

2023年学生心理素质展示 大学生心理团辅活动方案(精选7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

学生心理素质展示篇一

为落实全国和北京高校思想政治工作会议部署，不断加强和改进我校大学生心理素质教育工作，培育大学生理性平和的健康心态，推进和谐校园建设，学生工作处、心理健康教育及咨询中心定于5月在全校组织开展“5·25”大学生心理健康节系列活动。现将具体事项通知如下。

以“新时代、心梦想、心健康”为主题，不断创新和深化大学生心理健康教育形式，引导大学生把自己发展与时代呼唤有机结合，培育自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，心怀梦想，健康成长。

本届心理健康节以倡导学生积极应对压力、有效管理情绪、提升心理效能为重点，结合学校实际和学生特点，整合xx高校心理素质教育工作资源，以生动活泼的形式，重点开展以下心理健康教育及实践活动。

(一)开幕式

时间：5月x日中午12:00

地点□xx南广场

主要内容：心理健康节开幕仪式、心理健康知识宣传、活动

展示和互动体验

(二) “心灵阳光”大讲堂

主要内容：围绕今年的主题，按照心理健康全员育人的思路，面向心理健康教育各条战线各支队伍分别开展四场讲座，其中一场辅导员讲座、一场心理委员讲座、一场研究生导师讲座、一场后勤安保服务人员讲座。

组织实施：由心理健康教育及咨询中心牵头组织，讲座时间、地点另行通知。

(三) “让阳光洒进心底”主题演讲大赛

主要内容：紧扣主题，自拟题目，主要围绕塑造大学生积极心理品质和培养心理韧性展开，表现大学生如何从逆境中成长，接纳自己，勇于追求梦想，积极投入学习生活等。

组织实施：本项赛事由化学工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐代表我校参加北京市大学生心理健康节主题演讲大赛。详细活动安排见附件1。

承办单位及联系人：化学工程学院;xx;联系电话□xx

(四) “心梦想心健康”原创微视频大赛

主要内容：围绕“梦想”“学会适应”“管理情绪”“完善自己”“人际和谐”“珍爱生命”等主题关键词，原创设计制作与其相关的微视频，并以视频加脚本的形式呈现，引导观众体验当下生活的幸福与美好、感受到未来征途的广袤无垠、意识到新时代的崇高追求。

组织实施：本项赛事由xx工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐参加北京市大学生

心理健康节原创微视频大赛。详细活动安排见附件2。

承办单位及联系人□xx学院;xx;联系电话□xx

(五)心书笺大赛

主要内容：围绕“新时代心梦想心健康”的主题，设计大学生喜闻乐见的心书笺，传播心理健康知识和理念，引导大学生关注心理健康和全面发展。

组织实施：本项赛事由地球科学学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐参加北京市大学生心理健康节心书笺大赛。详细活动安排见3。

承办单位及联系人□xx学学院;;联系电话

(六)“心认识，心成长”心理绘画大赛

主要内容：围绕主题，借助绘画形式，将诸如“心情从坏到好的变化”“美丽的梦想”“心头感到阵阵暖意”等内容生动形象地展现出来，以促进大学生认识自己、接纳自己、重塑自己，营造关注心理健康的氛围。

学生心理素质展示篇二

课题：

良好生活、卫生习惯

目的：

生活自理能力的培养，卫生习惯的培养。

过程：

1、教师利用活动的时间组织幼儿心理健康教育，会愉快进餐，不挑食，初步培养良好进餐习惯；会主动喝水，初步懂得不吃零食的道理；能按时睡觉、起床、进餐等；不害怕健康检查和预防接种，生病时愿意接受治疗。

2、生活卫生习惯的培养

会保持身体各部位的清洁卫生、学会盥洗方法；会使用自己的毛巾、杯子；能保持周围环境清洁、初步知道环保的意义；认识身体器官的名称及作用，初步了解保护方法；养成良好的生活作息时间。

3、自我保护

了解过马路、坐车、玩户外活动器材时要注意安全；帮助幼儿了解生活起居方面的安全知识；知道不把异物放入耳、鼻、口内；知道不轻信陌生人的道理。

活动效果：

通过对幼儿的心理健康教育，使大部分幼儿懂得了自己的事情自己做，自己吃饭、自己穿衣服、自己喝水，自己的事情自己做。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

学生心理素质展示篇三

孩子的“任性”是令家长头疼的事情，而成人不恰当的教育方法是造成孩子任性的主要原因。孩子的任性，用威胁和打骂的方式是不可取的，这种方法能使幼儿暂时有所收敛，但会产生逆反心理。因此，教师要正确对待幼儿的不合理要求，加强正面引导和教育使幼儿情绪愉快减少任性，逐步提高幼儿的自我约束力。

本次活动教师通过采用幼儿喜爱的“讲故事”“做游戏”等形式，让幼儿在说说、听听、讲讲中，在教师正确的引导下，懂得任性是一种不好的行为，在“应该怎样做？”的环节中，不断提高自控能力。以达到克服“任性”的教育目的。

【活动准备】

- 1、“我要吃冰淇淋”看图讲述图片36张。
- 2、“应该怎样？”任性教学课件。
- 3、“谁对谁不对”教学课件、图片及笑脸娃娃、哭脸娃娃36张。

【活动目标】

- 1、让幼儿了解什么是任性，知道任性是不好的心理品质和行为。
- 2、能学会初步有意识地控制自己的情绪和愿望，使之符合当时的客观要求。

【活动重难点】

重点是让幼儿知道什么是任性，任性是不好的行为，应该改掉这一毛病。难点是初步学会有意识的控制自己的情绪和愿望，使之符合当时的客观要求。

【活动过程】

一、通过看课件“涛涛、娇娇、牛牛”的故事，让幼儿了解什么是任性知道任性事不好的行为。

1、幼儿看课件，提出问题。

三位小朋友这样做对吗?为什么?他们是什么样的孩子?

什么是任性的孩子?

2、教师小结：这三位小朋友都是任性的孩子，是大家不喜欢的孩子。

任性就是自己想得到的东西或想做的事情，不管条件允许或不允许非要达到目的不可，任着自己的脾气去做，并不听从大人的劝告。这样做是不对的。是不好的习惯。

二、在幼儿认识任性的基础上，通过谈话“怎样做?”以此提高幼儿学会有意识的控制自己的不良情绪。

1、提问：你告诉“三位小朋友”应该怎样做?

2、教师小结：在幼儿讨论怎样做的过程中，引导幼儿做一个听从劝告，懂道理的好孩子。

三、通过看图讲述《我要吃冰淇淋》使幼儿明确任性带来的不良后果。

1、幼儿每人一张图片分小组自由讲述，并学习概括故事的内容。

冬冬由于任性遇到了怎样的麻烦事？

2、教师小结：任性的孩子不但大家不喜欢它，而且还伤害了身体住进了医院，任性一点儿好处也没有。

四、巩固知识，做游戏《笑娃娃和哭娃娃》。

方法：通过看课件行为判断《谁对谁不对》巩固幼儿以上所学内容。

在正确的行为图片下方，贴一个小笑脸，反之，亦然。

幼儿游戏后，教师播放课件，验证对错。

五、结合幼儿自身实际，不断提高认识。

1、请幼儿讲一讲自己任性的事情。

在生活中，你是一个任性的孩子吗？以后应该怎样做？

2、教师读几篇家长来信，目的在于正面引导幼儿，自觉做一个不任性的好孩子。

六、歌表演《好孩子不任性》。

以自娱自乐的形式，让幼儿感受不任性的孩子会得到很多快乐，保持愉快的情绪。活动结束。

幼儿心理教育活动方案

学生心理素质展示篇四

为贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要〔20x修订〕》精神，切实关注青少年学生的心理健康，有针对性地

开展女生青春期心理指导，培养广大女生自尊自爱、自信自强观念，经研究，决定集中开展中小学生学习心理健康暨女生青春期教育周活动。现将有关事项通知如下：

关注心理健康珍爱美好青春

4月2日至4月29日

1、各学校在活动期间要重点开展好“五个一”主题活动：发一封、出刊一期板报（）、召开一次主题班（队）会、组织一次心理咨询辅导活动、开设一次专题讲座等。

2、各学校要充分发挥心理健康教师、班主任的主导作用，通过举办心理辅导讲座、印发心理辅导专刊、放映、排演心理健康教育校园剧等形式，广泛开展学生心理健康教育活动。要认真做好“问题学生”、“待进学生”的教育疏导工作，通过结对帮扶、心理咨询与辅导等方式，帮助学生树立正确的学习、生活的勇气和信心，形成积极向上的人生观、世界观、价值观。各年级要突出抓好学生的考前心理辅导工作，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战。

3、各学校要面向学生家庭，开展一系列亲子教育活动，引导家长科学认识青少年身心健康发展规律，树立科学的家教理念，营造和谐的亲子、家庭关系。

4、各学校要关注女生青春期的心理健康教育，举办青春期健康教育专题讲座，引导她们正确认识和对待自己的身心变化，理智控制自己的情绪，学会正确和异性交往的方法，树立自尊自爱观念，特别是增强自我保护意识，珍惜美好的青春时光。

1、加强领导，严密组织。各中小学要以高度的责任感认真开展好各项活动，切实加强组织领导，周密制定，认真做好督促检查，建立常态工作机制，确保活动健康有序开展。

2、突出重点，广泛参与。各学校要结合平时的教育教学内容，及时将与学生密切相关的典型事例作为教学资，利用多种手段和方法，广泛开展丰富多彩的教育活动。同时，要积极动员广大家长参与和支持教育活动，进一步改进方式，改善亲子关系，营造健康和谐的家庭环境。

3、认真，严格考核。各学校要以此次活动为契机，对学生的心理健康和关爱女生青春期教育工作进行再动员、再部署。同时，要着力建立和完善长效机制，及时总结做法，认真工作不足，促进工作的开展科学化、规范化、制度化和特色化。请各学校将和图片资料于20xx年月10前前报局中教科邮箱□x□各学校对此项工作的完成情况列入20xx年度学校德育工作考核。

学生心理素质展示篇五

培养学生正确的人际交往态度，帮助学生掌握人际交往的`基本技能，提高学生与人交往的实际能力，培养学生做一个快乐的健康的人。

1、课件设计

2、小品编排教学过程：

一、导入：你有朋友吗？你喜欢交朋友吗？在生活中，有的人拥有很多朋友，与朋友一起学习，一起生活，遇到问题一起商量，一起解决，说说笑笑，真开心呀！这节课将伴随你一起探索怎样才能交上更多的朋友！

二、活动：

1、找朋友游戏要求：以组为单位，每组出一名学生，数到“一”。第一次：3个同学一组迅速抱成团。第二次：4个同学一组迅速抱成团。第三次：5个同学一组迅速抱成团（学

生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数：我赢了次，我输了次。)

2、谈一谈

(1) 我找到朋友时心里感到。

(2) 我没找到朋友时心里感到。(学生谈心里感受)

3、交朋友的秘诀

(1) 仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的?(学生归纳交朋友的秘诀)

看课件:

课件1: 萍萍热情、开朗、乐于助人, 同学们都愿意和她交朋友。(性格好)

课件2: 周梦和胡云都是航模小组成员, 他俩合作一艘小帆船, 你锯我粘, 很快就做成了, 共同享受着成功的喜悦。(合群)

课件3: 遇到开心的事, 受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友, 增进沟通和理解。(善于开放、表露自己。)

(2) 你的交友秘诀呢? 快记下大家的绝招, 让大家一起交流分享吧!(学生归纳: 交朋友的秘诀。)

(3) 请看小品:

问题1: 请你帮帮小陈, 让他也能交到朋友。

问题2: 不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢?

问题3: 请大家帮他出出主意, 让他交到更多的朋友。(学生

进行小品表演：小磊和小涛是好朋友，他们互相关心、互相帮助，说说笑笑玩得多开心啊！可是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人非常孤独。）

三、总结：有朋友真好！高兴时，有朋友来分享；伤心时，有朋友来分忧；困难时，有朋友来帮助。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。老师相信，在你的努力下，一定会交到更多的好朋友！

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

2、教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

准备活动中所要用的各种情景问题。

（一）导入

1、引言：我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今天我们学习树立自信心，做情绪的主人。

（二）学习如何控制情绪

a□关成的学习成绩退步了，应该如何对待？

b□小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2) 议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

a□宣泄法□b□转移法□c□将心比心□d□挫折不一定是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

(三) 学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”！

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡？

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话……

师：后来，丁丁怎么做的？成功了没有？

生：在龟爷爷的帮助下，获得了成功；在龟爷爷的帮助下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你知道丁丁是个什么样的孩子？

生：有同情心，愿意帮助别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理？

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现；后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，树立自信，才能获得成功。

（四）总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

学生心理素质展示篇六

绘人生蓝图，圆青春梦想

20xx年x月x日

j-3411

20xx级1153班全体同学，班主任，欧阳老师

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

(1) 心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2) 文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

(3) 户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的`娱乐活动，放松同学们的身心，认

识到身体是未来竞争的资本。

7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

心里委员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划。

学生心理素质展示篇七

爱自己——就让自己强大起来，给力心灵，健康成长

通过活动让广大同学了解健康心理的新概念；提高大学生对心理健康问题重要性的认识，让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高同学们的心理保健意识，以及如何保持一个良好的心理状况，使我们同学都能有一颗健康积极的心态去过好大学最后一年的时光。

应当组织要求，为了丰富当代大学生的生活，提高大学生对心理健康问题重要性的认识，最大限度的减少大学生心理健康的隐患问题，各班委会在近期召开以大学生心理健康为主题的班会。因此及时听取大家意见，策划本次班会的主要方案。

20xx年5月25日

教学楼502

20090221班全体同学

宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对大学生的心理健康教育。

- 1、人际交往问题
- 2、对大学生生活感到极度不适应
- 3、个人情绪问题
- 4、学业与就业问题
- 5、恋爱问题

原因：专家认为，大学生心理健康问题的存在有着诸多原因，其中人际交往排在首位，现在的大学生多数是独生子女，生活上的娇生惯养和学习上的一帆风顺，使他们很少经受挫折锻炼，独立的生活能力较差，大学生活与梦想上的落差，以及同学生活上的差异，很容易产生心理上的不稳定。其次在恋爱上，开放的校园使恋爱成为大学生生活的重要话题，一些学生难以把握住自己，一旦出现问题可能走向极端。第三在学习上，由于从紧张的高考中脱颖而出，许多大学生到了大学就想放松一把，而昔日的高材生走到一起，一些学生没有了往昔的优势，学习压力增大。据调查，理科生的学习压力与文科学生相比较为突出。

第四是十分严峻的就业形势给在校大学生带来新的压力。

近年来大学生一次性就业率呈逐年下降趋势，而据专家的预测，今后大学生就业难度将进一步加大。

5、提供一些大学生心理问题的例子，进行案例分析。

案例一：独生子女的小丹是90后，来自河北的她对西北第二民族学院的学校集体生活极不适应，开学一周，她已和宿舍5个舍友轮番吵过架。第一个月，她和半个班同学翻过脸，入校一年中，她辗转换了6个宿舍。走进小丹第7个宿舍，她的脸刷地红了：“宿舍有点乱。”记者看到，从床铺到小丹的桌子都乱七八糟地堆着东西，衣物和书本混杂在一起，袜子就撂在旁边同学的桌子上。小丹的辅导员老师告诉记者，入校一年来，小丹始终没有学会打理自己的生活。父母的宠爱和一切以小丹为中心的家庭生活，在大学里渐行渐远，围绕在她身边的优越感一天天剥落。刚刚18岁的小丹无法承受这种心理落差，她变成了一只好斗的牛，周围同学的一句话、一个眼神都可能成为一场争吵的导火索。舍友对小丹的评价是：“极度自己，从不考虑别人的感受。”而小丹却认为：“大家都不关心我，我很孤独寂寞，没有一个朋友，大学生活不像想象中的那么美好。”

案例二：小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校，第一学期期末，本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的人际关系，还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查，结果诊断她是患了抑郁症。

6、同学们对案例进行思考，并组织同学们发言，相互深入了解。

7、主持人介绍处理大学生常见的心理问题的一些对策：

(1) 学校方面对策

首先完善的大学生心理健康教育体系，培养健全的人格，是预防心理危机的根本途径。开展心理健康教育活动，丰富大学生心理学知识，增强他们心理保健意识，端正他们对心理咨询的看法，引导他们主动寻求帮助，缓解负性的情绪，避免因心理问题加重而导致心理危机的发生。

其次加强素质训练，提升大学生心理调适能力，通过各种途径锻炼他们的意志、训练他们的心理素质，使他们保持心理健康。

最后开展大学生心理辅导和心理咨询工作，通过各种辅导形式，对大学生的独立生活及社会环境的适应、学习与社会工作关系的处理、人际交往的适应、恋爱问题的处理等多方面进行指导与帮助。为处于困境中的学生提供及时有效的帮助，其顺利度过难关。

(2) 学生自身方面对策

首先，要对自己宽容，不过分追求完美，正确认识自身的缺点。要敢于承认自己的缺点和错误，如果学生能够坦然地接受自身存在心理问题的现实，承认自己有缺陷并且敢于面对这一缺陷，那么心理问题对于他们来说也就不再可怕了。

其次，要正确地认识别人对自己的态度和评价。总是过分在乎别人对自己的意见和看法，害怕让别人失望，这是一种压抑自己的思维方式和行为方式，是造成某些心理问题的主要原因。事实上，一个人无论怎样努力，也无法满足所有人的愿望，自己价值的实现并不是完全取决于他人的意见和评价。

最后，还要合理地释放压抑的情绪。大学生面临着学习的压力以及就业的抉择，背负着较重的心理负担，适当地宣泄不仅能有效预防心理问题的发生，还可以使学生的心理障碍在一定程度上。

8、在条幅上签字和写出自己的愿望

(1) 在《相亲相爱一家人》的音乐背景下在事先做好的“爱自己——就让自己强大起来，给力心灵，健康成长”条幅上签字。

(2) 在场所有人在事先准备好的便利贴上写出自己的愿望，然后贴在事先做好的“心语心愿”的愿望墙上。

1、会场的布置必须显得温馨而浪漫。包括一些会场的装饰品（如彩灯、闪灯、气球、彩带、荧光棒等。）

2、做好“爱自己——就让自己强大起来，给力心灵，健康成长”的条幅和愿望墙

3、背景音乐设置（相亲相爱）

4、各种游戏道具（由具体游戏规则而定）

5、便利贴笔、一次性水杯还可以准备些茶叶、开水、糖果水果瓜子等