心理成长演讲比赛

2025年大学生心理健康季

演讲比赛，旨在通过展示学生进入大学后认识自我和悦纳自我的心路历程，或者与他人和谐相处的经验等，锻炼学生更加从容接纳真实的自己，以平和的心态促进其在大学中的成长。同时，通过演讲比赛也为学生提供一个展现自我的舞台，锻炼学生的语言组织能力和口头表达能力，培养担当民族复兴大任的时代新人。

**一、活动形式**

1、自拟题目。

2、演讲内容通过展示学生进入大学后认识自我、接纳自我的心路历程，或与他人相处过程中的感悟经验，真正学会平和从容的接纳自己，肯定自己的价值，懂得欣赏自我，认识自己的不足，不断完善自我，积极培育理性平和、乐观向上的心理品质。

3、演讲主题明确，观点鲜明，内容积极向上，见解独到；演讲材料真实，实例生动，结构严谨；文字简练流畅，体现大学生的心理特点，富有真情实感。

**二、活动要求**

自行安排，学院报送1名优秀学生选手，提交演讲视频（MP4格式）和《2025年首都大学生心理成长演讲比赛报名表》（见附件），演讲时长控制在5分钟之内。

**三、材料提交**

有意参加的学院请于2025年于5月5日21：00前交由各班级心理委员。材料提交格式为“演讲比赛+参赛班级+参赛选手姓名”。材料提交不全或未按要求提交的选手，视为放弃比赛资格。

**四、评奖情况**

一等奖：占参评数的2%

二等奖：占参评数的4%

三等奖：占参评数的6%

颁发获奖证书.

**五、联系方式**

联系人：王博

联系电话：65976277

商务学院

2025年3月31日

**附件：**

2025年首都大学生心理成长演讲比赛报名表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 参赛选手信息 | 姓名 |  | 性别 |  | 出生年月 |  | （照片） |
| 学院 |  | | | | |
| 专业 |  | | | | |
| 手机  号码 |  | | 邮箱 |  | |
| 演讲题目 | |  | | | | | |
| 演讲稿  正文 | |  | | | | | |