**关于举办“爱自己”主题视频大赛的通知**

各位同学：

健康的心理，内心一定充满着爱，爱父母、爱同学，爱我们身边的每个人、每一处风景，尤其是会爱自己。爱自己是一种能力，也是一个过程，它就像一锅需要火候的好汤，要给予时间的沉淀，但是我们可以“点火”，有个开始，让这个过程展开。“爱自己”主题视频大赛就为我们按下煲汤的开关，开启我们健康的心灵之光。

以“健康心生态”为主题的第二十四届心理卫生宣传月活动已拉开帷幕，为了让更多的大学生参与心理卫生宣传月活动，校大学生心理健康教育中心在全校学生中举办“爱自己”主题视频大赛活动。现将有关事项通知如下：

1. 视频作品内容以“爱自己”为主题，以积极、健康、艺术为要求。
2. 视频作品要有自己的感悟，视频时长不超过五分钟。
3. 视频作品都要求原创。
4. 报送方式：将“姓名+班级+联系电话+视频作品”以U盘的方式拷贝到综合大楼1246办公室。
5. 大学生心理健康教育中心将成立“爱自己视频大赛评选组”，评选出一二三等奖若干名，颁发证书和奖品。
6. 大学生心理健康教育中心将从征集到的“爱自己视频大赛”中甄选优秀作品在“浙商大心理”公众微信平台展示。
7. 征集时间：即日起每周一至周五上午8:30—11:00，下午13:30—16:00，截止时间为2016年4月21日。

校大学生心理健康教育中心

2016年3月22日