

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。