**附件1：“让阳光洒进心底”主题演讲大赛活动安排**

**一、参赛对象**

全体在校生，需个人创作。

**二、作品要求**

**1.演讲内容：**

紧扣**“让阳光洒进心底”**主题，具体题目自拟。围绕塑造大学生**积极心理品质**和**培养心理韧性**展开。1）可以是如何从逆境中成长，将所经历的创伤转变为成长的力量；2）可以是接纳自我，拥抱不完美的生命，感恩生命的礼物；3）可以是积极投入到运动锻炼中，通过运动锻炼缓解常见的负性情绪，正确对待人生挫折，培养坚韧品质；4）也可以是超越自我，追求梦想，积极地学习生活等。

**2.演讲表现：**

服装仪表整洁大方、语言表达自信流畅；主题明确，观点鲜明，内容积极，见解独到；材料真实，结构严谨，构思巧妙，引人入胜；文字简练流畅，体现时代气息，富有真情实感。

**3、作品构成：**

演讲作品需提交演讲文稿及演讲视频。文稿需要与视频画面相配合、视频上可出现必要的文字以方便听众理解，但是画面上不允许出现作品名称、作者的学院、姓名、联系方式等信息。

**4、作品要求：**

1. 视频要求：制作4-5分钟选手主题演讲视频，演讲不得少时超时；可以有背景音乐和场景设计，但不得影响选手表现和作品呈现。文稿和视频中不得包含关于个人学院等相关信息。视频格式为mp4，命名“学院+姓名+联系电话”。
2. 文稿要求：word版本，页面设置A4纸纵向，普通边距，标题和正文宋体四号字，单倍行距，标题加粗。文档命名“学院+姓名+联系电话”。

**三、作品报送**

1. **报送方式：**将报名表、视频、文稿放在一个文件夹中，命名为**“姓名+作品+学院名称**”，压缩成RAR或ZIP格式。**将文件发送至邮箱：**[**823038302@qq.com。如有任何疑问，请联系雪老师：13691115308**](mailto:823038302@qq.com。如有任何疑问，请联系雪老师：13691115308)**。**
2. **报送时间：在5月10日12:00前完成报送，过期不候。**

**四、参赛奖励**

校内评选一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，优秀奖五名，参与奖若干，颁发证书及奖品。评选出的最佳选手和作品将推选参加北京市比赛。