

最新大学生健康活动促进计划书(实用7篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

大学生健康活动促进计划书篇一

阳光照进心灵61幸福在我身边

二、组织机构

主办：学工部·学生处·武装部

承办：学生心理健康教育中心

协办□xx心理协会

三、活动时间

3月30日—206月1日

四、活动内容

(一)启动仪式

时间：年3月30日14:30

地点：行政楼一楼报告厅

(二)一份倡议书

时间：2018年4月3日

内容：将活动倡议书发布至学生处网页，推送至微信平台，通过oa发至各学院(基地)，要求以各学院(基地)为单位组织学生阅读，学习倡议书内容。

(三) “心灵长廊”

时间：2018年4月9日—2018年4月15日

地点：学子长廊

内容：以展板形式展出心理学图片、趣味心理知识，心理小测试等，探索神秘的心理世界。

(四) “心随影动”

时间：2018年4月11日16:30—18:30

2018年4月25日16:30—18:30

2018年5月9日16:30—18:30

2018年5月23日16:30—18:30

地点：学生活动中心301教室

内容：选取中外经典心理电影，以沙龙的形式，通过赏析和讨论，使学生学习在他人的故事里领悟自己的生命体验，在深层次认识自我的基础上重新规划自我，不断自我发展。要求xx心理协会成员和2018级心理委员积极参加，其他同学自愿参加。

(五) “你拍我心”

时间：2018年4月16日—5月18日

内容：师生以摄影的方式捕捉身边的美好瞬间，传递健康、幸福的人生理念。

活动要求：

5、根据参赛优秀照片的数量评选出一二三等奖及优秀参与奖。

(六) “星语心愿”

时间：2018年4月18日10：00—18:00

地点：食堂门口

内容□xx心理协会提供明信片，同学们写下对于他人的祝福，由心理协会会员寄出祝福。

(七) “漂流瓶”

时间：2018年5月8日—5月10日

地点：学子长廊

内容：同学们悬挂的漂流瓶中有自己的困扰和疑惑，其他的同学可以通过回信的方式为其解疑答惑，通过朋辈交流，助人自助。

(八) “专家进校园”

时间：2018年5月

地点：待定

内容：邀请社会知名人士、心理学专家为广大学生开展心理

健康系列讲座，在人际交往、压力应对、自我调节、生涯规划等方面给予学生正确的指导。每期讲座具体时间和地点通过心理健康教育中心网页[xisu心理中心微信平台 and 海报宣传提前通知。

(九) “心灵面对面”

时间：2018年5月25日9：30至16：30

地点：活动中心一楼

内容：邀请专业心理咨询师现场为同学们答疑解惑，包括适应、自我形象、人际交往、学习、情绪情感、职业规划等方面。同学们通过与心理咨询师的交流，解答心中的疑问，缓解情绪压力。

(十) 闭幕式

五、活动要求

1、各学院(基地)高度重视，广泛宣传，积极参与。心理健康教育工作是大学生思想政治教育工作的的重要组成部分，请各学院(基地)高度重视认真落实，组织学生积极广泛参与，全面促进学生身心和谐发展。

2、各学院(基地)可结合各自实际情况开展心理文化活动，确保活动符合学生身心需要。

大学生健康活动促进计划书篇二

一、举办人：

一一药本心理委员

二、活动宗旨：

促进大学生的交流，提高学生心理素质，增强同学们心理的自信，缓解大学生的当前压力。

三、活动主题：

幸福快乐

四、游戏时间：

4月18日下午1点至2点30分

五、游戏地点：

部系楼b—101

六、游戏形式：

游戏分为三个项目：

第一是价值拍卖；

第二是发现优势，找出自信；

第三是炫出自己特长。

七、游戏内容及规则

项目一：价值拍卖

游戏目的：激发学生思考物性价值，体验人生态度，知其所需，给出国留学人生定位

游戏说明：该游戏先将要拍卖的东西写在硬纸板上。每个学

生手中有5000元（道具钱），它代表一个人一生的时间和精力。每个人可以根据自己对人生的理解随意竞买下表中的东西。每样东西都有低价，每次出价以500元为单位，价高者得到东西，有一次出价5000元的，立即成交。

（1信任2责任3理解4宽容5坦诚6真诚或同学所珍视的物品（并道出拍卖缘由））直到所有东西都拍卖完为止，然后请大家认真考虑买回来的东西。

并讨论交流为什么想要竞拍这个东西？在拍卖过程中，你的心情如何？

项目二：肯定自己

游戏目的：让同学们各自发现自己优点，增强生活中的自信，自信人生方能更具动力。

游戏说明：首先把每个同学的学号或姓名写好，放置黑箱中，由特邀嘉宾（班长或班主任）抽签，抽到者上台并发言，说出自己特长。

接下来由同学互相发言，发掘该生特点（在场的任何人都有发言权，包括两主持人和特邀嘉宾）。

项目三：魅力人生

游戏目的：先展现出我班寝室的文化生活，再让单个同学展示自己风采一面，以实际行动炫出自信，引导大家自信生活。

游戏说明：先由几个寝室唱他们的寝歌，再由4——5个人进行才艺表演（唱歌、跳舞、武术、乐器、魔术等）

八、特长报名方式：

直接报给本班心理委员或班长、团支书

九、报名时间：

4月10日至4月16日

十、宣传：

由班长及宣传委员负责。

大学生健康活动促进计划书篇三

针对我校大一新生开学不久，新生需要在生活上和学习方面进行更多的调整。现在新生对大学的新鲜感已经失去，正处在一个关键的适应期，而且是新生对四年大学生活适应的关键期，如果新生未能消除心理上的焦虑和困惑，形成对大学校园与大学学习生活的错误认识，则会影响到他们整个大学期间的学习，生活以及人生态度。所以，应及时了解现在新生的心理状况。

调查新生对新的生活环境，新的学习方式以及其他方面基本状况，以便能更好的了解新生，帮助新生适应新的环境，及时纠正他们的心理问题，使他们顺利消除来自大学学习，生活，人际交往等各种心理压力，开始享受美好的大学生活。

以问卷的形式进行调查，然后将调查结果统计汇总，写出书面的调查报告。

教学周第10周(10月24日到10月28日)

机电工程学院全体大一新生

1、由心理部干事负责打印调查表

2、由各班的心理委员负责下发问卷，收集问卷并作出本班的调查汇总表

3、由心理部进行全院的统计，汇总。并写出书面报告

4、由宣传部做板报将调查结果进行公示。

打印费70元

大学生健康活动促进计划书篇四

为了贯彻落实xx市教委《关于组织开展“20xx年度xx学校心理健康教育月活动”的通知》，迎接525全国大学生心理健康宣传日，扩大对心理健康教育与心理咨询工作的宣传，在校园中形成良好的大学生心理健康教育氛围□xx大学心理健康教育与咨询中心以学年为单位，开展了以“悦纳自我·释放青春”为主题的心理健康月系列活动。

本次健康月以朋辈心理训练营、学习中心活动、大型校园活动、线上活动以及各院系主题活动组成；活动类型涵盖学术研讨类、娱乐竞技类、素质拓展类以及线上互动类等多种形式；以大学生为主体，发动二级院系及心理社团自主铺开特色活动；同时，针对心理中心老牌精品活动，如朋辈训练营、学习中心等，在保持往年扶持力度的同时注重注入新鲜血液，予以形式、内容的更新及扩充。累计举办系列活动x场(系列活动下属小活动超过x场)，累计覆盖学生超过x万人次。

本次活动以心理中心为总指导，面向全校所有师生开展，高效利用心理中心专业资源、各院系特色资源以及互联网+的优势资源，力图全方位、多面体的覆盖在校师生，同时提高学生的自主参与能力与创新能力，促进学生在活动中不断挖掘自身潜力，提高心理健康水平，积极阳光成长。

本年度健康月以“一体两面，协同合作”为指导思想，以学生为主体，学生社团和二级学院为两面，在心理中心的统筹下鼓励、监督二级学院和学生社团分工合作，面向全校铺开健康月系列活动；发挥往年品牌活动的影响效力，同时注重

创新优势的提升；大力扶持院系特色活动的开展，以吸引学生的自主参与。具体策划方案如下：

(一) 持续推进心理中心特色活动

20xx年成立的“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营□20xx年春季成立的学习中心是xx心理中心的特色项目，在学生中反响甚佳。为进一步推进特色活动品牌化，本年度拟培养阳光伙伴骨干成员参与到心理健康月的组织筹备中，专业性打造多主题兴趣小组，协同参与多项健康教育实践工作。

(二) 创新增进大型校园品牌活动

在以往大型游园会、素质拓展等大型活动的组织经验之上，本年度心理中心尤其注重立意新颖、内涵丰富的大型校园主题活动的开展，全面覆盖在校大学生，提高心理健康月的影响力，寓教于乐，促使学生积极发现、思考并解决自身问题，突显大学生心理健康正能量。

(三) 大力开展线上媒介多样活动

本年度心理健康月利用互联网+的创新思维，继续推进多样化的线上活动的设计、引领和参与。利用“华东师大心理健康教育与咨询中心”公众号的品牌效力，力图推广系列线上活动，使得同学足不出户就能参与心理教育活动。

(四) 鼓励引领二级院系精品活动

本年度心理健康月号召院系开展具有自身特色、符合院系学生需求的精品活动，鼓励支持各院系对精品活动的建设和推广。院系是同学日常最直接的接触与参与单位，因此有效利用院系自主资源，组织、引领和培育院系品牌特色活动，可以最大限度的提高了学生的参与程度，并有效调动同学的自主参与。

(一) 心理中心特色活动

1、“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营：

心理健康教育月活动期间，“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营组织了多项心理健康普及活动和朋辈互助技能训练。如《朋辈心理危机识别与应对》、《告别拖延》、《大学生常见心理问题与应对》、《进化心理学》、《深究关系性的提问：家庭治疗中的提问分析与训练》、《短期焦点技术在沟通中的应用》等主题的讲座、户外团队素质拓展活动、新老营员交流会等，帮助学生学习心理学知识和朋辈互助技能，成长为朋辈互助员。同时，训练营邀请7名导师，组成7个强化学习小组，帮助学生在感兴趣的领域强化学习。学生在小组导师和助教的带领下学习朋辈谈话技巧、进行朋辈辅导演练，另外组织了如参观xx市自愿戒毒中心等活动。

2、学习中心

(1) 学习中心主题工作坊

本年度学习中心工作坊开展了四期主题活动，分别为“时间管理：和焦虑和拖延说拜拜”、“成瘾?是因为你缺少连接”、“告别情绪化进食”“让催眠和正念教你应对压力”。工作坊内容贴近学生生活，理论和实际相结合，给予学生多方面支持、练习与反馈。本年度工作坊累计服务同学上百余人次，参与学生纷纷表示对未来活动的高度兴趣与关注，中心将会在未来为学生设计更多丰富多彩并具有意义的活动。

(2) 书虫读书会

“书虫读书会”本学期仍奉行“自由读、任性聊、随意写、一起看”的原则，和同学们一起领略书中的万千世界。本学期“书虫读书会”主读了《自控力》、《社会心理学》、《情种起源》等书籍，也集体切磋讨论了多本人文社科丛书，每

期加入的同学们都收获满满、回味无穷。

(二) 大型校园品牌活动

1、“心乐园模拟人生”

心理中心与xx心理协会联合举办的“心乐园?模拟人生”主题游园活动在5月18日顺利开展，活动以探索自我、生涯规划与积极心理学为主题，以各种心理小游戏、幸福小任务，譬如“请拥抱一个姑娘”“请给我一元硬币”等给参与学生带来了惊喜和欢乐，收获良多。

2、“时光机-重返童年计划”

基于现今教育模式以及大学生鲜有有效的集体交流生活，中文系社团莫名工作室与心理中心合作特提出“重返童年”的活动，为同学们创造一次深入交流的机会，并尝试以唤醒童年记忆为手段改变其固有的封闭的认知图式，打破禁锢自我的高墙，敞开心扉，做一名有激情的当代大学生。

3、校园心理剧大赛

心理中心面向全校举办“20xx年xx大学校园心理情景剧大赛”，经专家委员会评选、专业教师组织、指导并遴选出八项优秀作品，予以评奖。校园心理情景剧吸引大学生用直观的方式将微妙的心理活动搬上舞台，再现日常学习、生活中常见的心理矛盾与冲突，广泛普及了心理健康教育的理念与知识，传播了心理健康自助与互助的方法和技能，培养大学生积极乐观、健康向上的心理品质和理性平和的心态。

(三) 线上媒介多样活动

1、“剧中有你配音秀”

结合《声临其境》等大火综艺类配音节目，心理中心推出了配音秀活动，希图在校园中寻找属于同学们自己的天籁之音。活动累计覆盖百余人次，最终择优选出八项优秀配音作品，并网络投票角逐最终奖项。本次活动以新颖的形式、简单的参与流程充分吸引了在校学生的参与热情，激发了学生探索自身隐藏技能的可能，促进了同学之间的协同合作。

2、《猜你的心，给你答案》

本次活动参与人数超过20xx人次，结合了趣味投射测试，以时下流行的名人匹配模式，参与门槛低，但内容实用且较深刻，有效地发挥了中心丰富的科普文原创能力。问答环节拉近了公众号与用户的距离，互动充分，为提问学生提供了心理咨询及心理学科普方面高效专业的解答。

(四) 二级院系及社团精品活动

在心理咨询中心的宣传和引领之下，各院系也分阶段积极策划、组织和开展一系列丰富多彩的心理健康教育活动。在中心的大力号召下，总计11个院系和2个社团申报了29项具有组织特色的学生心理健康教育活动，活动覆盖面比以往更广，活动类型更新颖，成效更为显著。

(1) 一体两面，协同合作

本年度心理健康月活动以心理中心为总指导，同时大力推进及指导二级院系及社团的深度合作和创新，从心理健康教育设计、宣传、策划与举办的过程中来看，本次心理月不再是心理中心的单打独斗，而是一体两面、师生合作的大覆盖模式。院系及社团的大力参与使得心理健康月活动覆盖面比以往更广，累计覆盖三万余人次，活动类型更新颖，成效更为显著。

(2) 夯实品牌，创新加持

本年度心理健康月活动“品牌”“创新”双轨并进。一方面加大对心理中心品牌特色活动的扶持和推进，巩固以往活动优势与精髓的同时，持续注入新鲜血液，源源不断的改革和创新活动内涵与方式；另一方面，有效利用新媒载体资源，利用线上媒介的优势，最大限度地增强了大学生对心理健康概念的接纳与重视，提升了活动在学生的覆盖率与影响力；同时在院系中也涌现了一大批以各院系学生需求为主导，以院系优势为特点的品牌特色活动。

(3) 有的放矢，反馈调整

中心根据去年咨询统计与往年活动学生留言与反馈，针对咨询问题排名最高的学业与自我成长主题有的放矢地多方面设计活动，并根据每次学生的反馈对活动设计与安排进行调整与改善。中心阳光伙伴团体训练营、学习中心活动、微信在线活动与心协社团活动都针对学业、人际关系与自我成长与探索这些主题，策划与设计了有趣有益、丰富多彩的小型团体与大型活动，受到了学生的好评。

本年度心理健康月以“悦纳自我·释放青春”为活动主题，一体两面，协同合作。以大学生为主体，以心理中心为基点，发动二级院系、学生社团自主开展系列活动，成效显著。在大力扶持心理中心老牌精品项目(如朋辈训练营、学习中心等)的同时，注重各院系精品活动的建设和推广，有效利用了院系自主资源；注重活动形式的创新与能动，将心理健康教育寓教于乐；“线下全面覆盖”与“线上自主参与”相融合，利用互联网+强化拓展了心理健康教育的影响力。

心理健康活动月累计覆盖学生三万余人次，不仅本校师生参与人次大幅提高，还吸引了xx□xx等高校学生的跨校参与。在心理中心、二级院系、特色社团的多维融合中，全方位提高我校学生的心理健康水平，促进学生在活动中挖掘自身潜力，积极阳光成长。在校园中形成良好的大学生心理健康教育氛围以及持续的影响效力，基本达成了“悦纳自我·释放青

春”的预期效果。

大学生健康活动促进计划书篇五

经研究决定，启动我校第十一届心理健康教育文化节暨第三届全省高校“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学院第三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

为更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。

大学生健康活动促进计划书篇六

大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容，是培养高素质人才的重要环节。为深入贯彻落实中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》、教育部《关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高校大学生心理健康教育实施纲要》文件精神，推动我校大学生心理健康教育工作的深入开展，促进大学生健康成长，进一步提高我校大学生的整体素质水平，经研究决定，开展第四届“5.25”大学生心理健康节系列活动。现将有关事项通知如下：

通过丰富多彩的心理健宣传活活动，营造我校良好的心理健康教育氛围，帮助大学生树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调适方法，培养大学生良好的个性心理品质和社会适应能力，拓展大学生心理素质，切实落实我校的“质量水平年”建设目标，建设聊大文化，彰显聊大精神。

我爱我——和谐心灵

20xx年5月5日——5月31日

1、时间：5月25（星期日）上午

2、地点：团委多功能厅

4、参与学生：

心理部部长、心理协会各部部长、班级心理委员、宿舍心理预警员、部分学生代表、各社团代表。

5、仪式议程

- (1) 领导讲话
- (2) 倡议书
- (3) 剪彩启动
- (4) 分管学生工作副书记、心理辅导员聘用仪式
- (5) 节目汇演
- (6) 签名活动

6、要求

在开幕式现场，每个学院须摆放两个展板，两条横幅，以展现学院特色，营造良好的氛围。如有更好的宣传形式，在总结表彰时会酌情奖励。

- 1、时间：5月25（星期日）
- 2、地点：东校区大学生事务中心
- 3、活动内容

大学生健康活动促进计划书篇七

一、活动宗旨：

大学生尽管生理成熟，但承担繁重的学业任务与未来发展的任务，他们需要更多的时间发展自我。当爱情的脚步走近时，

可能无法逃避，但拥有选择的权利。大学生恋爱是一把双刃剑，通过此次活动帮助同学们树立一个正确的爱情观，用一个积极的心态去面对，可以更好的处理一些情感问题。

二、活动主题：爱情与成长

三、活动时间□xx年5月

四、活动地点：

1、长沙理工大学金盆岭校区田径场

2、4教多媒体教室

五、参与对象及人数：

六、活动内容：

（一）滚布圈抢女生、架桥女生归

七、报名方式：

1、以班级为单位每班报20名男同学参赛；

2、把每班参赛的20名男同学分成四组（每组5名）；

八、活动流程：

3、准备参赛的同学站在起点线，而终点线安排好八名女同学等待；

6、该组剩下的四名同学一起取已准备好的椅子并抬上抢到的女生按所指路线回到起点线；

7、8名女生被抢完并全部队员已回到起点活动结束。

九、注意：

1、若有男队员在活动过程中脚踩到草地上则从那个过程的起点线或终点线重新开始，若某组把布圈弄破判该组营救失败，由裁判另发一块布圈给下一组，继续进行游戏。

2、单场比赛以班为单位抢得女生多者获胜。若抢的女生一样多则以速度快者为优胜者。

十、奖励办法：

团体奖：取前六名进行奖励

一等奖 第1名

二等奖 第2、3名

三等奖 第4、5、6名

最佳组织奖 2名

十一、活动器材：

2-5条布圈，椅子2-5把。

十二、其他未尽事宜，待后补充。

城南学院土木与建筑系阳光心理工作部

xx年4月30日

土木与建筑系“525”活动总结

为响应国家“525”心理健康活动月的号召；为帮助同学澄清自己的爱情价值观,丰富同学们对爱情的理解,为能帮助同学

更好的认识爱、理解爱、学会爱。为帮助同学们赢得爱情与心理的健康发展。土木与建筑系阳光心理工作部组织开展了“525爱情与成长”的户外班级集体滚布圈活动。活动在万佳老师的组织和领导下活力倍增、激情四射。在部长和各副部长的精心策划和努力准备下完善。活动过程中克服种种困难，风雨无阻、保证了整个活动的正常进行。活动诠释了爱情与成长这两个息息相关而又难以平衡的话题. 积极的向大学生传播了“爱情与成长, 健康平衡发展”的理念。从而让同学们能够更好的认识爱、理解爱、学会爱。

我们整个活动分为：“五人滚布圈、抢美人、架桥美人归”三个环节，在各班心理委员组织下以班级为单位参加比赛。比赛初选规则，在田径场草坪上分两块区域，在区域内画两条平行横线，间隔10米，一条为起点，一条为终点线；两个班参赛时每个班分得布圈一块，然后把每班的20个同学分成四组且每组5个同学；准备参赛同学站在起点线，而终点线由主持安排八个女同学；待裁判示意准备后开始，每个班的第一组开始走上布圈，裁判吹哨后，该组同学开始滚动布圈前进，滚到终点线后该组同学马上走下布圈，派一名男同学去抢美女且每次只能抢一个；派一名同学用最快的速度把布圈送到起点线交给本队的下一组同学，继续1-4步骤；该组剩下的三名同学和抢美女者一起取已准备好的木板并抬上抢到的美女按所指路线回到起点线，须要速度和稳度以此循环，直到美女被抢完并全部队员已回到起点；以班为单位抢的美女多者获胜。若抢的美女一样多则以速度快者为优胜者；注意：若有队员脚踩到草地上则从那个过程的起点线或终点线重新开始，若那一组把布圈弄破那么就判该组失败，由裁判另发一块布圈给下一组，继续进行游戏。