

# 心理健康月活动方案 学院心理健康活动月系列活动方案(优质5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 心理健康月活动方案篇一

我爱我团结互助，给力心灵，共同成长。

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以给力心灵，团结互助，共同成长为主题开展形式多样的心理健康教育活动，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

学生工作处心理咨询中心。

院系心理健康部，心理成长协会。

20xx年5月x日。

全体学生。

### （一）宣传篇

1、横幅宣传：出一条横幅（一式x份），宣传本届心理健康节主题。

承办单位：院宣传部、院心理健康部。

横幅内容：团结互助，给力心灵，共同成xx职院第x届大学生心理健康节宣（暂定）。

横幅位置：南院悬挂于教学楼前，东院悬挂于篮球场。

2、板报宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

承办单位：六系心理健康部。

活动要求：六系各出一期板报。

板报摆放：南院篮球场、东院教学楼前。

3、报纸宣传：出一期报纸，宣传本届心理健康节主题、内容、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会□xx□编辑部。

活动时间：5月份编辑、印刷完成。

4、海报宣传：

各系各出x张海报，宣传本届心理健康节。

承办单位：

各系心理健康部。

活动要求：

（1）正确悬挂于南院和东院篮球场上。

（2）纸张大小标准（与院宣传部统一标准）。

## 5、广播宣传：

宣传本届心理健康节各项活动安排，心理健康知识。

承办单位：

院心理健康部、院团委广播站。

资料提供：

院心理咨询中心。

注意事项：

六系挂好海报后须通知院里进行拍照留影。

### （二）活动篇

1、团结互助，给力心灵，共同成长大学生征文征画比赛。

具体细则如下：

#### （1）活动对象：

全院学生。

#### （2）活动时间：

全院征文上交时间为5月x日5月x日、优秀征文评展时间为5月x日。

#### （3）活动方式：

以投稿形式讲叙大学生生活中团结互助，给力心灵，共同成长的心情故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品

选登到心理健康报中。

(4) 活动分为两个程序：

第一轮：各系分配到班级征选（篇数不限）。

第二轮：院里征选

(5) 备注：5月x号到x号在篮球场设立心理健康节活动咨询台，发放心理健康节活动安排表。征文必须贴近生活、内容丰富，积极向上。参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

(6) 奖项设置：

分别为：一等奖x篇、二等奖x篇、三等奖x篇。

## 2、爱的抱抱温暖校园行动

(1) 活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心。

读书破万卷下笔如有神，以上就是为大家整理的6篇《学院525心理健康活动月系列活动方案》，希望对您的写作有一定的参考作用，更多精彩的范文样本、模板格式尽在。

## 心理健康月活动方案篇二

5月25日是我国的“全国大学生心理健康日”。“5.25”取谐音“我爱我”，意为要认识自我、接纳自我，能体验到自我的存在价值，乐观自信。为了普及心理健康知识，提高我院学

生的心理素质。心旅协会拟在全校举办主题是“我爱我心——心比天空”的第二届“5.25心理健康教育宣传月”活动。

一、活动宗旨：在广大学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围。

二、活动主题：我爱我心——心比天空

三、活动口号：悦纳自我，包容他人

四、活动时间：5月25日——5月30日

五、活动资料：

（一）、美文征集大赛

1、活动目的：

为了加强同学们对心理健康知识的了解，增强同学们的自我保护意识，进一步扩展大学生的心理素质，正确认识自我，热爱生活，丰富学校文化，建设和谐学校。

2、活动时间：

4月-日

3、活动形式：

相关作品于5月14日由秘书部成员收集。

由心理健康咨询中心指导教师及心旅协会委员评选出征文的一等奖、二等奖、三等奖各一名。

5月28日颁发奖品

#### 4、活动具体资料：

征集关于心理的美文，评选出优秀作品。

#### 5、活动流程：

4月进行活动宣传、作品收集、评选

5月28号颁奖

#### 6、活动预算：

宣传用品：40元

奖品：60元（设三个奖项）

合计100元

### （二）、心理健康知识展

#### 1、活动目的：

为加强同学们对心理健康知识的了解，增强同学们的自我防护意识，进一步扩展大学生心理健康素质，丰富学校文化。

#### 2、活动时间及地点：

5月23号-5月31号，二教中心大厅

#### 3、组织部门：

心旅协会

#### 4、活动形式：

本次知识展把第一阶段获奖的征文及有关的一些心理健康知识展览出来，有助于同学们浏览、学习。

5、活动流程：（略）

布置会场：5月23日至24日布置展览常

收拾场地：5月31日收拾会场，回收知识展报、归还器材。

6、经费预算：

知识展板 $10 \times 30 = 300$ 元

展厅布置200元

共元500元

### （三）、心理健康知识竞赛

1、活动目的：

让广大大学生掌握更多心理健康知识，懂得心理健康、重视心理健康。

2、活动主题：

我爱我心

3、活动口号：

掌握心理健康知识、让你我欢乐成长

4、活动时间：

5月28日

## 5、活动地点：

一教四楼报告厅

## 6、活动形式：

由学院每个系出四名代表参赛。比赛分必答题、抢答题、风险题。以记分形式进行，最终分数多者胜出。选出一等奖、二等奖、三等奖各一组。

## 7、资金预算

1、活动布置：300元

2、活动资料准备150元

2、活动宣传：50元（海报15x2=30□传单20）

3、活动奖品：500元

共合计：1000元

六、经费预算总合计：1600元

## 心理健康月活动方案篇三

我校心理健康活动在全校领导的大力支持下，广大师生的积极参与下，于x月15日圆满结束。

本次心理健康教育月活动以“健康心理，和谐校园”为主题，以“了解自己，接纳自己，肯定自己”为口号，讲座上老师对同学们进行心理健康知识的宣传和教育，有效提高学生的心理素质水平。通过开展心理健康为内容的主题活动，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全和发展，老

师为学生安排了许多心理健康游戏，大大地丰富了同学们的课余文化生活，放松心情，缓解紧张学习带来的压力。一张张填满心灵话语的心理健康小报画出了孩子们成长的快乐；一张张心理健康贺卡做出了孩子们的快乐生活；围绕的心理健康月的主题，我们还为家长搭建了网上家长心理培训学校，让家长在学校的“阳关心灵小屋”里学会关注自己孩子的心理健康。最后同学们一起观赏了心理健康影片《阿甘正传》，这部影片全校师生心灵上的震撼，孩子们也从这位智商并不高的残疾人身上学到了诚实、守信、勇敢、真诚。

本次心理健康教育月活动围绕学校的各项工作，有组织、有针对性地开展心理健康教育活动，从而有效提高全校师生的心理素质水平，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全和发展，丰富广大同学的课余文化生活，建设文明积极的校园文化，为我校良好校风的形成作贡献。

## 心理健康月活动方案篇四

各院系：

为了进一步推进心理健康教育工作的深入开展，我校一年一度的“11·2心理健康教育周”将于2016年11月21日正式启动。本年度活动周采用心理咨询中心活动与各院系活动相结合的方式，共同营造浓郁的心理健康教育氛围。现将活动开展安排如下：

### 一、活动名称

## 心理健康月活动方案篇五

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，通过它可以全面地、系统地了解以往的学习和工作情况，让我们一起认真地写一份总结吧。

如何把总结做到重点突出呢？以下是小编收集整理525大学生心理健康日系列活动工作总结，仅供参考，希望能够帮助到大家。

根据学工部本学期工作要求和学院本学期工作计划，我院“525——大学生心理健康活动日”活动月各项活动已圆满落幕。各项活动围绕本届525活动主题“点燃大学激情，大学生大学规划”，有序开展，朋辈辅导员的工作职责、工作方法进一步得到了提升。现将近阶段我院心理健康教育工作总结如下：

1、3月，心情驿站组织了新老朋辈辅导员的交流心理沙龙，心委们交流工作经验，解决工作中的困惑，找到更好的方法。大家一致认为心委的工作重在积累，以一颗平常心对待班上的同学，平时多与同学们交流，这有助于了解同学，帮助同学。交流中，大家认识到获取信息的方式有很多，可以访问同学的空间，关注微博、qq签名档、说说等等，曾老师提出大家要提高信息敏感性。最后针对考研与就业的问题大家提出了自己的困惑，曾老师表达了自己的看法，使大家收获多多。这次沙龙让各年级心理委员之间有了一个很好的交流机会，大家分享了很多方法与经验有利于工作的开展。

2、4月，心情驿站邀请xx大学临床心理学博士张xx老师为“心晴有约”第六期主题为“大学生恋爱与成长”的讲座。此次讲座由于是以采取民意调查的方式定的主题并邀请到了张xx老师作为主讲嘉宾，吸引了不少xx级及xx级同学参加。讲座围绕着爱情与学业、爱情与成长，如何处理爱情中遇到的矛盾等方面问题，通过分析案例，深刻的探讨了大学生应该如何获得学业与爱情的双丰收。讲座整个过程气氛融洽，同学们不时地发出欢快的笑声。

3、5月中旬至月底，我院组织全院各班级举行以“点燃学习激情，大学生学业规划”为主题的525活动设计大赛。本次活动充分调动了全院学生的积极性，大多数班级参与其中并以

心理委员为组织者完成了策划设计，活动组织，活动总结以及ppt成果展示答辩一整套流程。活动验收答辩结束后，心情驿站根据评委给分高低评出了“最佳活动奖”，“最佳组织奖”，“最佳策划奖”，“最佳设计奖”四项八名获奖班级，并对其组织者颁发了证书和奖品。整个流程的进行不仅使全院大多数同学都对自己的大学四年有了一个更科学的学业规划，营造了全院更好的学习氛围同时也让心理委员有了对工作更强的适应性，提高了他们的活动策划组织能力。

4、如今幸福生活的舒适已经进入了大学生的内心，大部分正当青春的大学生沉浸在网络游戏，在学校虚度光阴，拿自己的美好青春来娱乐消遣。为了克制这样的现象，丰富我们的课余生活，使我院学生能在复习阶段有一个良好的情绪去面对期末冲刺。我们在5月30号举办了“看电影，读青春”的活动，通过组织观看励志电影来促使同学们更深刻地了解青春、读懂青春，从而为自己余下的青春岁月做出一个美好规划，并塑造社会主义正确的价值观。其次我们的活动选在学期的尾声阶段举办也是为了对同学们的紧张复习阶段起到一个调节、放松的作用，通过观看喜剧《上帝也疯狂》让大家在欢笑中忘记生活中的烦心事情，调整好心态对待复习。通过这次活动，从每位观众的情绪在整个活动过程中的转变我们知道了同学们与我们所播放的视频产生了共鸣，达到了预期目的。

根据学工部心理健康教育中心活动安排，我院积极参与学校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动。在525心理宣传品大赛中，我院共交了9份心理知识宣传手抄报，海报，有7份获得了奖项。在校第二届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有35组共102人参加初赛，一组进入复赛并获决赛团体三等奖。5月下旬至6月上旬，在我院09-11级各班中召开了“点燃学习激情，大学生学业规划”心理健康主题班会，班会促进了同学们对目前学习状态的反思，也提醒同学们思考在接下来的大学学习中有效的规划，有效的学习。此外，我院还承办了学校“525”心理健康广场游戏“来吧，豆你玩”活动，

活动现场气氛活跃，达到了放松心情的目的。

本学期我院心理健康教育工作以525心理健康活动月为载体，开展了一系列丰富多彩、形式多样的活动。心理健康教育工作得到了学院副书记、全体学工办老师、广大学生的支持和配合，各项工作进展顺利。在今后的心理健康教育工作中，我院会积极地配合学工部心理健康教育中心的工作安排，努力发掘我院心理健康教育二级平台“心情驿站”潜力，并以此为突破口有针对性地开展面向全院学生的发展性心理健康教育，促进学生全面发展。