

心智桥工作室 2026 招新 • 线上潜力挑战

让想法发生，让热爱有回响。

一、挑战介绍

你是否有过一个很棒的想法，却一直没有机会实现？

你是否曾经发现校园生活中的某个问题，想过“如果是我来做，或许可以不一样”？

你是否对心理学、活动策划、产品设计或人工智能充满兴趣？

在心智桥工作室，我们相信：

能力可以培养，经验可以积累，而好奇心、主动性与创造力，值得被看见。

我们不希望用一张试卷定义你的能力，也不要求每位同学都具备丰富的项目经验。因此，本次招新设置「线上潜力挑战」，通过开放式任务，让每一位报名者都有机会展现自己的独特优势。

本次挑战共设置三大方向、7 道选做命题。

你只需要选择最感兴趣的 1 道命题完成。

无论你擅长策划活动、协调团队、设计海报、表达观点，还是开发产品、探索 AI，我们都期待看到你的想法。

二、挑战方式

本次线上挑战由两个部分构成：

Part A | 潜力观察（必做）

完成报名问卷和回答简短问题，帮助我们认识你的思考方式、行动力和个人兴趣。

Part B | 方向挑战（12 选 1）

从三大方向中任选一道命题，根据题目要求提交作品，命题详情请看附件。

命题 01 | 策划学校 525 心理健康日心理游园会

命题 02 | 假如你是工作室的小管家

命题 03 | 让更多人认识心智桥

命题 04 | AI × 心理创新项目介绍 PPT

命题 05 | 发现一个校园里的产品机会

命题 06 | 让 AI 真正帮助你完成一件事

命题 07 | 把一个想法做成小作品

全程允许合理使用 AI 工具，不要求所有同学具备编程能力，也不以作品包装的精美程度作为唯一评价标准。

关于 AI 工具的使用规则

我们鼓励合理使用 AI。

心智桥工作室相信，善于利用工具、判断信息质量、改进工作流程，本身也是一种重要能力。

但我们更希望在作品中看到你自己的理解、判断和行动。

允许的行为

- 使用 AI 辅助构思、资料整理和信息检索；
- 使用 AI 辅助制作海报、文案和演示材料；
- 使用 AI 辅助编程、调试及理解技术问题；
- 对 AI 生成的内容进行评价、修改和优化。

需要遵守的原则

1. 提交的作品应当是你能够理解、解释和负责的作品。
2. 请如实说明 AI 参与的主要环节，不得虚构个人经历、访谈、实际测试或活动成果。
3. 不要把未经核实的 AI 输出当作真实数据或事实。
4. 请保留必要的构思记录、草稿或关键迭代过程，以便后续交流。

特别提醒

本次挑战不会仅凭所谓的“AI 生成率”判断作品质量。

我们更关注：你是否真正理解任务，能否解释自己的选择，以及是否具有继续改进作品的能力。

作品提交要求

1. 任务选择

每人只需选择 1 道自由命题，不要求完成全部命题。

2. 上传链接

完成报名问卷填写和材料提交



3. 作品形式

支持使用 PPT、PDF、Word、图片、短视频、代码文件、网页链接、GitHub 仓库等形式提交，详情请看每一个命题的具体提交要求

审核与选拔机制

我们不会仅仅因为一份作品足够华丽，或者一位同学已经掌握某项专业技能，就认定其更适合加入工作室。

本次线上挑战重点从以下五个维度开展评分：

评分维度	权重
问题洞察与理解能力	25%
独立思考与创新意识	25%
实际执行与可行性	20%
主动性与学习潜力	20%
表达与复盘能力	10%

不同方向的命题将结合任务特点进行评分。

写在最后

我们不寻找完美的答卷，而是寻找愿意认真思考的人。
你可以没有丰富的学生工作经历。
可以还不会编程。
可以没有参加过大型比赛。
可以只是对某个方向充满好奇，想要迈出第一步。
比起你已经掌握多少技能，我们更在意你是否愿意发现问题、主动尝试、接受反馈，并和一群志同道合的伙伴一起成长。

心智桥工作室，期待与你一起，把想法变成行动，把可能变成现实。

附件 1:

心智桥工作室招新 线上任务命题

方向一 | 活动策划与组织执行

适合：喜欢校园活动、创意策划、现场组织和学生工作的同学。

命题 01 | 策划学校 525 心理健康日心理游园会

挑战背景

心智桥工作室计划举办一场面向我校上川路校区学生的 525 心理健康日心理游园会，希望帮助同学们缓解压力、增进交流。

现有条件：

- 活动总预算不超过 1000 元；
- 可调配工作人员 6 名；
- 预计参与人数 200 人；
- 活动时长预计 2 小时；
- 可以使用学校提供的活动场地。

你的任务

请策划一场你认为大学生真正愿意参加的活动。

需要回答：

1. 活动叫什么？为什么要举办？
2. 参与者具体要做什么？
3. 工作人员如何分工？
4. 1000 元如何分配？
5. 怎样做活动反馈和复盘？

提交形式： Word 或者 PDF 文件活动策划方案，可附流程图、购买物资清单、购买链接等。

考察重点： 创造力、预算意识、组织规划、实际执行能力。

命题 02 | 假如你是工作室的小管家

挑战背景

假设心智桥工作室目前有 20 名成员，分为多个项目小组。

日常可能遇到以下问题：

- 成员经常忘记会议；
- 项目进度不够透明；
- 任务分配后缺少跟进；
- 活动结束后资料找不到；
- 部分成员不清楚自己应该做什么。

你的任务

设计一套简单、易执行的工作室日常管理方案。

至少包含：

1. 日常沟通和通知机制；
2. 任务分配与进度跟进方式；
3. 例会或定期交流安排；
4. 活动资料的整理与保存方法。

提交形式： Word 或者 PDF 文件方案，可附一份自制管理表格。

考察重点： 系统思维、组织管理、效率意识、责任心。

方向二 | 创意宣传与新媒体运营

适合： 喜欢设计、摄影、写作、短视频、社交媒体和内容创作的同学。

命题 03 | 让更多人认识心智桥

挑战背景

假设很多同学并不了解心智桥工作室，不知道它在做什么，也不清楚加入后能够获得哪些成长机会。

现在，由你负责制作一份招新宣传作品。

你的任务

从大学生的视角出发，设计一份能够吸引同龄人关注的宣传内容。

可选择以下任意一种形式：

- 招新海报 1 张；
- 公众号推文 1 篇（秀米作品更佳）；
- 自制短视频或 AI 视频。

你可以根据我们发布的工作室介绍内容宣传工作室，也可以在作品中明确标注自己的合理创意设定。

提交形式： 分为作品和思路两个部分，作品可提交海报图片、推文内容、秀米排版好的链接、视频等形式，思路可提交 Word 或者 PDF 文件讲述你的创作思路。

考察重点： 审美能力、创意表达、传播意识、受众理解。

命题 04 | AI × 心理创新项目介绍 PPT

挑战背景

假设你刚刚加入一个大学生创新创业团队，团队正在筹备一款名为「晴屿」——AI 大学生情绪支持计划 的创新产品，并计划参加一场校园科技创新项目展示活动。

现在，你获得了一份包含项目背景、用户需求、产品功能、使用场景及发展规划的原始资料。

你需要将这些信息整理成一份简洁、美观、有说服力的项目介绍 PPT，让第一次了解该项目的评委能够在短时间内理解项目的核心价值。

你的任务

根据提供的「晴屿」项目资料，制作一份 3~4 页、16:9 横版 PPT，项目资料请

看附件 2。

PPT 应重点展现以下内容：

- 项目背景：项目希望解决大学生的什么问题？为什么值得关注？
- 产品介绍：「晴屿」是一款怎样的产品？有哪些核心功能？
- 创新价值：相比传统的心理健康支持方式，项目有什么特色？
- 应用前景：项目未来可以如何落地，能够为学生带来什么价值？

以上内容仅作为参考，不限制具体页面结构与呈现顺序。你可以根据自己的理解，自主提炼重点、调整内容逻辑，并通过插画、图表、产品界面示意图等方式丰富表达。

小提醒：PPT 内容应该精简、逻辑框架清晰，可适当配图，如堆砌文字会酌情扣分。

提交形式：PPT 作品：提交 4~5 页 PPT 源文件，建议同时提交 PDF 预览版。可以使用 PowerPoint、WPS、Canva 等工具，也可以合理使用 AI 辅助内容整理、视觉设计和 PPT 制作。

考察重点：信息提炼能力、逻辑思维、项目理解、视觉审美、创意表达及独立思考能力。

方向三 | 产品创新与 AI 技术

适合：对 AI、编程、产品设计、交互设计和技术创新感兴趣的同学。欢迎零基础尝试。（这个方向的命题可以使用 Work Buddy、Qoder、Trae、ZCode、Cursor、DeepSeek Harness 等 Agent 工具）

命题 05 | 发现一个校园里的产品机会

挑战背景

校园生活中有很多不够方便的场景，例如活动报名、信息查询、学习计划、习惯养成等。

你的任务

选择一个你真实体验过的问题，构思一个简单的数字化产品或功能。

需要说明：

谁遇到了这个问题；

现有解决方式有什么不足；

你的方案如何工作；

最核心的一个功能是什么。

提交形式：Word 或者 PDF 文件产品构想或产品功能需求文档（PRD），可附手绘或数字化页面草图。

考察重点：用户洞察、产品思维、需求判断、创新能力。

命题 06 | 让 AI 真正帮助你完成一件事

挑战背景

如今 AI 工具已经能够辅助写作、学习、信息整理、创意设计和编程。

但使用 AI，不应该只是输入一个问题、复制一段答案。

你的任务

选择一件学习或校园生活中的真实小任务，尝试通过 AI 完成或改进工作流程。

例如：

- 整理一份学习计划；
- 设计一套活动报名表；
- 制作活动排班安排；
- 搭建个人知识整理流程；
- 设计一个简单的 AI 助手。

提交形式： 任务说明、关键操作记录、最终效果和简短复盘。

考察重点： AI 应用能力、工具学习能力、判断力、迭代意识。

命题 07 | 把一个想法做成小作品

挑战背景

如果你喜欢编程、交互设计或 AI 辅助开发，这道题将为你提供自由发挥的空间。

你的任务

制作一个简单、可以实际操作的小工具，内容不限。

例如：

- 番茄钟；
- 待办清单；
- 心情记录器；
- 随机鼓励语生成器；
- 简单互动小游戏；
- AI 对话平台；
- 个人学习管理网页。

可以独立编程，也可以使用 AI 辅助开发。

提交形式： 作品链接、代码文件或演示视频，以及一份简短开发说明。

考察重点： AI 应用、动手能力、自主学习、技术探索、问题解决。

附件 2:

命题 04 项目介绍材料

「晴屿」——基于 AI 情境模拟的大学生沟通能力训练平台
项目理念：让每一次勇敢表达，都从一次安心练习开始。

资料 A | 项目背景

在大学生活中，宿舍矛盾、小组合作、师生沟通和求职面试都是常见的沟通场景。面对这些情况，部分大学生可能因为害怕冲突、缺乏经验或担心表达不当，而选择回避交流。

传统沟通训练多以讲座、案例分析和角色扮演为主，学生缺少可以随时练习、反复尝试的机会。

「晴屿」希望利用 AI 情境模拟技术，为大学生提供一个低压力、可重复的沟通练习空间。

资料 B | 模拟用户调研

团队针对 120 名在校大学生开展了一次模拟需求调研，结果如下：

- 75% 曾因担心影响人际关系而回避沟通；
- 65% 在处理宿舍或小组矛盾时不知道如何表达；
- 60% 希望在重要沟通前提前模拟对话；
- 70% 愿意尝试可反复练习的 AI 沟通训练工具。

模拟访谈摘录：

“想提醒组员完成任务，又怕自己显得太强势。”

“如果能提前练习一遍，我可能会更有底气。”

注：以上数据及访谈均为招新命题使用的虚构素材，不代表真实调研结果。

资料 C | 产品功能

「晴屿」是一款融合生成式 AI、社会心理学与情境训练理念的大学生沟通能力训练平台。

产品初步规划四项核心功能：

01 | 情境模拟

提供宿舍矛盾、小组合作、师生沟通、求职面试等场景，AI 扮演不同角色，与用户展开模拟对话。

02 | 暂停重试

用户可以随时暂停对话，重新组织语言，尝试不同表达方式，并观察 AI 角色的不同回应。

03 | 智能复盘

AI 从表达清晰度、换位思考和问题解决等角度提供参考反馈，帮助用户反思沟通方式。

04 | 现实行动

用户可以自愿制定一个现实中的沟通小目标，将模拟练习中的经验尝试应用于实际生活。

资料 D | 典型使用场景

大学生小周遇到小组成员长期拖延任务的问题，担心直接指出会影响同学关系。他打开「晴屿」，选择“小组合作冲突”场景。

AI 扮演拖延任务的组员，与小周展开模拟对话。

第一次练习时，小周的表达过于直接，AI 模拟的组员产生了抵触情绪。

小周选择暂停重试，尝试先说明任务进度，再表达自己的需求，并与对方讨论解决办法。

练习结束后，系统提供沟通复盘，帮助他发现可以改进的表达方式。

产品希望通过“模拟—尝试—反馈—再练习”的方式，帮助用户积累沟通经验。

注：本案例为虚构使用场景，不代表实际产品效果。

资料 E | 项目创新与发展规划

项目创新点

- AI 角色扮演：从被动学习沟通知识转向主动情境练习。
- 可重复训练：支持暂停、重试与不同表达方式的探索。
- 心理学融合：将换位思考、沟通技能训练等理念融入产品设计。

项目现状

目前项目处于概念设计阶段，尚未正式上线。

团队共有 6 名成员，计划在 4 周内完成第一版产品原型。

由于开发资源有限，第一版需要从现有功能中选择最重要的部分优先实现，并通过小范围用户测试验证产品体验、实际价值与安全性。

产品定位为沟通技能练习工具，不替代专业心理咨询。实际使用中应保护用户隐私，避免将 AI 反馈视为唯一正确的沟通建议。

项目愿景

让大学生在面对真实沟通挑战前，有一个可以安心尝试、自由表达、不断练习的空间。

晴屿——让难以说出口的话，先在这里练习。