

最新大学生心理健康活动策划案(汇总9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学生心理健康活动策划案篇一

本次活动内容主要有：心理健康教育主题班会、心理知识展板宣传活动、“我的心灵故事”心理征文活动、“我心我秀”主题演讲比赛、大学生心理健康专题讲座、“心随影动”心理电影展播与赏析活动、“5.25”大型心理广场活动。

大学生心理健康活动策划案篇二

1. 利用盒子探索不同的跳跃方法，提高动作的协调性和灵敏性。

2. 练习双脚并拢向前跳，勇于挑战。体验成功的快乐。

盒子。

一、热身运动

儿歌形式律动操。

二、幼儿自由探索玩盒子

1. 出示盒子

快看！这是什么？盒子

2.t□今天我们试一试用各种方法来跳过盒子？

3. 幼儿尝试不同的跳跃方式。

t□谁愿意来介绍一下你跳的方法？

5. 幼儿尝试别人介绍的跳跃方法。

t□请你去试一试别人的跳法？

三、练习双脚并拢跳跃盒子

1. 练习双脚并拢跳向前跳。

t□刚才有一种方法是双脚并拢向前跳过盒子的，现在请你们也去试一试？

小结：双脚并拢向前跳，双脚在空中不分开，双脚落地。

2. 幼儿分组自由探索。

1t□怎么样使我们的盒子变高呢？让我们跳起来更具挑战性呢？

2t□盒子变长怎么摆呢？我们可以跳过去几个？

3t□又高又长，怎么摆呢？我们一起来试一试？

4教师有选择性的把幼儿创设的一些障碍组合创设成为比赛场地。

四、比赛

1. 合作摆放比赛场地。

2. 观察一下自己的比赛场地是否一致。

4. 比赛第一次。

小结：遵守规则，双脚并拢落地。

5. 比赛第二次。增加比赛的难度

6.今天我们利用箱子练习了我们的跳跃能力，其实还有一些生活用品都可以锻炼我们的身体，我们平时可以多观察，多想一想，和这些生活用品玩一玩，把我们的身体锻炼得棒棒的！

五、放松活动

幼儿与盒子做一做放松运动。腿部的放松

大学生心理健康活动策划案篇三

一、活动主题：小学生如何调解自己的情绪

二、教学目标：

教师：

1、了解小学生的情绪状况。

2、帮助小学生认识、调解自我情绪的重要性。

3、帮助小学生初步掌握情绪调控的方法。

学生：

1、了解自我的情绪状况。

2、了解情绪是可以调节和控制的，初步学会调节和控制不良的自我情绪。

3、明确情绪是一个人的心理活动的正常表现，树立正确的情绪态度。

三、教学重点：

学会正确对待不良的情绪。

四、教学难点：

对比积极情绪与消极情绪的作用。

五、教学准备

1、含有欢快、低沉、忧伤旋律的合成音乐、歌曲《歌声与微笑》、气球数个。

2、多媒体课件

3、布置活动室，营造良好的心理氛围空间

六、活动过程

课前交流

在上课之前，我们一起共同来探讨一些问题：新年马上就要到了，你的爸爸妈妈买了一件你非常喜欢的衣服送给你，你会有什么反应呢？你非常想穿着这件衣服去上学，可是妈妈执意让你等到过年的时候再穿，你会不会生气呢？会不会伤心呢？(学生回答,,,)在晚上看电视，看到非常恐怖镜头的时候，你又会有什么反应呢？(学生回答,,,)

其实，我们所表现出来的高兴、害怕、生气、伤心、恐惧等

等都是大家所表现出来一种情绪，那你们时时刻刻都跟这个情绪打交道，你们对情绪又了解多少呢？究竟什么情绪才是好的呢？今天就让我们走进“情绪”这个五彩缤纷的世界，一起来体验吧！

明镜台

(一) 音乐进入情境

1、先请同学们来欣赏一段音乐，用心去听、去感受。

2、听这段音乐时，你的情绪产生了哪些变化？欢快、幸福——恐慌——悲伤

3、小结：刚才一段简短的音乐就引起了情绪上强烈的波动，我们的情绪无时无刻不在受着环境、事件的影响，经常会出现不同的情绪体验，既有欢快的、愉悦的、幸福的，也有烦恼的、忧愁的、沮丧的，甚至还有痛苦的、悲伤的情绪体验。

(构思：通过一段能引起情绪强烈波动的音乐，让学生在音乐中体验情绪的变化。)

(二) 玩“踩气球”游戏体验情绪

导言：音乐能引起情绪的变化，不同的事情更能引起情绪的变化，下面我们通过一个游戏来体验一下。

1、游戏方法：学生两人一组，分别将气球绑在左小腿上，当师说到“情绪”二字时，生就用其右脚赶快去踩爆旁边同学的气球，而自己的气球防止不要让他人踩到。(学生伴随着音乐在宽松的氛围中尽情游戏)

2、学生体会：刚才的游戏中，你都有怎样的情绪体验？(学生自由说)

(构思：通过“踩气球”游戏，让学生在充满趣味性的游戏中体验情绪的变化。)

(三)利用“身边的事儿”回顾情绪

1、刚才在“踩气球”中，我们的情绪就经历了这么大的变化，在生活中，我们每个人都可能遭遇不同的事情，处于不同的情境中，自然也会产生各种各样的情绪。下面有哪位同学可以和我们一起分享一下你身边的小故事呢？说一说你遇到过什么事情，当时有什么样的情绪反应。（学生说说自己曾体验到的各种各样的情绪）

2、师小结：多种多样的情绪组成了五彩缤纷的生活，这里有很多情绪都能带给我们幸福、快乐的感觉，对我们的生活、学习起到积极的推动作用，这些都是积极情绪。但也有一些情绪会让我们的生活感到很很烦恼，我们把这些情绪称之为消极情绪或者是不良情绪。

(构思：让学生回忆曾经有过的情绪体验，使学生对于情绪的认识更全面也更深刻)

智慧泉：

导言：不良情绪不加以控制和调节的话，往往会带来不良的后果，这不，小亮就与同学发生了一件极不愉快的事，我们一起来看一看这件事吧！

播放课件，认识消极情绪

课件情境：

1、在电脑课上，由于其他同学认为小亮不会操作电脑，就嘲笑他，小亮就大怒，出手打人。

(1) 小亮这种做法对吗?他有怎样的情绪体验?

(2) 面对同学的嘲笑,小亮应该怎样做?

(3) 如果你是小亮,你会怎样去控制自己的情绪呢?

2、在数学期中考试中,李明错了两道题,得了95分,他对自己很不满意,天天指责自己:“我真笨!这么容易的题还做错了。”

(1) 李明这种想法对吗?他有怎样的情绪体验?

(2) 如果你是李明,你会怎样做?

(构思:通过一段来自学生生活中的片断,让学生明确不良情绪如果不合理控制往往会导致不良后果。)

回音壁:

1、小新是班里的电脑小高手,而他在这次的电脑竞技赛中却没有拿到名次,他难过的流下了眼泪。

2、红红做数学遇到难题,冥思苦想都解答不出,他觉得很烦恼。

4、爸爸本来说好暑假带我去郊游,可又没兑现,真没劲。

交流:小组代表说说小组交流后的方法,可以让学生给方法取个名字写在黑板上。老师可根据学生的说法灵活归纳总结消除不良情绪的方法。

1、积极心理暗示法:我能行。下次再努力。

2、注意力转移法:听听音乐、看看书、散步。

3、合理宣泄法：找人说说话、唱唱歌。

4、学点精神胜利法：问问自己：“为这样的事影响我的情绪值得吗？”

(构思：寻求方法调节不良情绪。注重全体参与，并与学生实际生活经验相结合，引导学生寻求调节情绪的方法，逐步明确控制和调节情绪的方法。)

启思录：

配乐故事《寻找快乐》

课堂总结：

今天，我们通过学习了解了不同的情绪，希望同学们要正确对待生活中的喜怒哀乐，多给自己制造一些欢乐，愿同学们在生活中的每一天都是快乐的旅程。最后祝大家笑口常开，永远快乐。

(学生活动：欣赏歌曲《歌声与微笑》并跟着唱，在歌声中结束活动。)

心理健康活动记录

xx小学

20xx年4月

一、心理健康教育的指导思想和基本原则。

1、开展心理健康教育工作，必须坚持邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，贯彻党的教育方针，落实《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和教

育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》，坚持育人为本，根据学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

2、开展学生心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康教育的实践性和实效性。为此，必须坚持以下基本原则：根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；教师的科学辅导与学生的主动参与相结合；助人与自助相结合。

3、开展心理健康教育，注意防止心理健康教育学科化的倾向，不能把心理健康教育搞成心理学知识的传授和心理学理论的教育，也不能看成是各学科的综合和思想品德课的重复。它与学校德育工作有密切的联系，但不能取代德育工作。要保证心理健康与学校德育工作相辅相成。

二、心理健康教育的目标、任务与主要内容。

1、心理健康教育的总目标：提高全体学生的心理素质、充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

2、心理健康的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利

影响;培养身心健康,具有创新精神和实践能力,有理想,有道德、有文化、有纪律的一代新人。

3、心理健康教育的主要内容包括:普及心理健康基本知识,树立心理健康知识,了解简单的心理调节方法,认识心理异常现象,以及初步掌握心理保健知识,其重点是学会学习、人际交往、生活和社会适应等方面常识。

三、心理健康教育的途径和方法。

1、有计划地开展活动课或专题讲座。包括心理训练、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等,旨在普及心理健康科学常识,帮助学生掌握一般心理保健知识,以增强学生的自我心理修养,培养良好的心理素质。

2、个别咨询与辅导。开设心理咨询室(或心理辅导室),进行团体或个别辅导,对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导,排解心理困扰,并将有关的心理行为问题进行诊断、矫治,帮助学生扫除成长中的障碍和烦恼。

3、建立学生心理档案。给部分有心理问题的学生建立心理档案,有的放矢发展心理健康教育,变被动为主动;帮助学生正确认识自己、帮助家庭更全面地了解自己的孩子、更好地教育孩子。

4、把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中,把心理健康教育与教师的教、学生的学结合,注重发挥教师在教育教学中的人格魅力和为人师表的作风,结合新课改,努力构建民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级活动与班主任工作均要渗透心理健康教育。

5、积极开通学校和家庭实施心理健康教育渠道。通过家长学校或社区活动,引导家长转变教育观念,了解和掌握心理健康教育的方法,营造家庭心理健康教育的氛围,调动

家庭和社会的各种力量，创建符合学生健康成长的环境。

大学生心理健康活动策划案篇四

一、活动目的：

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。

二、活动主题：

与心灵相约

三、活动时间：

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)

四、活动设备：

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

五、活动经费

__元

六、活动注意事项:

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

大学生心理健康活动策划案篇五

活动背景：现在的大学生们。到处都充满着“颓废，无聊，寂寞”这些消极不健康的心理现象。大学生是祖国为了迎接512心理健康发展日。为了更好地宣传今年的主题“微笑与潜能开发”，我们举办此次活动。

活动目的：在这个心理健康发展日宣传这个节日，希望大家都开心，同时向大家宣传心理咨询室。

策划主办单位：大学生心理协会

活动流程：

一、相片的采集

1□x月23号一天和5月24号上午在新世纪广场采集学生的相片。之前要做好宣传海报并通过心理发展部通知各学院各班级。

2□x月24号下午选出入围的12张相片。晚上洗出来，并做好投票宣传板，晚上通知入围选手，叫她可以叫她(他)的同学第

二天来投票。(负责人：__)

3月25号在新世纪广场进行投票。拉路过的同学，活动和另一活动同时进行，同时结束。然后我们当晚就得出结果。给同学颁发奖品。第二天在我们的宣传板块宣传我们的活动成果。

相片采集：相片采集可以由学生自己带u盘来拷贝给我们，也可以发送自己的相片到我们的邮箱，我们要登记学生的姓名和联系方式。并叫她关注我们这个活动并等待结果。所选相片必须原创，可以不是自己，但不能是网上下载的。负责人()

投票方式：为每位选手准备一个选举面板，支持她得可以在她得下面画一笔，每个抽了奖的同学最多可以投3票，但不能只投一人。(暂定前80名投票选手可以参加抽奖环节)，以画正字形式进行，提高大家的积极性。

奖项设置；一等奖一名；二等奖二名。三等将三名。

投票人奖品：小电扇 棒棒糖 软糖若干

大学生心理健康活动策划案篇六

人际交往的技巧

二. 活动背景

有人说过，人与人之间的交往是“人类唯一的豪华”。从人类出现以来，人际交往就发挥着协调人与人之间的行动和满足个体间心理接触需要的重要作用。良好的人际交往对于个体的健康成长和良好心理品质的形成有重要作用。在现在这个社会高速发展的社会，人际交往变得尤为重要。所以我班准备

举办一次关于人际交往的主题心理活动。

三. 活动目的

向同学们普及人际交往之中的小技巧，提高同学们在人际交往中的能力，使同学们之间可以更为融洽的相处。

四. 活动时间

20__年x月x日星期x□19:00~21:00

五. 活动地点

东区教室

六. 参与人员

材料科学与技术学院材料科学与工程0614103班全体成员

七. 活动内容

1. 前期准备：了解同学们的空闲时间，使尽可能多的同学可以参与进来。搜集活动中所需要的视频、图片等资料。提前借好教室和投影仪等设施。
2. 开场视频：内容简要说明人际交往在生活中的重要作用□□5min□
3. 正式开始：心理气象员进行开场发言，简要介绍此次活动的目的□□5min□
4. 热场游戏：阿水的故事。所有同学围成一圈，两手抬起，其中右手平伸手心向下，左手握拳并伸出食指指在左边的人右手手心。主持人念一段话，当读到“水”时，右手迅速握

住右边人的手指，同时将左手手指从左边人的手心逃出。成功握住得一分，成功逃出得一分。最后统计分数，并进行游戏分析□□30min□

5. 案例介绍：向同学们介绍生活中人际交往的实例并总结人际交往的技巧□(20min)

6. 人际关系小测试：将提前准备好的心理小测试发给同学们，完成后告诉同学们相应选项的结果和改善的小方法□(20min)

7. 结尾游戏：大风吹小风吹。通过游戏来增进同学们之间的感情□□30min□

8. 总结发言：简要总结此次活动是否达到目的，认识到不足并继续改善□□5min□

八. 经费计算

小测试所需纸张数：31 花费：3.2元

九. 活动总结

通过此次活动，提高同学们人际交往的能力，使同学们可以更好的与周围的人交往。同时总结这次活动的不足，为下一次的活动积累经验。

大学生心理健康活动策划案篇七

1. 活动意义：

长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火热和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。并且，鉴

于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏对自己心理问题的认识，大学生的心理健康问题越来越受到社会的广泛关注，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生珍爱自己，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。作为一名大学生，我们应该要有自强自信，永不放弃的精神去迎接我们的未来。

心理健康日首先是由北京师范大学于20xx年倡议的，后经北京市团委，学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。到了20xx年，教育部和团中央才正式确立每年的5月25日为“全国大学生心理健康日”。“5·25”即“我爱我”，这也是选定这天为心理健康日的原因之一，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

2. 活动主题：和谐校园，健康心灵

3. 活动目的：

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，全方位地加强对我系大学生的心理健康教育。

5. 活动对象：工商管理学院全体师生

6. 活动时间□20xx年5月

7. 活动地点□f楼东门 各班自习室

具体活动内容及时间安排：

活动一：心灵寄语

活动主题：打开心扉，畅游爱的海洋

活动形式：以卡片的形式展览

活动地点：f楼东门

活动内容：写下自己对人生的感悟，或是某一瞬间的体验或感受，内容可涉及立志、感恩、信任、价值追求、理想与感情等各个方面（100字以内）；届时将挑选出制作精致和写得优秀的作品进行展览，让全校同学共同分享。

活动二：心理图片展和心理知识展

活动形式：展板或者海报

活动主题：关爱生命，快乐生活

活动时间：20xx年5月22号做成，23号（周末）展出

活动流程：由心理咨询部搜集材料；由宣传部设计并制作海报或者展板

活动三：心理电影展播（心随影动）

活动目的：培养同学们的责任感、奉献意识、爱的意识及独立和锲而不舍的精神，引导他们树立正确的价值观，营造良好的学习和生活氛围，创建和谐校园。此外，也可以丰富同学们的大学生活。

活动主题：励志 乐观 拼搏 努力

活动过程：1、由团总支申请多媒体教室

2、由心理咨询部搜集好与此相关的资料，由宣传部做一期主题为“大学生心之路程”电影节的宣传，宣传此次电影节。

3、向各班下发通知。

4、看电影过程中由自律部维持好秩序,保证现场的安静,保证活动顺利举行

活动要求:

1、活动期间,请大家保持安静,认真做好记录。

2、要求观后感感情真挚,思想深刻。

3、电影节结束后,要求每位同学根据所看电影写观后感。(对于优秀作品将有机会被刊登到系刊《心灵驿站》上)

播放电影:《当幸福来敲门》《2分20秒》

活动四:心智拓展运动会策划方案

一 活动目的:培养同学们勇于去展现自我,实现自我,挑战自我的意识;使同学们有一个明确的人生目标。

二 活动主题:我爱我,放飞理想,规划人生

三 活动对象:工商管理学院团总支学生会所有成员

五 活动地点:塑胶操场

六 活动过程:

活动一 美女 色狼 英雄

参赛队员:每组五人,男女不限。

规则:各组指定美女、色狼、英雄的代表动作,比赛时可事先约定好出什么动作,然后两个比赛组同时喊出各自的动作

名称并做出动作，其中美女胜英雄、英雄胜色狼、色狼胜美女。胜者晋级下一轮继续比赛。

活动二 套圈活动

参赛队员：每队八人，男女不限。

规则：每队自己选择方法使自己的队员依次从头到脚通过一个软圆圈，每轮用时最少者为胜者。最后一名的队伍派一名代表说明自己失败的原因。

道具：软圆圈若干。

活动三 海底传月

参赛队员：每队十人，男女不限。

规则：每对依次面向同一方向排成一列，间距为一米。第一名队员双手持篮球，其余队员弯腰，双腿分开，当听到裁判发令后，有第一名队员将球从胯下传给第二名队员，依次类推，第一名队员将球传出后立即跑向第十名队员身后继续接传球，直至十名队员全部跑过终点，用时少者获胜，其中在传球过程中球没落地一次加罚两秒。最后一名的队伍向第一名的队伍鼓掌祝贺。

道具：篮球若干。

活动四 踢毽子

参赛队员：每队六人，男女不限。

规则：每队六人站立围成一个圈，由其中一名队员开始踢毽子，队员可选择自己一直踢，也可将毽子踢给队友，但毽子不能落地，队员可用身体任意部位（手臂除外）接毽子，每位队员若没接住毽子自动退出，五分钟后剩下的队员最多的

队伍获胜。

道具：毽子

活动五 心灵感应

参赛队员：每队五人，男女不限。

规则：无人中分为两组，三人一组为a组，另两人为b组，两组队员对立站好，保持一定距离，裁判在b组队员身后拿一张纸，上面写一个词□b组队员不能看□a组队员看后用一系列动作表示这个词语，让b组同学猜，活动过程中任何人不许说话。

道具□a4纸。

（以下活动没部门出两组人员）

活动六：两人三腿谁最快：两个参赛者把两条腿绑在一起前进100米，统计所有组合的时间，按到达终点用时多少排名得分，第一名得5分，第二名得4分，第三名得3分，第四名得2分，第五名得1分。

其他活动：1. 条幅（大学生心理健康节5.25）

2. 报纸

20xx年5月4日

心理咨询部

时间安排：

促进心理健康方面的材料5.11（下周二）上交每个班至少十份

卡片制作5.18号（下周二）上交每个班至少十份

拓展训练暂定5.22-5.23或者5.25

展板5.23展出

大学生心理健康活动策划案篇八

大学生心理健康教育是大学生教育的重要部分，那么大学生心理健康教育活动总结怎么写呢？下面小编就和大家分享大学生心理健康教育活动总结，来欣赏一下吧。

随着近年来大学生自杀、凶杀事件的增多，大学生的心理健康问题成了学校和社会各界关注的焦点。同时为配合我校第十二届5.25大学生心理健康教育系列活动，我班举行了“感悟生命，寻找真我”的主题班会，希望通过此次主题教育活动，提高同学们的心理健康水平，培养其积极、乐观、健康的生活态度，为校园营造良好的学习氛围，同时也让大家在感悟生命的过程中更好的珍惜生命，为美好的明天不懈奋斗！

活动时间□20xx年x月x日

活动地点：

活动主题：“感悟生命，寻找真我”

活动流程：此次活动以主题班会的形式开展，主要分为四个阶段

第一阶段：“感悟生命——生命可以如此美好”

此阶段为大家展示了我们从呱呱坠地到长大成人，从结婚生子到安享晚年这一漫长人生历程的所有美好瞬间，同时让同

学们自由发言，诉说自己生命历程中最希望被定格的一瞬间，带领同学们重温生命中的美好时光。意在让大家感受我们人生中那无穷尽的美好，启迪大家感悟生命的真谛，热爱生命，憧憬人生，去体味生命中每一个美好的瞬间。

第二阶段：“感悟生命——生命因坚强而美丽”

此阶段为大家播放了“渐冻人王甲”一只手书写坚强的生命、武汉大学三名女学生为救助重病室友省吃俭用，靠卖废品赚钱的感人新闻、以及为纪念汶川地震四周年制作的感悟生命之100个坚强瞬间的视频，在视频的播放过程中，很多同学潸然泪下，那一刻，他们流下的泪，是对坚强生命的敬畏，是对民族大爱的震撼、也是对生命中那些无法预知的未来的辛酸无奈...

第三阶段：“生命很坚强，却也很脆弱”

此阶段向大家展示了近年来全国各地高校频发的大学生自杀、凶杀案例，一幕幕残忍的画面绷紧了在场每位同学的心。我们在校大学生这一特殊群体处在踏入社会前的过渡阶段。生活上，从依赖到相对独立；学业上，从填鸭式学习到自主性学习，经历着巨大的身心调整 and 变化。大学生所面临的压力与日俱增，因此大学生群体成为抑郁症的易发人群，抑郁症也成了当下大学生心理的隐形杀手。

在播放过此视频后，我们展示了一组对大学生心理健康教育的研究数据，通过多种方式让同学们了解到心理健康的重要性！

紧接着让同学们做了一项包含40个小题的心理测试，并随机抽查测试结果，结果发现部分同学有一定的心理障碍。为了让同学们更好的缓解心理压力，我们让部分同学分享了自己的减压方法，并向大家展示了大学生心理调节法以及面对心理问题的各种应对措施，鼓励同学们积极面对心理问题，加

强交流，培养积极、健康、乐观、向上的心态，正确的认识自我，了解自我，找寻真正的自我。

第四阶段：“珍爱生命——拒绝不良嗜好”

我们大学生中存在的不良嗜好如抽烟、酗酒、聚众斗殴等是影响其健康发展的主要因素，为此向大家播放了拒绝不良嗜好的教育片。通过播放视频以及随后的分组讨论，小组回答等环节，让同学们了解到不良嗜好的危害，让其明确身为当代大学生的使命，帮助其更好的认清自我，拒绝不良嗜好。

第五阶段：展示班级微电影《拥有》

为配合我校第十二届5.25大学生心理健康教育系列活动，我班以“感悟生命，寻找真我”为主题拍摄了微电影《拥有》，此片讲述了一名普通的师大女生捕捉生命美好，找寻真我的故事。通过此电影让同学们对生命的美好有了更深层的了解，启迪同学们以一种健康的态度和方式去面对生活，充实自己。

活动目的

- 1、提高同学们对心理健康教育的认识水平，引导其树立积极、乐观、向上的心态，培养心理素质，锻造做人的品格。
- 2、帮助同学们纠正不良嗜好，改变不良习惯，认清自身优缺，更好的了解自我，发展自我。
- 3、引导同学们学会珍惜，学会感恩，珍爱生命，为美好的明天不懈奋斗。

活动成效

此次活动主要以播放视频的形式进行，在每一阶段的视频展示中都给大家带来了心灵上的洗礼，让同学们进一步体会生

命的美好，提高心理健康知识，积极面对心理问题；帮助同学们改正不良嗜好，培养做人操守；引导同学们认清自我现状，明确自身责任。与此同时鼓励同学们写活动感言，微博互动，以现代大学生应有的方式传递温馨，传递感言，为此次活动画上圆满句号！

20xx年xx月号晚7点，护理班所有同学一起度过了一个愉快的夜晚。同时，莅临本次班会的嘉宾有10级年级辅导员李老师，院团委副书记卜xx同学，前青志协会长阳xx同学，前学生会办公室主任杨xx同学，爱心服务队队长谭x同学，社会实践部部长周xx同学等。

班会是在温馨的烛光和动人的音乐中开始的。在心形的烛光中，张xx同学给我们讲了一个心理大师的艰辛的成长道路，大家都被深深吸引了，听得很认真。在张xx同学最后一句“光明照亮人间”时，教室里的灯也亮了，顿时雷鸣般的掌声。接下来，亲爱的辅导员老师给我们致辞，让我们学到了很多做人的道理。而后，卜xx学长和阳xx学长跟我们交流他们在生活和工作中的经验。

整个班会中最精彩的部分就是玩“夹弹珠”的游戏的部分，游戏中所有嘉宾都参与了。其中，李老师和杨xx学长组成的一队输了，便惩罚他们表演节目。在我们的强烈要求下，在他们两的几经折腾下，他们终于合唱了一首刘德华的《今天》。是的，我们要记住今天，这个让人难忘的夜晚。而号称是黄金搭档的卜xx和阳xx学长同样接受了惩罚，他们极富创意的合唱了一首《团结就是力量》，把我们笑得前仰后翻。我们班的同学也踊跃参加游戏，大家玩的很尽兴。

游戏过后，肖xx、黄xx、彭xx、田xx、胡xx、刘xx一起演唱了《爱因为在经常心中》，跟随着音乐，我们的心都聚在了一起。音乐结束后，班会也进入了高潮阶段，在李强老师的带头下，在优美的背景音乐下，我们一个接一个上台在我们班

的标志物上签上名字。

最后，全班同学和李老师一起合影，在大家的欢声笑语中，班会圆满结束。

这是一次难忘的体验，通过本次班会，加强同学之间的交流，提高同学们的积极性，加强班级凝聚力，丰富班级文化建设，让同学们掌握科学的心理调节方法，健康快乐的发展。

随着我校心理素质教育的发展，同学们的心理健康意识逐步提高，大家更关心自己心理素质的健康。为了进一步提高同学们的心理素质，20xx级临床乙班于20xx年xx月xx日下午7.8节课在第二教学楼2503教室举办了关注大学生心理健康、说说咱们身边事的“心理健康交流会”，活动在热烈高涨的欢快气氛中圆满结束。

本次心理健康交流会以解决本班同学的心理困惑为中心，将自我成长、关爱他人、责任在我等理念融入到活动当中；拟以“人际关系处理不当”、“彷徨，不知所措”、“恋爱的烦恼”、“自卑”、“如何减压”5个不同的专题展开了活动，以讲解、现场测试、小组活动、心理视频、心理咨询在我校等形式帮助同学认识自我、认识他人、认识社会，开发自我的潜能，提升自信，充分了解、认识到自己的价值观，以获得个人的更好发展。

一、主题突出，提升了同学的自我认识和对他人的认识与关爱

本次交流会不再局限于仅为个别同学服务，而是把服务范围扩大到全班同学，以致全校同学，进行多方位、多渠道的心理健康知识宣传，提高更多同学的心理健康意识，增进同学的实践能力，促进自我成长。

1、讲解

在讲座活动中，由本班受过特殊心理健康培训的刘俊同学为大家

进行了“心理健康辅导”的讲解。xx同学从多方面向大家介绍了心理健康调节等方面的影响人生成功的因素，并为同学们指出了人生成功的条件及方向；刘俊同学从大家熟知的、广为传颂的一些常识中解释了心理问题的症结及其具体表现；心理能力的差异及其对现实生活的不同影响，让同学们看到了心理健康的重要性，澄清了同学当中认为有心理疾病的人才去看心理医生等问题的误区，在讲解中，同学们踊跃发言，积极参与，活动气氛异常高涨。

2、小组活动

由本班80名同学积极参加，主要通过心理游戏、心理测试等互动式活动来带领同学探索自我、认识自我、接纳自我，在短短的两节课的时段里，主持人带领80位同学在一定程度上，感悟人生、汲取真谛，沿着成长的脚印一步一步的体会人生百味，在对过去苦楚的咀嚼中，对现在的感受中，对未来的畅想中得到了成长，在不经意间“长大”在参与同学的心中轻轻划过，两天内进出教室的心情变了，他们觉得学会了面对成长，面对以后的责任。本班班长梁崧激动地说：“从中，我体会到了心理健康的重要性，以后我一定会用更多关于心理学的更加科学的方式去管理班级，更好的为大家服务，以使大家有更好的发展。”同学们说通过这次活动增加了对心理学及心理健康的认识，觉得很有用，有同学甚至表示今后要考心理学方面的研究生。

二、活动形式多样，使同学在心理交流会中获得心理成长

本次交流会除了保留既往深受同学欢迎的一些活动如讲解，现场测试，心理视频等，还增加了多个利于身心发展的小游戏；同时还遵循心理活动的规律，灵活掌握活动的组织形式，在活动中根据需要对活动对进行灵活调整，如在小组活动中，

主持人会根据参与对象对内容进行调整，以满足参与对象的需要，也得到了参与人员的好评。

1、现场心理测试

本次交流会在学校本部举办了现场心理测试，于是同学们参与的热情都非常高，有80人次进行了心理抑郁的测试；同学们的问题主次活动，同学们对心理测量的认识及接纳程度明显增加，更加认识到科学心理测量的重要性。

2. 心理视频

纷纷反映通过放映心理视频这种形式来了解心理学常识更直观、更通俗、更有趣，印象也更深刻，大家都嫌3部短片太少了，希望以后增加放映场数。

3. 心理游戏

“有错你就说”活动后，大家纷纷反映方位辨别能力更加强了，与此同时，更加敢于直面自己的错误并及时承认错误。

三. 活动效果

同学们反映这次交流会举办得很好，他们觉得参加活动不但对心理学知识有了新的认识、感受到了温暖、找到了归属，而且在一定程度上，还学会了提升自信心、解决了学习压力、情绪压力、人际交往失败、恋爱烦恼、环境适应问题、就业问题等，懂得了人际交往的原则和技巧，他们希望这样的活动继续举办。

四. 活动感悟

我们深刻认识到团队力量的重要性，大家互相协助的必要性，继续深入学习的必要性。我们一定会从中汲取经验，以期待

在以后的学习机工作中做的更好，为大家贡献自己的绵薄之力。

本次活动得到了基础医学院田书记、卢老师的指导与帮助，班长及其他班委的大力协助。在此，对他们深表谢意！

大学生心理健康活动策划案篇九

20xx年5月24日，机械工程系机自106班在第二教学楼204教室开展了心理健康教育的主题班会。

开展的这个班会是以知识竞答的形式来引导同学们正确认识心理方面的知识。这个活动开展之前，我班已经写了非常缜密的策划书，而且提前购买好了各种有关的奖品。而且为了体现这个活动的民主化，这个策划书写好以后我班就马上召集班干开了班干会议，集体商讨修改。经过一个晚上的会议，我们又更加完善了这个策划。

但是，我们没有贸然展开这个班会，为了更加的吸引同学们的兴趣，我班还开展了一个班会。班会的内容就是把策划书读给每一个同学听，让同学们集体讨论，有什么不妥的或者不完善的，所有同学都可以提出，如果提的好，就可以修改。

班会非常顺利，达到了前期的目的，基本上把策划书完善到了可以吸引每一个同学积极参与的地步。

所以，这个心理健康教育的主题班会开展之时，同学们非常积极参加。根据策划书的内容，这个主题班会我们分成了4组，每组7到8个人，主持人2名，裁判3名。相关的工作人员早就到了竞赛的教室，布置好现场。而且安排好了各队人员的座位，之后，他们又准备好了草稿纸，笔，计算器，把黑板写好了。万事俱备，只欠同学们的到来。

班会开始前十分钟，同学们就陆陆续续的赶来了，而且大家脸上都是面带笑容，都是非常期待这个班会尽早开始。

等主持人上台享受完同学们一阵持久的掌声之后，两个主持人你一言我一语的开始宣读比赛的规则以及比赛的流程，同学们非常认真的听，生怕错过了每一个细节。等同学们都了解了比赛的规则以及流程以后，裁判一声令下，主题班会就这样开始了。

竞赛开始的时候，同学们都非常投入的参与其中，相当踊跃。每当某一个同学答对题目的时候，都有一阵掌声袭来。答错之后，同学们都可以认真听主持人的讲解，让同学们进一步的了解心理方面的知识。

最后的颁奖阶段，同学们都非常开心的拿着奖品拍照，在一阵热闹声中，完成了颁奖。同学们意犹未尽的回到了宿舍。

本次活动总体上来说成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理健康教育的知识，充分拓展了同学们的课外知识，同学们对这次活动的反应也非常好。根据调查，如果还开展类似这样的活动，同学们还是会一如既往的积极参加。但是，这个活动还是存在某些不足。比如说，我们准备的不够充分，致使班会延迟了十分钟才能开，而且由于时间较紧，没能让每一个同学们都能参与其中，有些同学的参加的比较少。所以我们班干还召开了会议，认真吸取了这个班会的优点，改正其不足之处，以便下次开展类似的班会的时候能比这次更加完美！