**“嘿，朋友。来把生活变成诗。”**

**活动目的及意义：**在现代快节奏生活中，大家往往容易忽视自己的内心感受。心理周期间，我们希望通过拼贴诗活动，提供一个机会让大家停下来，与自己的内心对话，用文字拼接出内心的声音，自由地表达自己的情感和想法，缓解心理压力并提升同学们对心理健康的重视程度，让大家更加关注自己的内心感受，学会用积极的方式应对生活中的压力和挑战。让同学在紧张的学习之余放松头脑，放松心灵，与浪漫的文学邂逅，创造出属于自己的生活的诗。同时，活动不仅限于传统的诗歌创作形式，而是鼓励同学们发挥创意，尝试新的表达方式，提升创新能力和艺术素养。本次活动也为大家提供思想碰撞、结识同好的平台。

**预期参与人数：**活动并不耗费同学们太多时间与精力，不限制学院，期待更多同学参与。

活动内容及流程

1. **第一阶段：**前期准备（时长约1周）：

活动预告宣发：通过公众号推送介绍“拼贴诗”及活动、素材征集及。

素材准备：文艺部自备促进心理健康的文字素材，同时接受同学投稿（诗/文章/书）、文艺部筛选、补充并打印准备。

参与方式：对外，在校园中（图书馆、明辨楼、主街等地点设置磁吸板）文艺部准备诗词挖空、磁吸文字素材和其他装饰。吸引路过的同学将诗拆解与重构，随手拼贴成自己的作品，将生活做成诗，并鼓励拍照记录参与投稿。

对内，向学院同学下发材料，收集同学们的拼贴诗，并制作推送予以展示（可设计统一样式纸板背景也可由参与同学自主发挥自制背景，具体细节待定）。

1. **第二阶段**（时长约1周）：

素材及展板发放一周后统一收回同学们的作品照片，制作公众号推送展示。（可选出广受喜爱或立意高、有深度的作品发放小奖品给予鼓励）如果院内有合适的地方可供展出也可将优秀作品进行展示。

1. **第三阶段**：漂流阶段（时长约1-2周）：

公众号推送介绍漂流规则并开始二轮报名

规则（初步想法）：根据同学投稿时间顺序自动形成序号，文艺部将报名同学的作品随机流动给其他参与者，进行接力拼接或感想交流。

交流时间结束前同学可自行联系进行交接或自行约时间一起完成，如社恐不想交接也可联系文艺部相关负责同学转交。

4.**第四阶段：**收官总结

最后可制作一期推送作为收官总结，采访参与同学和旁观同学体验感与建议作为经验，同时在推送中分享心理健康小tips，呼吁大家重视心理健康，及时正向疏解。活动完成。

**其他补充：**

1. 结合专业特色，素材可提供中文、英文、法语、其他语言等多种不同语言文本素材。
2. 在报名时可允许同学们根据个人意愿以真实姓名/匿名/笔名等形式参与活动，减轻内向同学的负担。