**2023年“挥墨泼毫 以字现心”书法活动通知**

各二级学院：

为了加强大学生心理健康教育，提升学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展，营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，促进大学生全面发展。外语学院决定于四月份承办我校2023年**“挥墨泼毫 以字现心”**书法活动，现将有关事项通知如下为：

**一、活动背景**

随着时代的发展变化，对于健康的概念理解已不再局限于是生物学意义上的“没有疾病和营养不良，以及虚弱状态”，而当代人的心理健康问题也引起了社会关注。与此同时，大学生中有心理障碍甚至精神病的人数的不断增加，大学生心理健康教育也是大学工作中的“重中之重”。5.25作为我国大学生心理健康日，谐音为“我爱我”，其寓意为认识自我，关爱自我。为进一步加强我校学生心理健康教育，外语学院积极开展“挥墨泼毫，以字现心”为主题的书法活动，通过书法陶冶自身，舒缓情绪，提升审美能力。

**二、活动目的**

书法是中华民族传统艺术之一，在加强学生素质教育作用中，开展书法活动具有深远的意义。著名美学家宗白华先生说书法“像中国画，更像音乐，像舞蹈,像优美的建筑。”因而练习、创作、欣赏书法作品的过程就是感悟美、创造美和酝酿美的过程。书法能够陶冶人的性情品质，提升审美能力，一幅好的书法作品，能反映书写者当时的心境。青年学子生活中探索未来，在感受世界的美好的同时也不免会有对自身和以后的迷惘。通过书法活动的开展，让同学们在书法中获得内心的专注和平静，同时也能从他人的作品中坚实心灵的力量。

**三、活动主题**

“挥墨泼毫 以字现心”

**四、活动对象**

全体在校学生

**五、作品内容要求**

书法作品围绕关爱大学生心理健康主题，可以原创、自选内容或者选用备用的诗歌，字迹要规范、美观、无涂改，格式整齐，内容要积极向上，内涵丰富，具有较高的心理健康教育意义。

**六、活动开展方式**

**初赛阶段：**2023年3月25日—2023年4月20日

提供各二级学院开展书法初赛，每个学院提交2幅作品参加决赛，作品以申报表的方式提交，作品统一以“书法大赛+学院+作者”命名，请于2022年4月21日前将作品发送至邮箱491417644@qq.com。

**决赛阶段：**2023年4月21日—2023年5月10日

外语学院组织购买相关活动用品，组织开展线下决赛比赛，组织评选获奖作品。

**获奖公布阶段：**2022年5月11日—2022年5月20日

对评选出的作品获奖名单进行公布，颁发奖状和奖品。

**七、作品评分标准**

本次书法比赛采用百分制，书写占40%，布局占30%，卷面占20%，内容占10%。

1、书面：书写规范美观，字迹清楚，笔画流畅，字体大小一致。

2、布局：布局合理规范，行列整齐，结构匀整。

3、卷面：卷面整洁大方，无明显涂改。

4、内容：合乎主题，内容新颖。

**八、奖项设置**

一等奖1名，奖金300元；二等奖3名，奖金200元；三等奖8名，奖金100元；优胜奖4名。向所有获奖者颁发荣誉证书。

主办单位：学工部 心理健康教育与咨询中心

承办单位：外语学院 “馨语屋”心理育人工作站

2023年3月21日

附件1

**2023年“挥墨泼毫，以字现心”书法活动申报表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 作者姓名 |  | 班级 |  |
| 二级学院 |  | 联系方式 |  |
| 工商银行卡卡号 |  | | |
| 作品含义（300字以内） |  | | |
| 作品图片 |  | | |

**备选作品内容**

**1、《行路难》唐代：李白**

金樽清酒斗十千，玉盘珍羞直万钱。

停杯投箸不能食，拔剑四顾心茫然。

欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山。

闲来垂钓碧溪上，忽复乘舟梦日边。

行路难！行路难！多歧路，今安在？

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。

**2、《满江红·写怀》**宋代：岳飞

怒发冲冠，凭栏处、潇潇雨歇。抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈。三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲，白了少年头，空悲切！靖康耻，犹未雪。臣子恨，何时灭！驾长车，踏破贺兰山缺。壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血。待从头、收拾旧山河，朝天阙。

**3、《望岳》** 唐代：杜甫

岱宗夫如何？齐鲁青未了。

造化钟神秀，阴阳割昏晓。

荡胸生曾云，决眦入归鸟。

会当凌绝顶，一览众山小。

**4、《过零丁洋》** 宋代：文天祥

辛苦遭逢起一经，干戈寥落四周星。

山河破碎风飘絮，身世浮沉雨打萍。

惶恐滩头说惶恐，零丁洋里叹零丁。

人生自古谁无死？留取丹心照汗青。

5、**《热爱生命》** 汪国真

　　我不去想是否能够成功

　　既然选择了远方

　　便只顾风雨兼程

　　我不去想能否赢得爱情

　　既然钟情于玫瑰

　　就勇敢地吐露真诚

　　我不去想身后会不会袭来寒风冷雨

　　既然目标是地平线

　　留给世界的只能是背影

　　我不去想未来是平坦还是泥泞

　　只要热爱生命

　　一切，都在意料之中。

6、**《假如生活欺骗了你》** 普希金

假如生活欺骗了你，

不要悲伤，不要心急！

忧郁的日子里须要镇静:

相信吧，快乐的日子将会来临！

心儿永远向往着未来；

现在却常是忧郁。

一切都是瞬息，一切都将会过去；

而那过去了的，就会成为亲切的怀恋。

**7、《跨越自己》** 汪国真

我们可以欺瞒别人

却无法欺瞒自己

当我们走向枝繁叶茂的五月

青春就不再是一个谜

向上的路

总是坎坷又崎岖

要永远保持最初的浪漫

真是不容易

有人悲哀

有人欣喜

当我们跨越了一座高山

也就跨越了一个真实的自己

1. **《励志诗》** 彬之彬

没有一帆风顺的人生

　　也没有坐享其成的生活

　　当我们独自航行在人生的大海上时

　　每时每刻都应做好准备

　　即使遭遇狂风，大浪，暴雨，烈日

　　也应毫无惧怕

　　因为只有不畏艰辛的人

　　才有机会享受到人生最简单的快乐