和谐宿舍创意大赛

2025年大学生心理健康季

宿舍是学生在大学阶段的“小家庭”，是大学生进行人际交往、休闲、生活的主要活动场所之一，也是奔波忙碌后心灵的舒适归所，是让人感到治愈的暖心角落，是感知幸福爱意的温暖港湾。和谐的宿舍关系是大学生身心健康、有序学习、人际交往的重要保障。活动围绕宿舍生活成长中的暖心瞬间，将宿舍成员的积极状态与艺术创作高度融合，充分发挥宿舍作为心理健康教育的重要阵地作用，帮助学生用心体验人际交往中的真、善、美，以此促进舍友之间的交流合作和情感联结，营造和谐的宿舍人际关系，增强宿舍凝聚力，助力舍友之间自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态的塑造，不断提升其主观幸福感并促进其健康成长。

**一、活动形式**

本次活动参赛形式分为三类赛道，分别进行作品征集和评奖。

1. **作品形式与要求**

**·赛道一：“定格美好”——晒晒宿舍最美全家福**

一间温馨小屋，一群人互相陪伴，共度春夏秋冬，共赴灿烂山河，在点滴间收获亲密的友谊，拼凑出宿舍生活中最珍贵的回忆。正因有舍友的陪伴与关怀，才有宿舍小家最美好的时光。请你们定格与舍友们的最美瞬间，拍出独属于你们的最美全家福吧！

**作品征集要求：**

1. 要求宿舍**全体成员**参与拍摄，拍摄场景不限，可以通过**妆容、造型、服装、场景等**充分展现宿舍特色和宿舍成员风格。
2. 作品格式为**“jpg”**，像素**大于300dpi**。

**·赛道二：“宿舍合唱团”——宿舍也是音乐厅**

每间宿舍都有属于自己的“隐藏歌单”，承载着彼此的温馨回忆，记录着青春的成长与宿舍里的情谊。请宿舍全体成员在寝室空间内集体演唱一首曲目，并进行视频录制。

**作品征集要求：**

1. 使用耳机或专业录音设备收声，确保音质、画面清晰。
2. 作品要求**横版**录制，格式为**mp4**，时长**不超过6分钟**，大小不超过**1GB。**
3. 改编曲目、原创曲目、翻唱曲目均可，可使用伴奏。

**·赛道三：“闪光的Ta”——夸夸你的“神仙舍友”**

每一间宿舍里，总有如家人一般温暖体贴的“神仙舍友”，也上演着一个又一个专属于我们的温暖故事，你的宿舍又是哪般有爱的景象呢？方寸之间，留住感动，用心捕捉舍友的闪光点，用文字记录温馨瞬间，用色彩绘出美好回忆，大胆表达你的爱！每位宿舍成员至少选择1位舍友，为Ta定制一张专属明信片（图文并茂），向Ta表达欣赏、感谢、赞美等。

**作品征集要求：**

1. 纸张大小为**A5（148mm×210mm）。**
2. 明信片作品正反面拍摄成照片，画面清晰，提交格式为**“jpg”**，像素**大于300dpi**。

**（二）特别提示**

1. 参赛作品必须符合社会主义核心价值观要求，积极向上，弘扬正能量，内容健康，具有强烈的时代气息，鼓励创新的表现手法和形式。

2. 参赛作品必须由参赛者本人原创，严禁剽窃、抄袭，参赛者应确认拥有作品的著作权。主办方不承担包括（不限于）肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权等纠纷而产生的法律责任，如出现上述纠纷，主办方保留取消其参赛资格及追回奖项的权利。关于剽窃、抄袭的具体界定，依据《中华人民共和国著作权法》及相关规定。

3. 主办单位对参赛作品有收藏、展览、研究、出版及宣传权，不再另付稿酬。

**二、材料提交**

1. 个人作品提交给各班心理委员，以班级为单位统一提交学院（不接受个人提交），分别按照“定格美好”“宿舍合唱团”“闪光的Ta”**三类赛道提交** 。

2. 三类赛道作品均需单独附作品**文字描述（附件）**， 文件格式为 Word 文档。

3. 三类赛道作品分别以**“参赛班级+赛道一/二/三+作品名+姓名+联系电话”**命名（注：“赛道三”作品图片需命名，在命名中标明正反面）。

4. 三类赛道的作品及其文字描述，**按赛道类别分成3个文件夹并压缩为一个打包文件**，于5月5日21：00前交由各班级心理委员，邮件主题注明**“参赛班级+和谐宿舍创意大赛”**。

**三、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

**四、联系方式**

联系人：王博

联系电话：65976277

商务学院

2025年3月31日

**评选标准（百分制）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **评分项目** | **评分内容** | **分值** | **评分标准** |
| 真实性  （20分） | 内容真实 | 10分 | 真实记录宿舍成长点滴，充分展现宿舍生活原貌。 |
| 情感真切 | 10分 | 真实表达宿舍成长中的内心情感，展现宿舍友谊，具有一定感染力。 |
| 逻辑性 (30分) | 主旨突出 | 15分 | 紧密围绕主题，展现宿舍“团结友爱、互帮互助”的良好氛围。积极向上，弘扬正能量。 |
| 条理清晰 | 15分 | 作品能够清晰地呈现宿舍成长回忆，层次分明，符合逻辑架构。 |
| 美观性  (20分) | 制作精良 | 10分 | 符合本赛道作品提交形式及要求。 |
| 排版精美 | 10分 | 作品呈现效果精致美观，赏心悦目。具有一定审美价值。 |
| 创新性 (30分) | 特色鲜明 | 10分 | 角度新颖，记录形式独特，充分体现宿舍温情及特色。 |
| 作品原创 | 20分 | 参赛作品为参赛者本人制作。 |
| **总 分** | **100分** | | |

**附件：作品文字描述**

**“我爱我家”和谐宿舍创意大赛**

**赛道一“定格美好”推选作品**

【学校名】 【院系】 【专业】

【宿舍名称】 【宿舍人数】

【宿舍成员姓名】 【联系人姓名及手机号】 【作品名称】

【全家福创作的故事及意图】（300 字左右）

**赛道二“宿舍合唱团”推选作品**

【学校名】 【院系】 【专业】

【宿舍名称】 【宿舍人数】

【宿舍成员姓名】 【联系人姓名及手机号】 【作品名称】

【视频创作的故事及意图】（300 字左右）

**赛道三“闪光的Ta”推选作品**

【学校名】 【院系】 【专业】

【宿舍名称】 【宿舍人数】

【宿舍成员姓名】 【联系人姓名及手机号】 【作品名称】

【明信片创作的故事及意图】（300 字左右）