

国家心理健康和精神卫生防治中心

关于举办第四届“先行者——心理健康 校园行”活动的通知

各高校：

为贯彻落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025年）》，在高校营造浓厚的心理健康教育氛围，推进五育并举，促进学生身心健康和全面发展，国家心理健康和精神卫生防治中心将于2025年10月至11月举办第四届“先行者——心理健康校园行活动”（方案详见附件1）。活动主要通过组织学生开展慢跑运动打卡、科普答题打卡和特色主题活动等形式，倡导广大青年学生树立科学的健康观念，养成健康的生活习惯，强健身心，塑造积极阳光、勇毅坚韧的心理品质。郑州大学承办第四届“先行者”活动启动仪式和总结研讨会。

诚挚邀请全国高校参加活动。请各高校于2025年9月25日前填写活动报名表（附件2）并发送到邮箱 zdxlzxxxz@163.com。

筹备组联系电话：0371-67785088

联系人：刘慧瀛 19561342564 梁紫平 15515835832

张佳琳 15736975155 薛 佳 15203791807

- 附件：1.第四届“先行者——心理健康校园行”活动方案
2.第四届“先行者——心理健康校园行”活动报名表

国家心理健康和精神卫生防治中心

2025年9月11日

附件 1

第四届“先行者——心理健康校园行” 活动方案

一、活动名称

第四届“先行者——心理健康校园行”活动（以下简称第四届“先行者”活动）

二、活动口号

五育并举 强健身心

三、活动时间

2025 年 10 月 10 日-11 月 23 日

四、组织机构

（一）主办单位：国家心理健康和精神卫生防治中心

（二）承办单位：郑州大学

（三）协办单位：中国科学院大学、郑州市心理卫生协会、郑州市第八人民医院

（四）参与单位：全国各相关高校

五、活动地点

第四届“先行者——心理健康校园行”活动启动仪式和总结研讨会在郑州大学举行，其他高校可在各高校内举行本校启动仪式和总结研讨会。

六、参加对象

（一）参与高校：计划在每个省邀请 1 所高校作为该省牵头组织高校，参加过往届活动的高校优先；再由各省牵头高校组织动员本省其他高校自愿申报参加活动。

(二) 参加人员：各高校在校大学生，每所高校不超过 500 人。

七、活动内容

整体活动分为启动仪式、31 天活动打卡、心理公开课和总结研讨会四个部分。

(一) 启动仪式。全国活动启动式将于 2025 年 10 月 10 日在郑州大学举办，邀请各高校到现场或以线上方式参加。各高校活动启动式可根据各自情况，于 2025 年 10 月 10 日-15 日期间举办。

(二) 31 天打卡活动。打卡期限为 2025 年 10 月 15 日-11 月 14 日。在打卡期内，学生每天使用“先行者”小程序完成打卡。各高校老师使用小程序完成本校学生注册、数据审核等管理工作。打卡分为 2 项基本活动和 3 项特色活动。

1.基本活动 1——科普答题打卡：每人每天登录小程序，进入“科普答题”模块。小程序自动从题库中随机抽取 10 道题，一次性完成答题，每人每天仅 2 次打卡机会。1 道题 1 分，满分 10 分，每次答题 ≥ 8 分为当日有效打卡。

每人在活动期间可打卡天数最多为 31 天，至少累计完成 21 天有效打卡为科普答题达标，可获得心理达人称号，其中：累计得分为 310 分为一级，累计得分为 260 分至 309 分为二级，累计得分低于 259 分为三级。

2.基本活动 2——慢跑运动打卡：每人每天自主选用各类运动 APP，记录本人当日运动截图，内容中须包含日期、运动轨迹、距离等数据。小程序每天自动审核与人工抽检复核，每人每天一次性完成慢跑 ≥ 3 公里为有效打卡，建议每天慢跑不超过 5 公里。

每人在活动期间可打卡天数最多为 31 天，至少累计完

成 21 天有效打卡为慢跑运动达标，可获得运动达人称号，其中：累计得分为 310 分为一级，累计得分为 260 分至 309 分为二级，累计得分低于 259 分为三级。

3.特色活动 1——感悟红色经典：于 10 月 18 日当天在小程序观看 1 篇红色经典故事，根据故事内容完成 3 道互动题，1 题 20 分，满分 60 分。完成 1 题可获得相应积分，全部作答正确可获得“星火传承者”称号。

4.特色活动 2——传统寻美之旅：于 10 月 25 日当天登录小程序，上传自己拍摄的、体现传统民俗文化相关生活之美的原创照片：如衣之韵（地方剧戏服、汉服穿搭、传统纹样）、食之器（地方美食、特色小吃、夜市烟火）、住之迹（古建窗棂、古居院落、民居光影）、行之景（市井街巷、自然节气、人文瞬间）等，并配文 100 字以内的美之感受。由审核人员审核通过即为打卡成功，可获得“传统拾美者”称号和 60 积分。

5.特色活动 3——体会非遗传承：于 11 月 1 日邀请非遗大师进行直播课堂，学生学习后完成非遗传统手工艺品的制作。上传作品即为打卡成功，可获得“非遗传播者”称号和 60 积分。

（三）心理公开课

邀请国内知名心理专家，围绕大学生心理健康与发展相关主题，开展 4 次心理健康线上直播公开课，报名参加活动高校所有在校学生均可观看。

（四）总结研讨会

拟定于 2025 年 11 月 21 日-23 日，在郑州大学举办活动总结研讨会，包括心理科普知识答题、学术交流、闭幕式以及特色活动。具体方案另行通知。

八、注意事项

各高校在组织活动、宣传报道工作中，须特别注意传播内容的科学性和准确性，活动立意和导向要积极阳光。要树牢安全意识底线，做好突发情况应急处置预案，避免学生在活动中出现意外情况。

附件 2

第四届“先行者——心理健康校园行” 活动报名表

学校名称		学校所在地	省 市
负责部门		部门负责人	
工作联系人*		身份证号	
手机号码		电子邮箱	
参加内容 (请在参加的内容序号前的“□”里画“√”)	☐ 1.第四届“先行者”活动本省市牵头高校 ☐ 2.组织师生参加第四届“先行者”活动线上启动仪式 ☐ 3.组织师生本校“先行者”活动启动仪式和 31 天活动打卡 ☐ 4.组织师生参加第四届“先行者”活动总结研讨会 ☐ 5.申报承办第五届“先行者”活动		
学校意见	(学校盖章) 年 月 日		

注：工作联系人是各高校负责具体工作的人员，须实名登录活动专用小程序导入本校报名学生信息，因此需要提供工作联系人的身份证号。