



大學生自律委員會
THE STUDENTS' SELF-DISCIPLINING COMMITTEE

四川理工学院 2018 年公寓文化节 策 划 书

活动主办：学生工作部（处）、校团委、后勤管理处

活动承办：大学生自律委员会

活动策划：大学生自律委员会

活动时间：2018 年 10 月 24 日-11 月 21 日

目录

一、	活动的目的及意义.....	3
二、	活动主题.....	3
三、	活动对象.....	3
四、	活动时间.....	3
五、	活动地点.....	3
六、	活动内容.....	3
七、	活动领导小组.....	4
八、	各项活动具体安排.....	4
	(一) 四川理工学院 2018 年公寓文化节启动仪式.....	4
	(二) 全校优秀文明寝室评选大赛.....	5
	(三) “宿说从心开始”——心理剧本创作大赛.....	9
	(四) “超级星期六”趣味活动.....	12
	(五) 四川理工学院 2018 年公寓文化节总结表彰大会.....	18
九、	附录:	错误! 未定义书签。

一、 活动的目的及意义

为全面推动我校公寓文化建设，树立宿舍建设的榜样，形成相互学习、相互借鉴的良好氛围，从而增强学生自我服务、自我管理的能力，营造良好的校园风气；同时也为了鼓舞同学们开动脑筋，发扬团队合作的精神，学会依靠集体智慧，共同建设好宿舍文化，促进学生养成良好的生活习惯，全面提升我校学生的寝室生活品质。学生工作部（处）、校团委、后勤管理处、大学生自律委员会特联合举办本次公寓文化节活动。

二、 活动主题

宿说梦想 寓你前行

三、 活动对象

四川理工学院全日制本、专科学生、研究生

四、 活动时间

2018 年 10 月 24 日—2018 年 11 月 21 日

五、 活动地点

四川理工学院自贡、临港校区

六、 活动内容

- (一) 四川理工学院 2018 年公寓文化节启动仪式
- (二) 全校优秀文明寝室评选大赛
- (三) “宿说从心开始”——心理剧本创作大赛
- (四) “超级星期六”趣味活动

(五) 四川理工学院 2018 年公寓文化节总结表彰大会

七、 活动领导小组

组 长：胡 伟 封雪松 周 琳

副组长：罗 敏 李文兴 各学院分管书记（副书记）

组 员：马秦西蜀 陈恩熙 钟旭珂 曾才彬 郭天宇 徐蕾 庞小莉 林永忠

八、 各项活动具体安排

(一) 四川理工学院 2018 年公寓文化节启动仪式

1. 主办

学生工作部（处）、校团委、后勤管理处

2. 承办

大学生自律委员会

3. 时间

2018 年 10 月 24 日下午 15: 00

4. 地点

汇南校区厚德楼 129

5. 与会人员

领导小组代表

各二级学院学生会及各相关学生组织负责人

大学生自律委员会全体成员

6. 仪式流程

- (1) 主持人致开场白，介绍莅临本次活动的领导、嘉宾
- (2) 学生处领导发表讲话
- (3) 后勤管理处领导宣讲活动方案
- (4) 大学生自律委员会主席团宣读倡议书
- (5) 领导宣布四川理工学院 2018 年公寓文化节正式启动
- (6) 主持人致结束语

(二) 全校优秀文明寝室评选大赛

1. 活动目的

作为青春的代言人，21 世纪的大学生总洋溢着年轻的活力、充满着狂热的激情，他们对大学生活充满了期待。宿舍是我们在校大学生联系最为紧密，交流最频繁的場所之一，宿舍文化的好与坏，直接反映着在校大学生的成长情况。为了优化生活学习环境，创造整洁、和谐、文明、积极向上的生活和学习氛围，同时丰富我们的课余文化生活，浓厚寝室文化氛围，促进宿舍内部团结、和谐、健康发展，使寝室成为同学们心灵的栖息地，疲惫的避风港，真正让寝室成为同学们的学习生活中最重要的阵地。

2. 主办单位

学生工作部（处）、校团委、后勤管理处

3. 承办单位

大学生自律委员会

4. 活动主题

学子竞风华，寝室争文明

5. 参赛对象

四川理工学院全体学生

6. 活动时间

2018 年 10 月 31 日——2018 年 11 月 21 日

7. 活动宗旨

强化学生宿舍管理，营造安全、文明、整洁、宁静的宿舍生活环境，同时加强寝室内部建设，创建和谐、文明的寝室生活。

8. 活动安排

(1) 活动开展形式

大学生自律委员会将邀请各二级学院学生会协同进行对全校寝室的评选，评选环节分为初查、复查、最终审核 3 个环节，最终评选出优秀文明寝室。初查将由大学生自律委员会及各二级学院学生会联合对全校寝室进行检查评分，大学生自律委员会根据初查评分综合计算，最终确定进入复查的寝室。复查由大学生自律委员会及相关学生组织进行第二轮检查得出评分。最终审核则由学生处、校团委、后勤管理处、各二级学院学工办及学生公寓服务中心进行评比，获奖名单由大学生自律委员会在校园宣传栏、微信、微博等官方平台予以公布。

(2) 活动具体工作安排

A. 10 月 31 日，由大学生自律委员会和二级学院学生会进行初查，

大学生自律委员会统计最终结果，公布进入复查寝室名单，并对不合格的寝室进行通报整改；

B. 11 月 7 日，由大学生自律委员会及相关学生组织进行复查并统计最终结果，公布进入最终检查名单；

C. 11 月 14 日，由学生处、校团委、后勤管理处、各二级学院学工办以及学生公寓服务中心老师进行最终审核，大学生自律委员会统计最终结果；

D. 11 月 18 日，确定最终获奖寝室名单；

E. 11 月 21 日，在总结表彰大会上对获奖寝室进行表彰。

9. 参赛要求

(1)寝室卫生为本次活动的最重要的评比环节，整洁大方即可，反对铺张浪费，不提倡对寝室进行装扮；

(2)严格遵守寝室卫生值日制度，做到以下内容：

- ① 地面：要求地面干净，无纸屑、果皮等杂物，无明显污垢。
- ② 门前：要求门前干净整洁，不得有张贴物，垃圾及时倒入底楼垃圾箱内。
- ③ 墙壁：要求墙上无脚印、积尘、蜘蛛网。
- ④ 厕所：无污垢，无异味。
- ⑤ 桌凳：要求桌凳干净、整洁，床下物品摆放整齐。
- ⑥ 门窗：要求门上无脚印，玻璃、衣柜无明显灰尘、蜘蛛网。
- ⑦ 床上物品和衣物按规定摆放整齐。

- ⑧ 房间的摆设美化：要求室内整齐、舒适，物品摆放井然有序，箱架、书架及洗漱用具等干净整洁。
- ⑨ 爱护寝室设施，无乱接乱搭电源、网线现象，日光灯、风扇、饮水机开关、插头等无破损现象，有较强的安全意识，不使用违规电器。
- ⑩ 寝室内无不健康或有碍观瞻的图片、照片、海报；寝室成员无赌博、酗酒、猜拳、吵架、打架斗殴等现象；按时作息，无外宿和晚归现象；不在寝室和走廊上喧哗及吹、拉、弹、唱，影响他人休息。
- ⑪ 寝室内务应遵守《学生公寓内务评比标准》；寝室成员之间团结友爱，勤奋学习，成绩良好，具有集体主义精神和良好的道德情操，在上一学年内无违纪记录，寝室成员无通报批评以上处分。（处分记录由自律会派专员调查）。

10. 奖项设置

优秀文明寝室奖			
奖项	自贡校区	临港校区	奖励
特等奖	3 间	5 间	300 元奖金+证书
一等奖	10 间	14 间	200 元奖金+证书
二等奖	45 间	70 间	100 元奖金+证书
三等奖	110 间	177 间	50 元奖金+证书
优秀奖	250 间	310 间	30 元奖金+证书

(三) “宿说从心开始” ——心理剧本创作大赛

1. 活动目的

让同学们以心理剧的形式讲述身边的故事，通过寝室发生的故事，诠释心理健康问题，传达心理健康知识，引导同学们观察生活、感悟生活，充分激发学生的想象力、创造力，使同学们在娱乐中学习、娱乐中成长，通过身边的事来激励更多的人，传播大学寝室生活的正能量。

2. 主办单位

学生工作部（处）、校团委、后勤管理处

3. 承办单位

大学生自律委员会

4. 活动对象

四川理工学院自贡校区全体学生

5. 活动时间

10 月 27 日-11 月 17 日

6. 活动内容

本次大赛为“宿说从心开始”——大学生寝室生活心理剧本征集活动

7. 活动主题

以“宿说从心开始”为主题，创作属于自己的“寝室故事”。本次

活动征集与寝室故事相关的心理剧本，让同学们以心理剧的形式讲述身边的故事。通过寝室发生的故事，诠释心理健康问题，传达心理健康知识，引导学生观察生活、感悟生活，充分激发学生的想象力、创造力，使同学们在娱乐中学习、娱乐中成长，通过身边的事来激励更多的人，以全新的形式来普及心理健康教育知识。

报名地点：汇南教学楼下、汇南食堂、汇北食堂、营盘食堂

线上报名：自律会官方 QQ 3054788697

（姓名、学院、专业班级、寝室楼栋、寝室号、电话号码）

报名时间：2018 年 10 月 27 日- 11 月 4 日

（上午：11:30--12:40 下午：17:30--18:40）

提交时间：11 月 11 日 21:00 前

结果公布时间：11 月 18 日

8. 活动对象

面向四川理工学院汇东、营盘校区所有学生；2-4 人自由组队。

9. 报名要求

（1） 内容要求

- A. 以当代大学生寝室生活为主题，可涉及学习、工作、生活、亲情、友情、爱情等方面，主题要适当集中，关注的核心问题以 1-3 个为宜。
- B. 剧本内容要突出角色的心理冲突与心理协调的过程。以能给大学生启迪为目的。题目自拟，内容健康，积极向上。

- C. 文本以剧本的形式呈现，幕数清晰，道具明确，剧情完整连贯，逻辑鲜明，有情节感、富于戏剧化，故事发展不唐突。不接受小说、诗歌等形式的作品。
- D. 心理剧时长 15-25 分钟，心理剧字数要求 3000 字左右，文稿前面要求写一段 200 字左右的摘要，叙述整个故事情节。
- E. 剧本要求原创，严禁抄袭、篡改，一经发现取消参赛资格。

(2) 其他

- A. 作品必须是针对本项目的原创作品且未公开发表，稿责自负。
- B. 每名参与者限报一件作品，即参赛者只能在报名表上出现一次。
- C. 所有来稿恕不退回，请作者自留底稿。

(3) 报名作品提交方式

线下提交，加入比赛官方群联系作品收集负责人

备注好参加内容及校区、参赛人员、寝室号，联系方式等内容。

10. 剧本评选方式

(1) 评选方式

评价小组由大学生心理委员联合会成员 3 名，自律会主席团和其他部门各 2 名成员组成（共 $3+4+6*2=19$ 名）。

最终选出 10 个剧本，分别为一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 3 名，优秀奖 4 名。

(2) 评分标准

- A. 主题 15 分：贴合主题，有教育启示意义，适合学生表演。

B. 内容 15 分：能充分表达主题，内容健康，积极向上，能体现大学生，研究生的心理特点。

C. 方法 20 分：心理问题与冲突表现清晰，解决方法生动、实用、有效。

D. 情节 20 分：能够体现校园心理剧的心里情景，能够感染读者。

E. 格式 15 分：剧本格式按照要求编排，剧本演出时间在 15-25 分钟内。

F. 其他 15 分：剧本内容完整，包括创作意图与原创性、剧本语言、人物介绍、剧情等。

11. 奖项设置

一等奖	1 名	200 元奖金+证书
二等奖	2 名	150 元奖金+证书
三等奖	3 名	100 元奖金+证书
优秀奖	4 名	50 元奖金+证书

（四）“超级星期六”趣味活动

1. 活动目的

为了增强川理学生在校生活的趣味性，也为大家营造一个轻松、欢快、舒适、和谐、安全的学习和生活环境。大学生自律会意在通过这次校园趣味活动，调动同学们的积极性，活跃学校气氛，鼓舞同学们开动脑筋，发扬团结合作的精神，依靠集体智慧，共同建设好宿舍，

同时促进学生养成良好的生活习惯，最终全面提升理工学子的寝室生活品质。

2. 主办单位

学生工作部（处）、校团委、后勤管理处

3. 承办组织

大学生自律委员会

4. 参赛对象

四川理工学院自贡校区全体学生

5. 时间、地点

报名时间：2018 年 10 月 27 日-11 月 4 日

（上午：11:30--12:40 下午：17:30--18:40）

报名地点：汇南教学楼下、汇南食堂、汇北食堂、营盘食堂

活动时间：2018 年 11 月 10 日 下午 14:00

活动地点：汇南水泥篮球场

6. 报名方式

以寝室为单位，3-6 人为一组

7. 报名方式

线下报名：值班点报名，登记信息即可

线上报名：基本信息发送至官 Q：3054788697（姓名、学院、专业班级、寝室楼栋、寝室号、电话号码）

8. 活动项目

- (1) 运筹帷幄，共建高楼
- (2) 真爱永相传
- (3) 爱的拥抱
- (4) 安全知识竞赛

运筹帷幄，共建高楼

(1) 活动准备

- ① 材料：报纸若干，6 封封箱胶，6 把剪刀，卷尺、口哨。
- ② 选取一块空地，约 50 平方米。

(2) 活动规则

- ① 参与者必须以寝室为单位，3 人为一小组；
- ② 活动开始时，当裁判吹哨时计时开始，各组人员分别利用手中的道具堆建高楼，一组 5 分钟，当裁判吹响终场哨时，所有参赛人员必须立即起立迅速站到 1 米开外，堆积楼不倒且高者获胜。一次有 4 组参加比赛评出 1—2 名。
- ③ 活动期间：裁判可适当提示：纸张胶带有限，要合理利用，比赛队伍应先商定好，注意对剩余时间的报时。
- ④ 比赛第 1 名的小组可领取“公”、“寓”两张卡片，第 2 名的小组可抽取“公”、“寓”其中一张卡片。

真爱永相传

- (1) 活动准备：橡皮筋若干、10 盒饼干棒，粉笔、口哨。

(2) 活动规则:

① 每组至少 3 位同学，以寝室为单位，一共传送 5 次。

② 在地上画定 6 个圆圈，一组同学站在划定的圆圈里，一组同学站在圆圈旁边。给圆圈上的同学发一支饼干棒衔在嘴里，给第一位同学的饼干棒上套一个橡皮筋，要求第二位同学用饼干棒接住后往后传。第三名接住后再往下传，直到最后。站在圈外的一组同学除了不能推圆圈里的人外，可以用任何办法进行干扰，如果橡皮筋掉了的话，就要重新开始。

③ 一组传完之后，两组同学交换角色。

④ 传递完评选 1-2 名的同学，第一名可以直接领取“文”字卡片，第二名可以抽取一张卡片（包括“文”字卡片及空白卡片）。

⑤ 若寝室参与人数未满 6 人，可寝室同学循环传递。例如，第一个同学传完后，立马跑到没有人的圆圈处等待前面同学的传递。

爱的拥抱

(1) 活动准备: 白纸若干张，马克笔两只，胶布一卷、口哨。

(2) 活动规则:

① 参赛者必须以寝室报名，随机 12 人一组，一轮一组，每轮每个寝室最多 3 人参加。

② 活动开始时，每人背后贴上一张白纸，并写上 1-5 任意一个数字。

③ 活动开始后，裁判宣布游戏开始，12 人围成一圈绕圈走，当

裁判吼出一个目标数字的时候，找到自身数字能与另一个或两个数字相加得到目标数字的人并抱在一起。逐次淘汰直到剩下三人。

④活动过程中，选手应当注意安全，并注意礼貌，不得故意拉扯或者做出其他带有攻击性的动作。

⑤最后留下的三人所对应的寝室可抽取一张卡片（其中包括“化”字卡片及空白卡片）。

安全知识竞赛

(1) 活动准备

① 纸箱两个，桌子两张，板凳四张，卡片若干。

② 活动主持两名，监督员两名。

(2) 活动规则

参赛人员随机抽取号码（五道题），回答相对应的问题。正确五道可领取“节”字卡片一张，答对四道题可抽取卡片一次（其中包括“节”字卡片及空白卡片）。

9. 说明

所有游戏均可重复参加。最终游戏结束后，可凭卡片后可到值班点兑换奖品；集齐一套“公”“寓”“文”“化”“节”卡片得一等奖；集齐 4 张得二等奖；集齐 3 张卡片得三等奖；集齐 2 张卡片得四等奖；集齐 1 张卡片为五等奖；一张卡片都未获得可获得参与奖。所有奖励先凑齐先得，若奖品已不够依次转为下一等奖品。每个寝室只能领取一个奖励，工作人员做好奖品领取登记。

10. 活动声明

本活动秉持“公平、公正、公开”原则，鼓励广大在校大学生积极参与，旨在营造和谐愉悦的校园文化环境。本活动的最终解释权归四川理工学院大学生自律委员会所有。

11. 奖项设置

等级	数量	名称
一等奖	10	收纳箱
二等奖	15	8GU 盘
三等奖	20	表情包抱枕
四等奖	30	垃圾袋
五等奖	40	宿舍粘钩
参与奖	200	肥皂玫瑰花

（五）四川理工学院 2018 年公寓文化节总结表彰大会

1. 活动目的

为庆祝 2018 年寝室文化节的圆满结束，并祝贺优秀寝室的产生，也为进一步增强宿舍文化建设丰富大学宿舍文化生活，提供一个好的学习和生活环境，我们将举行 2018 年公寓文化节总结表彰大会。

2. 活动主办

学生工作部（处）、校团委、后勤管理处

3. 活动承办

大学生自律委员会

4. 活动时间

2018 年 11 月 21 日下午 15 点

5. 活动地点

汇南校区厚德楼 129

6. 与会人员

领导小组全体成员

学校及各学院学生会相关负责人

相关学生组织负责人

大学生自律委员会全体成员

获奖个人及团体代表

7. 活动流程：

(1) 主持人致开场白，介绍莅临本次活动的领导、嘉宾；

- (2) 自律会各部门代表进行本部门总结报告；
- (3) 自律会主席团对本次公寓文化节做总结报告；
- (4) 颁奖典礼环节；
- (5) 获奖代表上台作获奖感言；
- (6) 后勤管理处代表发表讲话；
- (7) 学生处指导老师发表讲话；
- (8) 主持人做简单总结，宣布颁奖典礼正式结束，大家进行合影留念。

8. 活动声明

本次公寓文化节由学生处负责颁发表彰证书、提供活动经费和奖品、后勤管理处提供活动物品。奖项设置可根据活动实际开展情况做出调整。活动的最终解释权归学生处、后勤管理处，未尽事宜由学生工作部（处）、团委、后勤管理处、学生公寓服务中心负责协调处理。

学生工作部（处）、校团委、后勤管理处

2018 年 10 月 22 日