

2023年心理健康团体活动方案(大全8篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案的格式和要求是什么样的呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

心理健康团体活动方案篇一

一、活动主题：

525-心理健康周一——健康从心开始，生命因你绽放

二、活动宗旨

1、为宣传我校心理健康的主题活动，努力营造积极向上、健康文明的文化氛围，培养学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

2、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活。

三、活动时间□20xx年5月22日-5月26日

四、活动内容

1、利用国旗下讲话宣传。

2、充分利用校园媒体（横幅、黑板报、广播、校园网络等）。营造良好的舆论氛围。

3、利用班级主题班会课进行正能量宣传。

五、活动安排

1、周一国旗下讲话：《健康从心开始，生命因你绽放》

讲话人：

2、周一班级主题班会：《珍爱自己》责任人：班主任

3、校园广播：《525心理专题内容》责任班级：8.2班

4、“525心理健康教育”手抄报展责任人：政教处

5、心理健康咨询活动责任人：郝培凤周波

（集中咨询时间：5月22日--5月26日的大课间）

6、观看心理健康教育视频。

xx矿区学校

20xx年5月17日

心理健康团体活动方案篇二

龙山初中八年级一班

时至五月春暖花开，我们又迎来了新一届心理健康月。众所周知，5月25日是心理健康日。“5·25”，我爱我。在心理健康日的活动持续开展以及同学们积极参与下，大家逐渐形成了一种共识，从而演变成了心理健康活动月。在此，我们特借心理健康月这个时机开展一系列活动帮助同学们树立积极健康的人生观、培养健康生活理念，丰富同学们的家庭生活与校园生活，促进同学之间的沟通与交流。引导学生了解战“疫”期间，身边发生的感人故事，启发学生感悟生命的成长。提升学生心理战“疫”力。

一、活动时间

2020年5月1日-31日

二、活动主题

珍爱生命·呵护心灵

三、活动目的：

1. 通过一系列的心理健康知识宣传，向同学们传授丰富的心理健康知识，以此提高学生的知识水平，拓展学生的视野。
2. 通过一系列有趣的活动，对学生进行心理健康教育，积极引导树立正确的人生观、价值观，并努力营造良好、和谐的校园氛围。
3. 通过此次宣传活动，向学生传授一些关于人际交往的方法和技巧，以帮助学生提高自身的人际交往能力和自身协调能力。
4. 通过本次活动让同学们能够正确的看待疫情，做到科学防范，乐观度过此次疫情。

(1) 主题演讲《珍爱生命·呵护心灵》（5.1—5.7）

在第一周，进行“珍爱生命·呵护心灵”的主题演讲，开启“心理健康活动月”活动，宣读心理健康活动月的系列活动安排，宣传心理健康及心理健康活动月的意义。

(2) 心理电影观后感评选活动（5.8—5.14）

观看《国王的演讲》。同学观看期间，家长拍照观看照片一张上传班级群。班主任打包留存。同学们写出观影点评或观后感，字数不低于800字。选出两篇优秀的于5月13日统一

朗读欣赏。

(3) 通过qq视频以“我的心‘晴’故事”为主题的心理健康活动月班会（5.15——5.23）

活动目的：

1、普及心理健康的科学知识，提高学生对于心理健康的自觉意识；2、营造校园心理健康教育的氛围，扩大心理健康教育的影响；3、鼓励学生进行积极的自我探索，展示新时代学生自尊自信、理性平和、积极向上的精神风貌，科学理性的对待疫情对自身的影响。我的心‘晴’故事，精选两个故事上传班级群。（视频故事限时在五分钟之内）组织学生参加题为“心‘晴’故事”为主题的心理征文活动，字数 1000 字左右，评选出 2 篇文章，于 5 月 22日统一上交班主任。

4. 心理画展（5.24——5.29）

通过绘画（画在一张a4纸上）表达一定的心理主题，初三学生以我和老师是朋友为主题绘制，表达生活、学习中的心理困惑或心灵感悟等；告诉他人一个道理、哲理或一次心灵历程等。选择绘制优秀的两份拍照留存。

心理健康团体活动方案篇三

活动背景：

第二届心理健康周

活动目的：

现今学生学习压力大普遍存在于各大校园，很大一部分是由于缺乏人与人之间必要的沟通所造成的。心理社旨在通过本次以“人际沟通”为主题的心理健康周的活动，宣传心理的

基本知识，调节学生学习压力，促进学生与老师、家长们更合理地沟通。

活动时间：

12月最后一个星期

活动地点：

详见活动构成与活动流程

活动构成：

- 1、宣传折页设计(类似于宣传小卡片)
- 2、预约卡设计比赛
- 3、广场心理游戏
- 4、心理剧展示
- 5、心理社宣传窗展示
- 6、心理导报纪念周刊
- 7、教室心理测试及讲座
- 8、与华师大合作、挂牌
- 9、心理辅导中心墙体设计

活动流程：

第二届心理健康周(十二月的最后一个礼拜)

指导老师□zz

总负责人□501zz

503zz

一、主题：人际沟通(师生、学生与学生、家长与孩子)

二、参与人员：高中各班心理委员、心理社全体社员、兴宁初中部分学生

指导老师：徐儿

三、内容：

1、宣传折页设计(类似于宣传小卡片)

时间：12月初开始。大约12月中旬可展示成果

组长□501zzzz

组员□403zzzz

406zzzzzz

2、预约卡设计比赛(由各班的心理委员传达比赛详细规则。最终统一评比)

参与形式：作品评比

参与人员：高中各班

3、广场心理游戏

参与形式：游园活动

时间：听从学校统一安排

地点：三自广场

组织人□503zz

工作人员□403zzzz

402zzzzz

405zzzzzzz

408zzzzzzz

409zzzzzzz

411zzzzzzz

4、心理剧展示

时间：迎新晚会上

人员：待定

5、心理社宣传窗展示

6、心理导报纪念周刊

7、教室心理测试及讲座

8、与华师大合作、挂牌

9、心理辅导中心墙体设计

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

心理健康团体活动方案篇四

（二）活动地点

区属各学校

（三）具体要求

1结合师生实际情况，开展多种形式的教育学和心理学理论知识的专题讲座等培训活动；

开展一次心理健康教育主题班会；

4关注学生身心发展，开展学生团体辅导或训练活动；

关注教师心理健康状况，开展教师心理健康教育知识宣传讲座活动；

6组织师生观看积极向上的’心理电影；

7开展心理健康校园剧排演、心理团体游戏辅导活动；

8多渠道多形式宣传心理健康教育知识及方法，营造良好氛围，增强师生心理健康教育意识。

9各学校要高度重视留守儿童、流动儿童、残疾儿童、家庭经济困难儿童，单亲家庭儿童等弱势儿童心理关爱工作，建立关爱工作长效机制，并将这项工作纳入区教体局和各学校工作的重要内容，纳入干部、教职工的年终考核，实行统一计划，统一部署，统一检查，统一奖惩。

请各学校于月8日前将心理健康教育周活动实施方案、讲座稿、图片以及总结等资料汇总后，发送至区教研室罗继红老师邮箱：。

心理健康团体活动方案篇五

为进一步强化我校师生心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强学生心理调适能力和社会适应能力。进一步提高我校学生的心理健康水平，促进学生身心健康和全面发展，根据宁教基41号《关于印发西宁市教育局“525”心理健康日活动实施方案的通知》的通知的精神，特举办西宁市第三中学第二届“525心理健康活动节活动。

一、指导思想

以立德树人为根本，以“关爱自我，了解自我，接纳自我，体验自己存在的价值，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会”为核心内容，普及心理健康知识，帮助学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会适应能力，预防和缓解心理问题，提高学生心理健康水平，促进学生德智体美等全面和谐发展。

二、活动时间

xx年xx月xx日

三、活动主题

阳光心灵，幸福校园

四、活动内容及日程安排：

（一）第二届“525心理健康活动节”启动仪式

活动时间□20xx年5月20日

活动地点：各班教室

参与人员：全体师生

活动内容：

5月20日上午举行“西宁三中第二届525心理健康节”活动启动仪式。利用国旗下讲话向全体师生发出“阳光心灵，幸福校园”为主题的心理健节活动倡议。悬挂宣传横幅的同时将演讲稿和活动方案张贴于我校校园网首页和宣传栏，在师生中宣传心理健康活动节具体活动。为其它“525心理健康节”系列活动的开展奠定良好的基础。

（二）心理健康黑板报展示评比

活动时间□20xx年xx月xx日——xx月xx日

参与人员：全校学生

活动地点：各班级

活动内容：

学生自找素材并设计制作一期以“阳光心灵，幸福校园”为主题的心理学黑板报。通过黑板报的设计，制作，让学生主动学习心理健康知识，为今后进一步推进我校心理健康教育工作打下坚实的基础。25日，学校将组织评比小组进行检查评比，各年级评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。获奖作品照片将通过宣传栏给予展示。

（三）心理健康手抄报、征文展评

活动时间□20xx年5月20日——5月25日

参与人员：全校学生

活动地点：学校宣传栏

活动内容：

以“阳光心灵，幸福校园”为主题，动员学生心理健康教育征文写作和制作心理健康手抄报。通过手抄报的制作和征文比赛，调动学生学习积极性，使学生主动学习心理健康知识，使学生确立自己的人生志向，进一步发展创造性思维，开发自我学习潜能并提高承受挫折和应对挫折的能力，从而形成良好的意志品质。5月27日学校组织评比小组进行检查评比，征文和手抄报各评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。获奖作品将通过宣传栏给予展示。

（四）心理健康教育知识宣传（展板）

活动时间□20xx年5月22日——5月31日

活动地点：学校宣传栏

活动内容：

针对高中学生特点进行关于学习类问题、人际关系问题、青春期心理问题、挫折适应问题方面的心理健康知识宣传，达到提高学生心理自控力，社会交往，环境适应能力目的。

（五）心理社团“心晴社”团体拓展游戏展示

活动时间□20xx年5月22日——5月25日

参与人员：全校学生

活动地点：西宁三中馨心家园心理辅导实验中心

活动内容：（团体游戏大饼、油条、豆浆）

以西宁三中第二届“525”心理健康节为契机，在为学生找出自己与他人之间的共同之处并尝试发现自己的独特之处，最终增加学生在团体中的归属感。

（六）观看一部心理学电影

活动时间□20xx年5月22日

参与人员：全校师生

活动地点：各班级

活动内容：

为使学生进一步认识和发掘自我，也使学生在放松的时间学到心理学知识，我们采取观看心理电影这一学生喜闻乐见的方式。精选心理励志电影《我的左脚》请学生观看。影片改编自爱尔兰作家克里斯蒂·布朗的自传，描述了因小儿麻痹症

而全身瘫痪的布朗依靠唯一可以活动的左脚来改变自己的人生，并成为画家和诗人。影片结束后使学生自我探索的同时，不断完善自己的内心，对电影中的问题引发自己的思考并写成体会。在5月30日之前，各班将汇总的观后感交于心理健康教育老师处，优秀作品将陆续发表至校园网和宣传栏中。

心理健康团体活动方案篇六

各系：

为更好地做好大学生思想道德教育，切实做好育人工作，加强我院大学生心理健康教育，帮助大学生树立心理健康意识，提高心理健康水平，现开展20xx-20xx学年下学期大学生心理健康教育宣传月活动，具体事项通知如下：

和谐心灵，健康成才。

1、通过开展内容丰富、形式多样的以“和谐心灵，健康成才”为主题的心理健教育康活动，进一步宣传普及心理健康知识，树立大学生关爱自我、健康成长的心理健教育康理念，展示大学生阳光心理，提升大学生自我规划、自我管理、自我实现的能力。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起锻炼心理素质，提高心理素质的平台。

2、从发展的角度培养大学生的毅力、感恩、乐观和爱的能力等积极健康向上的心理品质。为学生厘清梦想、规划梦想、成就梦想。让大学生通过自我实践、自我体验、自我探索、自我教育，达到自我发展和自我完善，发掘自身的潜能，促使形成健全的人格，达到全面健康成长成才的目标。

3、通过开展与大学生密切相关的生活、学习、适应人际交往等方面的活动，让大学生在活动中增进友谊，实现思想和情感的互动，学习缓解心理压力的办法和技巧，增强自身心理

素质，通过奉献和传递爱心，提升心理健康水平，减少不必要的学生心理问题。

4、促进心理健康教育堂内外教学和实践活动的有机结合，进一步提升各系、各专业辅导员的心理健康教育实践能力。

、通过开展心理健康教育活动，营造团结友爱、奋发向上、健康生活的校园氛围，夯实大学生成长成才的基础，构建和谐向上的校园化。

20xx年月—6月。

开展大学生生活问题、学习问题、适应人际交往问题、恋爱与性心理问题、性格与情绪问题、挫折问题、压力管理、突发性疾病、传染病、网络成瘾等方面的心理健康教育活动。

各系要结合实际，精心组织，统筹规划，合理安排，切实部署，采取多种形式，创新多种方式，拓展多种渠道，认真组织开展本次心理健康教育月活动。可以采取“心理健康教育月开幕仪式、百人签名活动、心理征、主题班会、心理海报板报设计、心理剧、心理电影展播、心理拓展训练、心理健康专业知识讲座、现场心理咨询”等形式。

各系、各专业要深入、细致、全面总结本次心理健康教育月活动开展情况，在6月底报送活动开展情况总结，包括系级活动总结和专业活动总结。

心理健康团体活动方案篇七

这是心理健康教育活动方案，引导学生学会克服嫉妒心理，学会尊重别人。

在社会生活中，人人都渴望受到尊重。但现实中，却常有一些不尊重别人的现象发生。比如，人群中，普遍存在着因他

人的成绩、才能、名誉、境遇超过自己而产生一种嫉妒心理。这种因差异而产生的嫉妒心理，影响人与人之间的感情，更使自己疲惫不堪，学生中，这种现象十分常见。

1、通过活动使学生明白嫉妒是一种心理病态，认识到由于嫉妒而产生的不良后果。

2、正确认识自己的这种状态，学习如何避免和克服嫉妒。

3、使学生懂得应该以友爱、尊重和宽容的态度与他人相处。

1、以不署名的方式，让学生根据自己生活中的体会，把感受最深的因别人在其它方面超过自己而产生嫉妒的经过写出来。

2、确定扮演角色，并进行小品《无名之火》的排练。

3、黑板上写“克服嫉妒心理，学会尊重他人”几个大字。

4、邀请几名家长前来参加，讲清活动目的。

(以小品的形式，创设情境。)

小品《无名之火》

剧情：

双休日，六年级女学生刘玲正在家里做功课。同院的杨阿姨喊刘玲去她家接妈妈的电话。刘玲执意要爸爸去接；杨阿姨邀请刘玲去她家玩电脑游戏，刘玲婉言谢绝；刘玲和爸爸一起外出，在大门口看到杨阿姨家新买的汽车，刘玲不屑一顾并忿忿地埋怨爸爸：“怎么咱家电话、电脑、汽车一样都没有？”

学校里，刘玲和张丽这对好朋友，正在研究一道物理难题。当得知张丽在今天的测验中又得了全班最高分，成绩不如张丽的刘玲一反常态，下课后拒绝和张丽一起跳绳；放学不和张

丽一起走;班里选班长，张丽是两名候选人之一，刘玲却故意选了另外那名同学(本来她是要选张丽的)

(以问题来引发思考。)

(1) 刘玲为什么会产生这种行为呢?

(因为她家没有杨阿姨家富裕，她的成绩没有张丽好，所以产生了“嫉妒”)

(2) 定义“嫉妒”

“嫉妒”是一种消极的、不健康的心理。人和人之间进行比较，看到别人某一方面比自己好，自己又达不到他人的水平现而发展到不甘心，并达到了恼怒于他人的程度。

(观看录像，体会危害;集体讨论，分析后果。)

(1) 看录像《纵火犯》

剧情:

山东某大家有个姓唐的女大学生，从小受到妈妈的宠爱，养成了任性好嫉妒的坏毛病。进入大学后，处处想拔尖，出人头地，因为没被选上班干部，心里很不自在。一次，班上有两位女同学考试分数比她高，她更是妒意大发，竟把人家的课本、作业本以及其它学习用品全偷了，使人家学习不成。她的这种行为理所当然受到了班上同学的批评，但她不仅不改竟乘别人上课的机会溜回宿舍，把姓袁的同学价值500多元的衣物被褥统统烧光。触犯刑律成为纵火犯。

(2) 讨论“嫉妒”的危害

a “对别人的危害可能对自己的危害绝对” 一个光会嫉妒别人

的优点、长处、幸福、成就的人，由于他的心计全部用在如何嫉妒别人，设法算计别人，妄想把别人拉到跟自己同一水平上，甚至低于自己的水平。结果，且不论对被妒者有无损害，首先他空耗了自己的宝贵时间和精力，最终一无所成。

4、制“妙方”

(以小组讨论研究、记者采访专家、家长谈论感受的形式，讨论方法，促进心理健康)

(1) 学生分组讨论如何才能避免和克服自己的“嫉妒”心理。

(2) 小记者采访心理辅导教师。

小记者：高老师，我们应该怎样才能避免和克服自己的“嫉妒”心理呢？

高老师：首先要看到新型的人际关系应该是平等互助、团结共进的关系。21世纪的少年儿童无论是男是女，应该把竞争的机制引入到人际关系中去。不过，我们的竞争，第一，是在平等基础上的竞争；第二，竞争的目的，并非为了搞垮别人，而是为了互相促进，互相帮助，共同进步；第三，竞争的结果，自然也会有优胜劣汰的情况出现，但无论是胜者还是负者，在人格上是平等的，各自在新的起点上，继续互相帮助，团结前进，绝不会出现你死我活的对立局面。

其次，要树立自信心。我们通常所说的嫉妒，一般都不是把自己抬高到被嫉妒者的位置上，现时是相反，总是企图把被嫉妒者贬低到自己相同的水平和同样的位置上，嫉妒的目的表面看来在于得到更高的东西，但实际上却是致力于“吃大锅饭”，在智力、水平、成就、地位等方面搞平均化。总之，没有自信，才会产生嫉妒。

日本学者三木先生指出：“靠嫉妒是一事无成的。人靠创造

来造就自己，培养个性。人越有个性就越不会去嫉妒。”他说，“靠一个情感来控制另一个情感要比靠理性更为有力，这是普遍真理。如果说英雄是不会嫉妒的说法是真实的，那么实际上就是说英雄的功名心理和竞争心理等其他情感比嫉妒强，并且重要的是具有更大的持久的力量。

第三，一方面自己不去嫉妒别人，另一方面当被人嫉妒时，要正确对待，即心胸要宽广一些，不要去计较，甚至伤心备至；要在可能的条件下，给对方以能够接受的帮助。

(3) 家长谈谈自己的想法。

同学们，生活在群体中的我们，常会将自己和周围的人作比较。有的同学通过比较看到了别人的优点，发现了自己的缺点，他们在比较中找差距，在比较中求进步。还有一类同学，他们也在比较，也在找优点，寻缺点，可是得出的结果却和第一类同学大不一样。他们比较出了别人的缺点，却对别人的优点视而不见；他们比较出了自己的优点，却对自己的缺点只字不提。这一类同学总是一味的否定别人，抬高自己，他们比较来比较去，只收获了一颗“嫉妒”的种子。一个产生了嫉妒心的人如同一棵生了虫的树，如果不及时把“嫉妒”这只虫子除掉，而是上它在躯体里寄生，那么，等待这个人的命运惟有“枝枯叶黄”。为此，我希望同学们在平时的生活、学习和工作中能正确对待同学、朋友取得的成绩，化压力为动力，变嫉妒心为上进心。

心理健康团体活动方案篇八

为了认真贯彻落实教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》等有关文件精神，进一步提高我校学生维护心理健康的自觉性，更好地培养身心健康、具有创新精神和乐群精神的应用型人才。根据学校工作部署，特决定在全校学生中开展第十二届“心理健康教育月活动”，现将有关事项通知如下：

通过开展主题鲜明、形式多样的活动，在全校范围创建重视心理健康的人文环境。面向全体学生普及心理健康知识，帮助他们加深对心理健康重要性的理解，使他们对心理健康和心理咨询的内涵有全面的认识；增强学生关注自身心理状况、自觉维护心理健康的意识，消除对心理求助的偏见，形成勇于求助的良好氛围；引导学生科学、客观地认识自我，培养良好的心理行为习惯，更好地学习和生活；提高全校学生的心理健康水平，充分开发他们的潜能，促进学生人格的健全发展，帮助学生健康、快乐地成才。

积极沟通和谐你我

20xx年3月23日至4月22日

本届心理健康教育月活动内容包括：启动仪式暨心理健康教育与咨询中心logo发布、班主任校园心理危机干预专题培训、积极心理学系列培训、印发《大学生心理保健手册》、《大学生心理危机干预手册》、“飞扬青春悦动你我”——心理素质拓展活动、“筝心筝意悦动心灵”——风筝放飞活动、心理健康专题讲座、心理主题班会、心理学知识图片展、心理健康专题黑板报、心理健康专栏广播、心理题材影片展播、团体心理辅导、心理工作沙龙、心理知识竞赛等。（具体内容见附件）

1. 高度重视、精心组织。各二级学院要把本次活动作为全面提高学生心理素质的一件大事来抓，统一思想、提高认识，高度重视本届心理健康教育活动的各项活动；精心组织好本学院承办的活动及心理主题班会，利用黑板报、宣传栏、网络等媒体广泛宣传心理健康知识。

2. 广泛发动、全面参与。各二级学院要通过各种渠道，做好充分的宣传发动工作，使广大同学深刻理解心理健康教育的重要意义，最大限度地调动他们参与活动的积极性和主动性，扩大活动的覆盖面，提高活动的整体效果。

3. 联系实际、注重实效。各二级学院要结合本学院学生的实际情况，设计和开展一些富有特色的心理健康教育活动，认真研讨、解决本学院学生中存在的心理问题，落实行动，注重实效。