

2023年心理健康特色活动策划书 大学生 心理健康日活动策划书(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

心理健康特色活动策划书篇一

5月25日是全国大中学生心理健康节，“5·25”即“我爱我”，成为全国高校组织开展大学生思想政治教育、丰富校园文化生活、有效服务青年成长成才的重要载体，在全国范围内产生了巨大的影响。

通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、针对性、参与性强的活动，在全院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，在宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对我院大学生的心理健康教育。

“关注心理健康、构建和谐校园”

4月——5月

- 1、心理健康橱窗展览
- 2、心理美文征集主题“遇见我”
- 3、心理电影观看
- 4、“我爱我做自己”主题班会

5、“放心去飞”主题活动

6、心理健康咨询

7、“最阳光的笑脸”展览

全院师生

土建学院心理部

土建学院团委学生会

1、橱窗内容：人际交往，认识自我，亲子交流，自我心态调节，

恋爱问题，压力排解等

任务分配：刘霞蔚、苏立渤负责设计，编排；寇雨敬□xxx

负责印制

经费预算：100

活动时间：五月十日之前展出

2、心理美文征集

主题：遇见我

主题释义：每个人心里都有个领地，其他人不可以随意来去。这些年一个人来来去去，我不禁看看我的天空里，这一边是读不懂的忧郁，那一边是大太阳高挂的画。在记忆的慢车里穿梭，是雨水它让人坚强。路总是越走越远，城市和花园，我自由的标签。在某个阳光灿烂中遇见我。

字剖白自己的内心，闪耀于明媚的青春！

征稿时间：

二等奖2名证书奖品

三等奖3名证书奖品

优秀奖若干证书奖品

经费预算：证书、奖品200元

宣传费用100(传单、海报)

评委组别：学工办周老师詹老师心理部xxx

雨敬等等等

总预算：300

3、心灵电影观看

影片：《美丽人生》《初恋50次》《心灵捕手》

时间：待定

地点：待定

4、心理健康主题班会

主题：5·25做自己

具体要求：每班心理委员写活动报告，须附上照片或影响记录。

5. 20日之前交上

5、“放心去飞”主题活动

时间：某个周六周日

地点：起点草坪16:00

具体内容：参与者在风筝上写上自己的心愿或目标，和伙伴合作把风筝放飞

工作组别：

记者站、心理部负责用相机记录活动过程中值得纪念的瞬间，抓拍各种笑脸

宣传部、外联部负责在附近召集参与者

办公室、秘书处、学习部负责招呼询问、参加的同学

实践部、生劳部负责现场的秩序，物品

经费预算：

风筝： $5 \times 50 \times 2 = 500$

宣传：120(传单)

签字笔：20

总计：640

6、心理健康咨询

时间：5·25下午7:30

地点：一食堂旁石凳处

7、“最阳光的笑脸”主题展览

具体内容：挑选“放心去飞”活动中较好的照片，洗出来做成展板放在一食堂前

主要负责：宣传部

时间：5.30之前

经费预算：50

总经费：990

土建学院心理部

20xx/11/29

心理健康特色活动策划书篇二

经研究决定，启动我校第xxx届心理健康教育文化节暨第x届全省高校“阳光护航”心理育人宣传季活动。具体活动方案如下：

阳光护航珍爱生命，心理育人激扬青春

20xx年x月—x月

（一）第十一届大学生心理健康教育文化节启动仪式暨环校园接力赛

为了进一步开展我校学生心理健康工作，全面提升大学生心理健康水平，扩大心理健康教育覆盖面，提高学生心理健康

教育活动参与度，大学生心理健康教育将于20xx年x月15日15:00，在xx校区xx广场开展第xx届大学生心理健康教育文化节启动仪式暨环校园接力赛活动。

（二）第三届校园心理情景剧大赛

为了引导学生逐渐养成“善于自助、勇于求助、乐于互助”的心理健康“三助”习惯，同时给喜爱心理学和舞台表演的学生提供一个展示自己创作、表演才华的平台，更直接、更形象地向广大学生传播心理健康知识，为和谐校园添彩增色，大学生心理健康教育中心将举办xx学院第x届校园心理情景剧大赛。具体安排如下：

1. 报送报名表与剧本阶段

各学院于x月30日前将各自的参赛报名表电子版及纸质版报送到大学生心理健康教育中心，并上报完整剧本（电子版）。

2. 排练阶段

4月各二级学院自行组织排练。

3. 评选阶段

5月份统一进行评选，具体安排另行通知。

4. 展演阶段

优秀作品将推选至省上参加陕西高校优秀心理情景剧评选活动。

（三）心理委员与宿舍舍长心理健康培训

为进一步巩固我校心理健康四级网络，培养心理健康朋辈

力量，将心理健康教育工作落到实处，大学生心理健康教育中心将举行20xx级心理委员及宿舍舍长专题培训。具体安排如下：

1. 培训时间

20xx年x月—x月

2. 培训内容

培训内容围绕心理健康知识普及、常见心理问题解析、心理危机干预方法等方面展开，由各二级学院联系心理咨询师对学生干部进行培训。

（四）“新时代·新征程·新绽放”女大学生成长教育专题活动

为提高女生自我保护意识，培育女生“自尊自信，理性平和健康心态”，大学生心理健康教育中心和xx市妇联将在x月期间在全校范围内开展“新时代·新征程·新绽放”女大学生成长教育讲座，并组织各二级学院开展丰富多彩的女大学生成长教育专题活动，帮助女生解决成长中的困惑和问题，促进其身心健康发展。

心理健康特色活动策划书篇三

为了在全校甚至全国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，为了广大高校学生搭建锻炼心理素质，提高心理素质的平台，我校决定，举行一次由十多个高校参加的5.25宣传月的开幕式。

与心灵相约

1. 下午：晚会(开幕式晚会)

由协会邀请各高校心理协会的. 代表参加以及心理老师邀请校有关心理专家

2. 晚会包括节目以及(最好由心理咨询老师带领大家做的心理互动游戏)

剪彩(宣布开幕式开始)

晚上：六点半开始观看心灵电影

(最好老师能推荐几部有关心灵方面的电影) 观看前放有关心协的历程(ppt)

横幅、舞台(户外舞台)、投影仪、屏布、迎宾斜披、电脑、音响、礼花、气球

xx元

晚会的布置、现场秩序的维护、各种设施的维护、现场人员的安全

心理健康特色活动策划书篇四

经研究决定，启动我校第xxx届心理健康教育文化节暨第x届全省高校“阳光护航”心理育人宣传季活动。具体活动方案如下：

一、活动主题

阳光护航珍爱生命，心理育人激扬青春

二、活动时间

20xx年x月—x月

三、活动内容和安排

（一）第十一届大学生心理健康教育文化节启动仪式暨环校园接力赛

为了进一步开展我校学生心理健康工作，全面提升大学生心理健康水平，扩大心理健康教育覆盖面，提高学生心理健康教育参与度，大学生心理健康教育将于20xx年x月15日15:00，在xx校区xx广场开展第xx届大学生心理健康教育文化节启动仪式暨环校园接力赛活动。

（二）第三届校园心理情景剧大赛

为了引导学生逐渐养成“善于自助、勇于求助、乐于互助”的心理健康“三助”习惯，同时给喜爱心理学和舞台表演的学生提供一个展示自己创作、表演才华的平台，更直接、更形象地向广大学生传播心理健康知识，为和谐校园添彩增色，大学生心理健康教育中心将举办xx学院第x届校园心理情景剧大赛。具体安排如下：

1. 报送报名表与剧本阶段

各学院于x月30日前将各自的参赛报名表电子版及纸质版报送到大学生心理健康教育中心，并上报完整剧本（电子版）。

2. 排练阶段

4月各二级学院自行组织排练。

3. 评选阶段

5月份统一进行评选，具体安排另行通知。

4. 展演阶段

优秀作品将推选至省上参加陕西高校优秀心理情景剧评选活动。

（三）心理委员与宿舍舍长心理健康培训

为进一步巩固我校心理健康四级网络，培养心理健康朋辈力量，将心理健康教育工作落到实处，大学生心理健康教育中心将举行20xx级心理委员及宿舍舍长专题培训。具体安排如下：

1. 培训时间

20xx年x月—x月

2. 培训内容

培训内容围绕心理健康知识普及、常见心理问题解析、心理危机干预方法等方面展开，由各二级学院联系心理咨询师对学生干部进行培训。

（四）“新时代·新征程·新绽放”女大学生成长教育专题活动

为提高女生自我保护意识，培育女生“自尊自信，理性平和健康心态”，大学生心理健康教育中心和xx市妇联将在x月期间在全校范围内开展“新时代·新征程·新绽放”女大学生成长教育讲座，并组织各二级学院开展丰富多彩的女大学生成长教育专题活动，帮助女生解决成长中的困惑和问题，促进其身心健康发展。

心理健康特色活动策划书篇五

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

院系心理健康部，心理成长协会

20xx年5月3日（5月3日—31日）

全体学生

（一）宣传篇

1、横幅宣传：出一条横幅（一式两份），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，共同成长——湖铁职院第八届大学生心理健康节宣（暂定）

横幅位置：南院悬挂于j1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（心之桥特刊），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《心之桥》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3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

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

（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4号到7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：

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

(3) 承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：院心理成长协会

(5) 活动内容：两名成员分别穿着卡通人物服装，给路过的同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学三年的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

(6) 活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领

到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(7) 活动时间：5月12日下午14：30—16：00

(8) 活动地点：南院篮球场

3、校园心理剧比赛

(1) 活动目的：

通过心理话剧表演反映大学生生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自己与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

(2) 话剧主题：毕业n年以后，我们相聚湖铁

(3) 主办单位：学生工作处心理

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

(6) 参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

(7) 活动流程：4月2日之前各参赛单位交校园心理剧剧本初稿至心理，4月6日之前心理将修改意见反馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8) 比赛时间：5月19日下午15：00（暂定）。

(9) 评分标准：

(1) 评分方式：总分10分，取平均分。

(2) 根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10) 奖项设置：一等奖1名。二等奖1名。三等奖2名。优秀表演奖1名。最佳团体奖2名。最佳获奖队将获得奖金和（集体）奖金。

(11) 比赛地点：南院篮球场。

(12) 场地设置、纪律、安全工作安排：

由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

(1) 活动目的：

通过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

(2) 活动简介：

一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧。沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理内容以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

(3) 主办单位：学生工作处心理

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院心理成长协会、六系心理健康部

(6) 参与人员：本院学生

(7) 活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行一定的描述（即：沙盘的名字、故事）后统一冲洗进行展出。

(8) 图片展览时间：5月25日（三）9：30—5月26日
（四）18：00

(9) 展览地点：南院篮球场。

5、心灵影片赏析

(1) 活动目的：通过影片引导同学关注自己与他人的心理健康，努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

(2) 主办单位：学生工作处心理

(3) 承办单位：院心理健康部

(5) 活动要求：露天电影，心理负责提供影片和宣传资料、播放设备

(6) 放映时间：第一场—5月6日（五）第二场—5月13日
（五）

(7) 观看形式：各系组织观看

(8) 负责单位与地点设置：

第一场：南院篮球场——机电系心理健康部负责

东院篮球场——电气系心理健康部负责

第二场：南院篮球场——人文系心理健康部负责

东院篮球场——轨道系心理健康部负责

（东、南院各设置一个场地）

6、“525（我爱我）心理健康日”户外宣传活动

（1）活动目的：呼吁大学生关注自己的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

（2）主办单位：学生工作处心理

（3）策划承办单位：院心理健康部、朋辈心理咨询员

（4）协助单位：院学生会

赞助单位：、大学生精英论坛

（5）活动流程：

（1）领导就“525大学生心理健康日”致词。

（2）两个团体竞赛活动，由各系选派队伍参加总决赛。

（3）现场朋辈心理辅导活动，横幅签名活动。

（6）活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名。各系于5月24日19：00以前出横幅、海报宣传（每个系5张）置于南院篮球场。准备525宣传资料。

（7）活动形式：团队形式

(8) 比赛地点：南院篮球场

(9) 活动时间：5月26日，下午14：30—16：00

(10) 活动内容：

团体竞赛活动一：无敌风火轮

(1) 项目类型：团队协作竞技型

(2) 道具要求：报纸、胶带

(3) 活动场地：南院篮球场

(4) 游戏时间：10分钟

(5) 游戏详细玩法：12人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。到达指定的目的地，时间最短的为胜利者。报纸破坏的不能再进行比赛。

(6) 活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神。培养计划、组织、协调能力。培养服从指挥、一丝不苟的工作态度。增强队员间的相互信任和理解。

(7) 参加人员：各系各派出二支队伍，每个队伍十二人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品一份。

(9) 活动流程：每个系选2支优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛。每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示。总决赛时，分3场进行比赛，比赛顺序通过抽签决定，发挥团队精神，友

谊比赛，安全第一。

团体竞赛活动二：疯狂的设计

- (1) 游戏类型：益智型、团体合作型
- (2) 游戏目的：增强组员的团体合作能力
- (3) 游戏人数：各系2个小组，每组10人
- (4) 游戏道具：小纸条、笔（工作者提前准备）
- (5) 游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个字母中的两个，然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词（单词由3—4个字母组成），然后用最短的时间摆出这个单词。

在10分钟内完成单词数最多为胜利的一方。

- (6) 游戏时间：10分钟
- (7) 参加人员：各系各派出2支队伍，每个队伍10人。
- (8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品若干。
- (9) 活动流程：由各系到班级选优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛。每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示。总决赛时，分3场进行比赛，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

(10) 活动场地：南院篮球场

7、心理讲座篇

(1) 活动目的：通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

(2) 主办单位：湖南铁道职业技术学院学生工作处心理。

(3) 承办单位：院心理健康部、院心理成长协会。

(4) 协助单位：6系心理健康部。

(5) 讲座内容：沙盘游戏的使用与操作（待定）。

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](#)

[搜索文档](#)