

最新心理活动月活动方案 心理活动月方案 (大全5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

心理活动月活动方案篇一

通过本次活动的开展，进一步在全县中小学中普及推广心理健康知识，提高各校对这项工作的认识，明确心理健康教育的意义与作用，培养学生的参与意识和乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展，让每一位教育工作者都能对学校心理健康教育有一个正确的认识 and 解读，为心理健康教育的全员参与、全学科渗透做有益的科普宣传。

20xx年全月开展各类活动。

(一) 开展xx市中小学心理健康教育优秀论、辅导案例征集工作。

1、征集对象：全县心理教师和班主任

2、内容包括：认知、情绪情感、意志、个性、学习、交往、自我意识等方面的教育论、心理辅导个案等。请上报单位严格审阅，杜绝抄袭。

3、上报方式：参评材料需以学校为单位交打印稿一式一份，附检测报告，封皮加盖校，送到师校德育部，并将电子稿发到德育部电子邮箱。

4、上报时间：即日起至20xx年月1日截止。

（二）各学校自主开展丰富多彩的校园活动。

在全县统一部署的基础上，各学校可以面向学生充分利用班队会、团训、讲座、手抄报、黑板报、征、竞赛等形式，广泛开展心理健康宣传工作；面对教师，通过讲座、团训等形式对广大教师普及心理健康教育知识，为心理健康教育的全员参与、全学科渗透做科普宣传；面对家长，充分挖掘有成功经验的教师、家长资，邀请优秀的心理教师，宣传科学的家教理念和方法，为家长提供有效的指导和帮助。

各校心理健康活动月材料请规范整理放入德育档案。

1、高度重视，精心组织。各单位对此项工作要高度重视，统筹安排，因地制宜，精心组织，注重活动的实效性。

2、广泛宣传，营造氛围。各单位要根据工作实际，针对不同学段、不同地区学生特点和需求，开展有特色的活动，让学生都参与进、行动起来，广泛宣传，营造氛围。

xx师校德育部

20xx年月1日

心理活动月活动方案篇二

为深入贯彻落实全国高校思想政治工作会议精神，贯彻国家卫生计生委、中宣部等22个部门印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》（x卫疾控发〔20xx〕x号）精神，落实《教育部办公厅关于印发普通高等学校学生心理健康教育工作的基本建设标准（试行）的通知》（x思政厅〔20xx〕x号）等精神，根据云南省教育厅高校工委关于今年2大学生心理健康活动月要求。为丰富校园化生活，进一步推动我校心理素质教育工作，提升大学生心理健康水平，引导广大学生认识自我、发展自我、欣赏自我、关爱自我，学会自我调适、自我规划，经研

究，我校将定于月在全校组织开展20xx年主题为“培养理性平和心态·共建健康和谐校园”大学生心理健康月系列活动。

（一）通过心理活动月系列活动的开展，切实加强心理健康知识的宣传力度，全面提升我校大学生心理健康教育工作的服务意识和水平。

（二）帮助学生树立正确的心理健康观，并提高学生的心理综合素质和自我调适能力，培养学生良好的个性品质，促使学生形成积极、健康、向上的人生观，促进学生的全面发展。

（一）“培养理性平和心态·共建健康和谐校园”心理素质提升项目

时间：4-月

主要内容及安排：

本项目采用项目申报、基金支持的形式，鼓励广大学生通过集体活动、朋辈互助等活动提升大学生的心理素质水平，项目要（项目申报书见附1□xx师范学院心理素质提升项目申报书）充分考虑本学院学生实际情况、专业特色（可参照附2□xx师范学院心理素质提升项目申报指南）。项目申报后，将组织相关人员对项目进行分等立项（见附□xx师范学院心理素质提升项目评审表），最终评选一等项目1名，支持1000元活动经费；二等项目2名，支持700元活动经费；优秀项目若干，支持00元活动经费。活动项目的申报以学院为单位进行申报，不接受个人申报，每个学院必须申报1个项目。申报成功后按照计划开展相关的心理素质提升活动。

项目申报书经学院批准盖后，于4月26日下午17:00前交至学生处学生事务大厅（素质教育中心10室），同时将电子版项目申报书命名为“20xx年心理素质提升项目+院系+负责人”发送至邮箱□xx□项目结题时，各项目负责人需将项目申报书、

活动方案、新闻报道汇总成册后交到心理健康教育与咨询中心，方可按照学校相关规定报销相关费用。

（二）“培养理性平和心态·共建健康和谐校园”——心理情景剧大赛

1. 作品要求：

（1）内容形式：以培育践行社会主义核心价值观为主线，以“培养理性平和心态·共建健康和谐校园”为主题，贴近大学生生活实际，培养良好道德风尚，具有心理学色彩和教育启迪价值，应有具体事、具体情节，并且内容丰富，是大学生日常生活、学习、工作、人际交往等方面所折射的心理现象，如人际困难、学业困扰、网络成瘾等，剧情能深刻、充分反映角色内在的心理冲突和心理协调过程。

（2）作品必须是原创。

（）心理情景剧参赛选手限我校在校学生，组队人员必须为本学院学生。演出人数不超过10人，演出时间限8分钟以内。

2. 比赛流程：

复赛：月8日学校将组织进入复赛的作品进行现场表演，最终根据评委现场评分，选出8个作品进入决赛，复赛相关事宜另行通知。

决赛：月11日，组织入选决赛的作品现场表演，决赛相关事宜另行通知。

（三）“培养理性平和心态·共建健康和谐校园”——心理健康主题班会

1高度重视，认真落实。各学院要高度重视大学生心理素质教

育工作，及时了解大学生的心理健康状况，不断促进大学生心理健康水平的提升，积极组织学生参加心理健康教育活动，保证各项工作的落实。

2普及知识，预防危机。各学院要以心理健康月活动为契机，在学生中大力普及心理健康知识，帮助广大学生在面对心理挫折时能够自助助人。要结合心理危机发生特点，加强心理危机排查和预防。针对工作中存在的薄弱环节，加强整改，完善机制，落实责任，防止心理危机事的发生。

总结工作，提高水平。各学院要认真总结工作经验，加强学院之间的沟通交流，积极探索创新活动的形式方法，不断提高工作水平，努力形成品牌特色。

心理活动月活动方案篇三

二、活动目的：

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。

三、活动主办：学生工作处心理咨询中心

四、活动承办：院系心理健康部，心理成长协会

五、活动时间□xx年5月3日(5月3日31日)

六、活动范围：全体学生

七、活动内容及具体安排：

(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

(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：学生工作处心理咨询中心

心理活动月活动方案篇四

为了迎接“525-大学生心理健康日”努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

特此开展全校性的团体心理辅导，通过大学生成长训练营的形式让更多的同学了解自我悦纳自我以及一些心理方面的知识：

大学生处于人生最宝贵最快乐的青年阶段，真实努力拼搏、积极进取、快乐的生活。然而，现实的校园却不是这样的，大学生们并没有我们想象的那么快乐，而是茫然、郁闷、烦躁等不良情绪常常充斥他们的生活，可能会引起各种心理疾病。此次团体辅导活动宗旨就是想帮助同学们走出烦恼，积极健康的生活。

心灵相约

1、总体具体目标：

增强团体成员的人际沟通能力，改善他们与他人的交流方式，提高他们与他人人际交往技能，懂得应该如何与他人相处的更好。团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应能力的过程。

2、团体具体目标:

(1) 增进团体成员的了解，建立团体规范；

(2) 通过团体活动、沟通、交流、分享，促进自我了解，正确的看待自己；

(3) 学习沟通技巧，从中得到启发和感悟；

(4) 团体成员共同分享，达成共识，学会人际关系的处理，改善人际关系。

暂定

全校学生

心理咨询中心团体辅导活动室

由于每个年级、每个系的情况各不相同，特制订了几个可供同学们选择的心理辅导主题——《克服羞怯训练》、《魅力自我，自信迎接未来》、《减轻压力训练》、《职业生涯决策辅导》、《人际交往团体训练》、《每个人都有其存在的价值》。每个心理辅导主题内容先暂定。

1、前期宣传:由各系出海报或展板进行宣传。

2、报名方式:采用自愿报名方式，分别在各系报名，可报自己想参与的成长团队，人数限定在15--18人以内，人数统计好由电子信息工程系进行统一整理和安排。

第一团辅小组:第一周《克服羞怯训练》课时90分钟

第二团辅小组:第一周《减轻压力训练》课时90分钟

第三团辅小组:第二周《职业生涯决策辅导》课时90分钟

第四团辅小组:第二周《人际交往团体训练》课时90分钟

第五团辅小组:第三周《魅力自我，自信迎接未来》课时90分钟

第六团辅小组:第三周《每个人都有其存在的价值》课时90分钟

具体时间暂定

4、活动人员分配:

1、主要负责人:

2、具体各个部分负责人:

统计人数整理和安排

第一周团体辅导值勤

第二周团体辅导值勤

第三周团体辅导值勤

本活动主旨在于帮助同学一起交流，增进同学的相互了解，整个团体活动遵循由浅入深的过程，沟通交流，团体合作。创造真诚友善的团体氛围，以便成员能深刻剖析自己，认识自己，体验归属感亲密感，发挥潜能促进成长。

达到效果:

(1)凝聚团体的共识，强化团体凝聚力。

(2)锻炼成员思维创新能力。

(3) 强化成员在团体中的自我价值感。

由于每个活动内容不一样，用到的器材不一样。经费预算暂定。

心理活动月活动方案篇五

依据20xx年学生工作要点，发扬我校心理健康教育传统，拟于10月9日-12月11日开展为期两个月的“绚丽生命，从爱我做起”系列心理健康教育宣传活动。

通过开展系列心理健康宣传教育活动，让大学生了解生命的宝贵，打破思维定势，提高抗压能力，珍惜生命，思考生命价值，拓展生命意义。

“绚丽生命，从爱我做起”

校级层面的活动由学生工作处主办，各院系配合组织；院系层面的活动由各院系主办。

1活动月开幕式暨现场咨询活动

时间：10月9日14：0-17：0

地点：启航阳光大厅

形式：现场心理咨询、团体辅导、素质拓展游戏、展板宣传

参与人员：要求负责心理健康教育工作的辅导员□20xx级各班班长、心理委员参加；欢迎广大师生参与。

主办：学生工作处

2心理知识竞赛

初赛：各院系自行举办，9月28日前完成

复赛：10月10日18：0-20：00

决赛：10月22日18：0-20：00地点：启航多功能厅

主办：学生工作处

承办：学校及各院系关爱心灵学生委员会

3、专题讲座和团体辅导

张忠宇：《正念疗愈》团体辅导、《催眠与心理调节》讲座

葛喜平：《爱情与性心理》团体辅导

张丽霞：《成功人生从生涯规划开始》团体辅导、《快乐自我的良方——人际沟通》讲座

王俊红：《让你成为心灵天使——谈危机干预》讲座

4、校园心理剧大赛

初赛：各院系自行举办，11月11日前完成

决赛：11月26日18：0-20：00地点：启航多功能厅

主办：学生工作处

承办：学校及各院系关爱心灵学生委员会

5、“要爱我”学生发展骨干风采展示晚会

时间：12月日18：0-20：00

地点：启航多功能厅

参与人员：全体学生发展骨干

主办：学生工作处

6 “心灵成长快乐游园”暨活动月闭幕式

时间□20xx年12月11日

地点：启航阳光大厅、学生发展指导中心各功能室

形式：模拟和体验人生发展阶段

主办：学生工作处

承办：学校及各院系关爱心灵学生委员会

- 1、各院系要充分认识生命教育的重要性，配合学生工作处对学生组织，调动本院系学生广泛参与学院和学校活动。
- 2、院系层面活动应指定专人负责，围绕“绚丽生命，从爱我做起”主题，精心策划、广泛宣传、周密组织，通过展板、网络、班会、辩论赛等多种形式，主动创造性地提出实施方案，开展宣传教育活动。
- 3、活动前，要有策划；活动中，要求做好字、图片、录像资料的记录和备案，并在工学周报进行宣传报导；活动结束后要有字和视频总结。
- 4、院系层面活动应在20xx年11月28日前全部完成，并于11月28日前将活动策划，图片、字、视频记录，字和视频总结报送校关爱心灵学生委员会（启航448室）。