

2023年大学生心理健康活动策划(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

大学生心理健康活动策划篇一

20xx年xx医学院发起大学生学科竞赛活动，并将每年的5月定为大学生学科竞赛活动月。

20xx年，团中央、全国学联向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大中学生心理健康日。在社会竞争日趋激烈，升学、就业压力越来越大，今天，大学生的心理健康问题已成为人们关注的焦点。

- 1、积极响应团中央、全国学社联的号召，促进思想更新，与时俱进，为xx大学心理教育工作做出应有的贡献。
- 2、为广大在校学生拓宽社交面提供广阔的平台。
- 3、提高学生的自我认知能力、解决问题的能力、合作能力等。
- 4、增强学生在自我心理认知方面的能力，关注自身的心理建设。

大学是人生历程中的黄金时期，在这段时光隧道中，我们播种理想与希望，收获成功与喜悦，同时也感受挫折与痛苦。

心理健康教育是适应现代教育改革的需要，也是适应学生个

体发展的需要，同时还是适应未来社会对人才的需要。学校对学生的教育不仅仅是指对学生学习的教育，还应包括对学生心理素质的教育。

作为525心理健康教育系列活动的一个新兴活动，经历了去年的尝试，本次活动目的更为明确，旨在提高我校学生的综合素质。

在活动之时让大家对大学生的心理健康有进一步了解，加强我校心理健康知识的宣传教育，营造健康向上的良好氛围，全面提高我校大学生的心理素质，帮助大学生完善人格、快乐成长，帮助大学生加强心理健康意识，学会自我心理调节，营造健康的校园文化氛围，让大学生学会有效的心理调适技能与方法，从而增强大学生认识自我、悦纳自我、发展自我和完善自我的能力。

通过大型的讲座、趣味游戏等活动，让长医学子放松心情，放飞自我，培养我校大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，帮助大学生提高心理素质，开发心理潜能，培养创新精神，以健康向上的姿态迎接机遇、挫折的挑战。

525健身健心

20xx年5月1日-20xx年5月31日

全校学生

（一）互联网心理健康知识答题抽奖活动

时间：5月1日、5月22日

1. 心理协会制作一份含20个单选题的试卷（试卷总分100分，每题5分）

2. 计算机系宣传部将其做成网上试卷（即将试卷内容包含一个网络链接）

5. 学生在5月20日前通过点击网络链接参与答题，

6. 计算机系在5月21日将结果统计，将70分以上的活动参与者信息制成纸骰

8. 活动设一等奖一名，奖品为智能手机。

活动设二等奖二名，奖品为200元联通话费充值卡。

活动设三等奖三名，奖品为8gu盘一个。奖品由计算机系负责。

活动人员安排：

负责人：

监督人员：

（二）心理健康知识宣传

时间：5月1日5月31日

由心理咨询中心与心理协会搜集科普心理学知识的资料，通过网上宣传与线下宣传来进行宣传准备好的心理健康知识。

1. 网上宣传：

2. 线下宣传：

以海报形式在全校范围内普及心理健康知识。计算机系与学社联心理与健康协会制作有关海报，以展报形式在图书馆，一教，二教，三教，食堂公布.校团委，学生会，各院系在对应宣传栏进行宣传。

前期准备：海报、展板

活动人员安排：

负责人：

（三）浪漫追忆，发现自我

时间：5月1日-5月25日

地点：喷泉广场

活动内容：通过xx医学院□xx医学院团委、学生会、学社联、各院系官方网络平台微博、微信□qq群等）在5月5日开始进行宣传通知在校师生自选一张认为充满思念的照片，还有一段100字内的寄语，发送至邮箱，由心协整理汇总后，将每个人的照片以及寄语制作为二维码打印出来，在5月25日上午将二维码在喷泉广场进行展示，供x医师生扫码，让不同特点的师生以这种新颖的形式进行交流了解，感受不同个体的魅力，同时在与他人的对比中不断提升自己。

活动人员安排：

负责人：

活动后勤组：

（四）现场测量与心理咨询

时间：5月25日下午2：00-5：00

地点：二食堂与五栋之间

活动内容：

心理协会在举办地点现场摆点，邀请校心理咨询中心老师为全校师生解答心理上的疑惑。

主要内容有：

- 1、趣味图片测心理（根据咨询者观看趣味图片测定其心理状况，为其进行解答心理上的疑惑）
- 2、权威测试测心理（通过做心理问卷调查检测咨询者心理，然后为其进行解答）
- 3、心理难题解答（倾听咨询者心理有什么难题疑惑，为其进行解答心中的疑惑）。

宣传方式：海报宣传、横幅宣传（届时海报和横幅都置于活动现场）、微信平台、微博

准备物品：资料图片、测试资料、笔

前期准备：桌子、椅子、棚子

活动人员安排：

负责人：

现场咨询测量老师：

活动后勤组：

（五）趣味游戏运动会

时间：5月25下午2：00 5：00

地点：二食堂与五栋之间

活动内容：

心理协会在举办地点设置五个摆点，每个点进行一项趣味游戏，每参加一个摆点的游戏项目即可获得棒棒糖一个以及一张由校心理咨询室盖章的纸卷，集齐五张纸卷，即可通过抽奖获得奖品（雨伞、杯子、笔记本）。

1、摆点一：游戏项目、猜歌名

目的：培养锻炼参与者的思维能力

游戏规则：准备多首歌曲，从中随机选取3首歌曲给参与者听，让其猜其听到的歌曲的歌名是什么？猜中3曲歌曲中歌名的一首给予纸券以及棒棒糖一个，没猜中给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。

2、摆点二：游戏项目、蒙眼作画

目的：让参与者明白团队协作结果优于个人

游戏规则：参与者用眼罩将眼睛蒙上，然后分发纸和笔，要求蒙着眼睛将他们的家或者其他指定东西画在纸上，参与者在戴上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面，完成后，把参与者画的图片与其他图片混合一起，让参与者从中挑选出他们自己画的那幅。

通过了给予纸券以及棒棒糖一个，没猜中给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。

3、摆点三：游戏项目、捡豆子

目的：培养参与者的耐心以及精神注意力集中

游戏规则：用左手拿筷子，在一分钟之内夹10颗黄豆放入其身旁准备好的空瓶中。通过了给予纸券以及棒棒糖一个，没

通过给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。

4、摆点四：游戏项目、跳方格

目的：娱乐身心

游戏规则：在平坦地面画两个距离相近由五个正方形组成的长方形格子，两位参与者通过石头剪刀布进行划拳，每划拳获胜一方则单脚跳一个一个格子，通过划拳进行单脚跳，直到两位参与者中其中一位跳完五个格子的一方为获胜方。

（比赛中途必须单脚直力，否则视为失败），获胜方给予纸券以及棒棒糖一个，失败方给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。若参与者只有一名，则可以由本点的工作人员作为其中一员，帮助参与者玩此项目。

4、摆点五：游戏项目、心有灵犀

目的：如何有效地沟通及传递信息

游戏规则：两位参与者分别扮演一位为表演者，一位为猜词者，由摆点工作人员给出词汇给表演者（题目涉及生活用品、水果蔬菜、明星名字、地名等），表演者可以用语言和肢体动作来提示描述但是不能描述某个字的读音或写法。

猜词者猜对则给予双方纸券以及棒棒糖一个，失败方给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。若参与者只有一名，则可以由本点的工作人员作为其中一位扮演者，帮助参与者玩此项目。

前期准备：

桌子、椅子、棚子、宣传单、奖品、纸卷、抽奖箱、粉笔

活动人员安排：

总负责人：

摆点一负责人：

摆点二负责人：

摆点三负责人：

摆点四负责人：

摆点五负责人：

活动监督组：

（六）心愿墙活动

时间：5月25日下午2：00-6：00

地点：二食堂与五栋之间

活动内容：

心理协会在举办地点摆点，由工作人员收集好大家现场写好的的心愿，粘贴在制作好的心愿墙上，一齐祝愿梦想成真。

宣传方式：海报宣传、x医贴吧、校微信平台、微博

准备物品：便利贴、签字笔、心愿墙背景

活动人员安排：

负责人：

活动纪检组：

活动后勤组：

（七）当月活动具体流程

5月1日至31日

上午10：00

1、互联网心理健康知识答题

2、心理健康知识宣传

5月5日至5月25日下午6：00

浪漫追忆，发现自我

5月25日

下午2：00-6：00

1、趣味游戏运动会

2、现场测量与心理咨询

3、心愿墙活动

4、互联网心理健康知识答题现场抽奖

5、活动结束后工作人员做好后期工作，打扫卫生，回收活动物资等等

5月31日

下午6：00

心理健康知识宣传结束。

我们希望通过此次的525系列主题活动让广大x医学子通过轻松有趣的活动深切地感受到心理健康的魅力，进一步加强对心理知识的认识和学习，从而树立健康乐观的心态，积极地投入于生活学习中。

我们的活动紧扣健身健心主题，我们希望通过本次的活动，同学们可以进一步深化对自我的认识，不断学会在生活中发现认识自我，在压力中释放自我，在同学交往中正确传递自我，在苦难中勇敢挑战自我，从而形成完善的人格，树立正确的自我意识。

另外我们的活动内容新颖，形式多样，同学们可以在不同活动中感受到不同的乐趣，从中收获心理健康知识的同时也收获友谊，收获快乐。

而心协与计算机协会的大型活动形式也可以在全校引起较大的影响，吸引更多x医学子加入到各类心理健康活动中，并且能更好地在活动当天营造热情快乐的校园氛围，让整个x医都洋溢欢声笑语，让整个x医都感受到心理健康的无限魅力。

（一）活动可行性分析

4、本次活动的工作人员热情高涨，信心满满，我们相信，经过如此周密的策划及筹备，本活动必将赢得成功。

（二）紧急情况预案

1、天气问题

如果活动正式开始前遇雨，鉴于此次大型活动中有部分活动不适宜在室内举行，应将部分不适宜在室内举行的活动推迟

在室内举行的活动正常进行；如果活动进行中遇雨，则由心协与计算机协会工作人员负责通知各摊点收工，将未完活动改期进行。

2、参与人数问题

若参与人数超出预期，则应临时摊点提供结伴而行的同学进行游戏，礼品则由相关负责人员加紧到预先商榷好的地点购买；若参与人数不足，则加大宣传力度，派出更多工作人员到校内各地进行宣传。

1. 颁发奖品时主持注意活跃气氛
2. 过程中监督各个工作人员，尽量减少作弊行为。
3. 序维持人员注意做好人群分流工作，避免过度拥挤。
4. 摆点地点等人流较多的时间段，所有工作人员必须到位并时刻集中精力工作。
5. 发生情况由工作负责人员共同商讨解决。
6. 现场建立一个奖品摆放地点，并且讲述抽奖规则。

主办方□xx医学院

承办方：各院系

活动顾问：

活动策划与统筹：

大学生心理健康活动策划篇二

倾听·互助·成长

以班级为单位，每班报送1-2个心理情景剧剧目参赛（大一、大二每班必须出一个剧目，欢迎其他年级积极参加）。

1、作品内容必须积极向上，有一定的思想内涵和艺术性，紧密联系校园生活实际，真实反映大学生的心路历程，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；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，引导学生学会调节自己的心理困扰。

2、情景剧演出所需道具、服装自备，如需要音乐、ppt等的应提前准备。

3、每个参赛作品的表演时间须严格控制在10-15分钟。

报名时间：月日（请各班班长将“附2”于月日17:00前将电子报名表发送至邮箱：）

比赛时间：初赛：月7日-8日

复赛：月14日-15日

决赛：月20日（如有变动另行通知）

本次大赛共设6个奖项，包括一等奖、二等奖、三等奖、最佳男主角、最佳女主角、最佳剧本奖，获奖班级将颁发证书和奖杯。同时，晋级前六强的班级将有机会代表全校参加泰州市高校举行的情景剧比赛。

心理情景剧要求：

音乐剧，话剧，小品

- 1、节目主题突出(节目时间严格控制在1分钟以内)
- 2、鼓励自编自导自演
- 3、尽量减少舞台背景转换,道具自备
- 4、节目新颖,有意义,有亮点,出彩

使用普通话对白,注意控制语速(特殊剧本要求除外)

如:

- 1、人际交往人际困难(家长,老师,同学,学会拒绝的方面)
- 2、学习与考试,学业困扰
- 3、择业与就业问题,就业压力(人生价值观)
- 4、恋爱问题,情感纠葛
- 5、网络问题,网络成瘾
- 6、适应大学生生活环境问题
- 7、情绪问题
- 8、珍惜生命

表演自然流畅,演员间配合默契;充分表现人物的心理冲突,生动刻画心理问题;简洁明了,在规定时间内完成。

可自主布置道具、背景音乐,要求准备ppt□衬托该剧主题。

心理情景剧评分细则

本次比赛评分采取满分100分制。

（一）表演内容（0分）

主题明确，能反应当代大学生的心理世界、情感空间以及心路历程（20分）

原创作品（10分）

（二）语言表现（20分）

角色性格鲜明，富有感情，有感染力（1分）

脱稿并熟练表演（分）

（三）表演能力（20分）

表演自然不拘谨，体态大方得体，台风端正（10分）

演员配合默契，舞台结构分明，音乐背景使用恰当（10分）

（四）受欢迎程度（20分）

后援团人数一定，有明显的标志，方便评委打分（10分）

除去后援团的其他观众，对该剧的支持度和现场气氛（10分）

（五）创意（10分）

道具运用得当，表演有创意（10分）

大学生心理健康活动策划篇三

携手你我，关注健康，让心灵充满阳光

二、活动目的

作为即将进入大四年级的学生，更是面临着学业、就业等多方面的压力，如果不能很好地应对这些压力，及时释放心中的不良情绪，很可能出现各种不良后果。所以希望本次活动让更多大学生了解心理健康实质，培养大学生正确的心理健康观，。通过这次活动，丰富校园文化，丰富学生课余生活，给更广大的学生创造一个锻炼的舞台！

三、主办单位

安徽农业大学经济技术学院(经开校区)学生处

四、协办单位

院学生会、08法学专业

五、活动对象

08级七个专业全体学生

六、活动地点

经开校区

七、活动时间

待定

八、活动可行性分析

(1)随着社会的不断发展心理健康已经越来越受到人们的重视，开展大学生心理健康教育

宣传活动时加强和改进学生思想教育的重要举措，是提高大

学生心理健康教育 and 了解在校学生心理现状的重要途径，是集中普及心理健康教育的重要方式。

(2) 现在大学生性格多样化，面对日益复杂的社会关系，难免会有这样或是那样的问题产生，开展心理健康教育宣传这积极有意义的活动对正确引导学生正确看待心理问题有一定的作用。

(3) 本次活动形式多样，宣传时间长，少花销，效果明显的特点，而且很有实际的意义。

九、活动具体安排

心理健康系列活动之一：心理健康讲座

时间：待定

地点：院大学生活动中心(暂定)

参加人员：08级各专业代表(每专业不少于40人)

心理健康系列活动二：心理健康知识教育宣传

具体宣传方式、时间：

(1) (时间待定) 以宣传海报的方式张贴“安徽农业大学经济技术学院(经开校区)首届5.25大学生心理健康宣传活动倡议书”

(2) (时间待定) 以“5.25—我爱我，我爱我的大学生活”为主题出一期宣传海报。

(3) (时间待定) 期间出一期以“关爱健康、呵护心灵、从我做起”为主题的心理健康宣传海报。

(4) 出三条横幅，标语分别为

“5.25—我爱我，我爱我的大学生活”

“幸福源自心灵，理想来自信念，成功始于坚持”

“关注心理健康，构建和谐校园”

将这些标语分别挂与一教、二教前面显眼的地方和校门口。

(注：系列活动一、二同时进行。)

心理健康活动之三：“心灵与和谐共舞 青春与梦想齐飞”
心理健康主题班会

1、活动主题

心灵与和谐共舞 青春与梦想齐飞

2、活动时间

待定

3、活动形式

立足校园生活，活动形式不限(如心理座谈会、心理专题讨论、心理电影赏析、知识竞赛、心理游戏等)。

4、活动内容

(1) 刻不容缓的心灵关注——大学生心理健康与成才

(2) 消除烦恼，让生命放出光彩——做一个人格健全的现代人

(3) 学会感恩，推开窗就是满屋阳光——探索人生的意义

(4) 成功的起点——面对现实，学会适应，接受挑战

(5) 世事洞明皆学问——沟通从心开始

(6) 走出迷惘，树立目标——大学生生涯规划及能力发展

5、活动要求

各专业认真填写《心理健康主题班会总结表》，此表于(时间待定)连同活动照片一并上交学生处存档。

心理健康系列活动四：“进一步加强班级心理委员队伍建设”金点子征集规程

1、征集主题：进一步加强班级心理委员队伍建设

2、征集目的：加强班级心理委员队伍的力量，充分发挥班级心理委员的作用，让更多的学生了解和知道心理委员的工作。使我院心理健康工作水平能上一个新台阶。

3、征集要求

(1) 请大家围绕主题，结合我院班级心理委员这支队伍的建设如何建设开展建言献策。

(2) 应征计策应言简意赅，主题方案文字不超过100字，可附500字以内的方案说明。

(3) 方案应结合我院实际，具有可操作性，切忌空谈。

(4) 内容应包括什么是心理委员，心理委员的主要工作和职责已经应该怎样开展工作说说自己的观点。

(5) 所有征集方案电子稿于(时间待定)统一交至学生处(在稿件后面注明联系方式包括姓名、年级、联系电话)。

十、“5.25”心理健康宣传活动总结表彰大会

时间：待定

地点：待定

主要参加人员：待定

会议主要内容：

- (1) 对5.25活动开展的总结。
- (2) 对活动开展有重要贡献的人员进行表彰。
- (3) 对在活动中表现突出的专业班级进行表彰并派发奖品。

经费开支：另算

注意事项：

- (1) 希望各专业辅导员积极配合，以便顺利地开展本次活动。
- (2) 在活动过程中一切遵守学院规章制度，按程序办事。
- (3) 活动遵循保密性原则，尊重他人的隐私。
- (4) 活动如果遇到不可遇见的事情不能正常进行时活动将改期进行，具体情况等待通知。

一. 活动背景

5月25日是我国的“全国大学生心理健康日”“5.25”取谐音“我爱我”一意为要认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，能用尊重，信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受，给予爱和友谊，能与他人同心

协力，也就是说爱自己才能更好地爱他人。

二. 活动宗旨

在广大学生中营造一种关注心理健康，重视心理健康的氛围，通过组织，设计一系列内容丰富，参与性强的活动载体，宣传大学生心理健康知识，普及建设和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质，提高心理承受能力的平台，全方位的加强心理健康教育。

三. 策划主办单位:学院心理协会

赞助单位:

四. 活动时间□xx年5月25日

五. 活动地点: 学院校区

六. 活动对象: 学院所有学生、学校领导、院团委领导以及其他院的同学和社会各界人士。

七. 活动目的:

a.配合全国：“五二五心理健康教育日”的活动，进行心理健康知识的宣传，增进大学生心理健康。

b.加强校企合作

c. 以文艺演出的形式展现大学生的风采, 丰富大学生的课余生活。

d.加强学校与社会的联系，锻炼打学生动手实践能力以提高大学生的综合素质。

e.扩大心理协会在学校的影响。

八. 活动主题

(一)a.“5.25”我爱我“做阳光大学生，给心灵一片晴空”大型签名活动。

b.“心语传递”给他人的祝福。

c.对“5.25”的理解

1. 时间：5月25日，许下自己的愿望，送出自己的祝福

2. 地点：行政楼前

3. 道具：孔明灯

(二)a.大学生心理健康调查

b.趣味心理测试

c.发送《心理健康知识手册》

(三)心理健康影片赏析

1. 时间：5.25

2. 多媒体教室

(四)心理健康知识讲座

1. 时间：5.24

2. 地点：多媒体教室

九. 文艺晚会

1. 时间：5月25 日

2. 地点：行政楼前

十. 活动宣传

1. 前期宣传：在学校所有学生宿舍公告栏张贴喷绘海报，海报内容可提及赞助商，海报背景可加入赞助商的商业(注：学校内不允许张贴纯商业广告)

2. 可在校内网上宣传

3. 学校行政楼前设置展示板或张贴海报活动宣传中期：布置场地的气球及其他饰物印上赞助商的商业或其他赞助商所求的其他标志。

4. 晚会进行中的互动环节中赠送小礼品可为赞助商做宣传

十一. 效果预测：

此次活动预计包括会员与办会员500人参加与观看。数以万计的师生了解并且关注，我们在整个活动过程中都将标注贵公司名字，相信这必为贵公司带来巨大广告效应，办出我们高水平，高质量，强吸引力的晚会。是观众印象更加深刻，扩大心理协会及公司在学校的影响，拓展贵公司的校园市场，实现双赢。

十二. 活动关联单位：

学院所有系部、十大协会、团委联合举办。

十三. 经费预算：

1. 服装道具租借 350
2. 舞台及音像租借费 150元。
4. 宣传成本：宿舍海报
5. 行政楼海报 50元
6. 条幅 100元
7. 孔明灯 50元
8. 现场摄影照片冲洗 50元
9. 幸运观众礼品 150元
10. 鲜花 150元
11. 请柬及节目单费 100元

大学生心理健康活动策划篇四

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的，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。

学生处心理咨询中心

：各系部，院心理协会

：全体学生

- 1、横幅宣传：出两条横幅，宣传本届心理健康节主题。

横幅内容：

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

“5.25”大学生心理健康日

2、版面宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

活动要求：各系出一版以上的版面、各学生社团出一版（内容为人际关系方面的心理健康知识）。

版面摆放的时间和位置：5月20日统一摆放在院广场四周。

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。

活动时间：5月份编辑完成。

4、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排及心理健康知识。

资料提供：学生处心理咨询中心。

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文比赛，具体细则如下：

（1）活动对象：全院学生。

（2）活动时间：全院征文上交时间为5月13日——5月18日，优秀征文评展时间为5月29日。

（3）活动方式：以投稿形式讲述大学生生活中“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。

第二轮：院里征选。

(5) 备注：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) 活动内容：活动现场摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

(3) 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。

(4) 活动时间：5月24日

(5) 活动地点：院广场

3、团体游戏图片展

(1) 活动目的：通过本次活动，让同学感受到团体游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学体验团体游戏。

(2) 展览时间：5月21日

4、“5.25（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，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) 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。

(3) 院心理广场发放心理宣传资料。

(4) 活动时间：5月23日

5、人际关系心理讲座篇

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。

举办时间：5月28日下午15：30

大学生心理健康活动策划篇五

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。

爱情与成长

20xx年5月

1、长沙理工大学金盆岭校区田径场

2、4教多媒体教室

（一）滚布圈抢女生、架桥女生归

- 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）；
 - 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。
- 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。

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

2-5条布圈，椅子2-5把。