一、二、三等奖、优秀奖，并颁发相应荣誉证书。具体颁奖典礼时间根据活动情况待定。

8、赛事说明

本次竞赛为公益活动，活动中不收取费用并可免费获得电子版证书，纸质版证书打印机快递服务、专业心理测评、竞赛学习、人工智能心理陪伴、志愿者心理健康赋能等增值服务。

八、其他事项

本大赛规程的最终解释权归“2024年大学生心理健康大赛”组织委员会所有。大赛组委会负责比赛的组织实施等各项工作。

组委会联系方式：林老师 微信：13043226870