

2023年大学生心理健康活动策划书 大学生心理健康活动策划(精选8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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书篇一

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

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。

学生工作处心理咨询中心

院系心理健康部，心理成长协会

20xx年5月3日（5月3日—31日）

全体学生

（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x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

(3) 承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：院心理成长协会

(5) 活动内容：两名成员分别穿着卡通人物服装，给路过的同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学三年的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

(6) 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。

(8) 活动地点：南院篮球场

3、校园心理剧比赛

(1) 活动目的：

通过心理话剧表演反映大学生生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自己与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

(2) 话剧主题：毕业n年以后，我们相聚湖铁

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

(6) 参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

(7) 活动流程：4月2日之前各参赛单位交校园心理剧剧本初稿至心理咨询中心，4月6日之前心理咨询中心将修改意见反馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8) 比赛时间：5月19日下午15:00（暂定）。

□9□x分标准：

□1□x分方式：总分10分，取平均分。

(2) 根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10) 奖项设置：一等奖1名；二等奖1名；三等奖2名；优秀表演奖1名；最佳团体奖2名；最佳获奖队将获得奖金和（集体）奖金。

(11) 比赛地点：南院篮球场

(12) 场地设置、纪律、安全工作安排：由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

(1) 活动目的：通过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

(2) 活动简介：一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧；沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生

动意境。把无形的心理内容以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院心理成长协会、六系心理健康部

(6) 参与人员：本院学生

(7) 活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行一定的描述（即：沙盘的名字、故事）后统一冲洗进行展出。

(8) 图片展览时间：5月25日（三）9：30-5月26日（四）18：00

(9) 展览地点：南院篮球场

5、心灵影片赏析

(1) 活动目的：通过影片引导同学关注自己与他人的心理健康，努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：机电系心理健康部、电气系心理健康部

经贸系心理健康部、轨道系心理健康部

(5) 活动要求：露天电影，心理咨询中心负责提供影片和宣传资料、播放设备

(6) 放映时间：第一场-5月6日（五） 第二场-5月13日（五）

(7) 观看形式：各系组织观看

(8) 负责单位与地点设置：

第一场：南院篮球场--机电系心理健康部负责

东院篮球场--电气系心理健康部负责

第二场：南院篮球场--人文系心理健康部负责

东院篮球场--轨道系心理健康部负责

（东、南院各设置一个场地）

6、“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，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为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) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 策划承办单位：院心理健康部、朋辈心理咨询员

(4) 协助单位：院学生会

赞助单位：172校园活动网、大学生精英论坛

(5) 活动流程:

(1) 领导就“5.25大学生心理健康日”致词;

(2) 两个团体竞赛活动,由各系选派队伍参加总决赛;

(3) 现场朋辈心理辅导活动,横幅签名活动。

(6) 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;各系于5月24日19:00以前出横幅、海报宣传(每个系5张)置于南院篮球场;准备525宣传资料。

(7) 活动形式:团队形式

(8) 比赛地点:南院篮球场

(10) 活动内容:

团体竞赛活动一:无敌风火轮

(1) 项目类型:团队协作竞技型

(2) 道具要求:报纸、胶带

(3) 活动场地:南院篮球场

(4) 游戏时间:10分钟

(5) 游戏详细玩法:12人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环,将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环;到达指定的目的地,时间最短的为胜利者。报纸破坏的不能再进行比赛。

(6) 活动目的:本游戏主要为培养学员团结一致,密切合作,克服困难的团队精神;培养计划、组织、协调能力;培养服

从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

(7) 参加人员：各系各派出二支队伍，每个队伍十二人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品一份。

(9) 活动流程：每个系选2支优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，比赛顺序通过抽签决定，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

团体竞赛活动二：疯狂的设计

(1) 游戏类型：益智型、团体合作型

(2) 游戏目的：增强组员的团体合作能力

(3) 游戏人数：各系2个小组，每组10人

(4) 游戏道具：小纸条、笔（工作者提前准备）

(5) 游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个字母中的两个，然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词（单词由3-4个字母组成），然后用最短的时间摆出这个单词。

在10分钟内完成单词数最多为胜利的一方。

(6) 游戏时间：10分钟

(7) 参加人员：各系各派出2支队伍，每个队伍10人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品若干。

(9) 活动流程：由各系到班级选优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

(10) 活动场地：南院篮球场

7、心理讲座篇

(1) 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。

(2) 主办单位：湖南铁道职业技术学院学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部、院心理成长协会

(4) 协助单位：6系心理健康部

(5) 讲座内容：沙盘游戏的使用与操作（待定）

主讲：待定

地点□j2多媒体

总负责：肖乐滢钦松

宣传：聂政

参加单位：各系心委、朋辈成员

流程：

1、主持人介绍

2、听讲座

3、嘉宾小结

大学生心理健康活动策划书篇二

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。

大学生心理健康活动策划书篇三

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

大学生心理健康活动策划书篇四

二、活动背景：当我们离开家乡，踏入河南师范大学的那一刻起，我们就已经不再是小孩子了。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友，同学然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，同学们在学习和生活中主要出现以下一些问题：

- 1、一些同学还处于被动学习状态，不知道怎样来安排自己的学习时间和生活时间，有些盲目。
- 2、个别同学性格内向，集体活动中会胆怯害羞，不愿意表现自己。
- 3、很多同学在高中时是班里的佼佼者，对自己定位较高，面对天外有天人外有人的环境，不能很好调整自己的心态。
- 4、现阶段，班里的同学很难融到一起，大家在宿舍里都玩得很开心，但是与班里其他同学交流较少。

三、活动目的：

- 1、希望通过举办此次活动，让同学们敞开心扉，畅所欲言。
- 2、希望借此机会，拉近同学之间距离，加深对彼此的了解。
- 3、丰富同学业余生活，使同学们在学习之余能有所放松。

四、活动时间及地点□20xx年12月2日，田家炳609教室

五、活动准备：

- 1、将教室的桌椅摆成方形，便于大家交流。
- 2、将需要的内容提前写到黑板上，便于活动二的开展。
- 3、将同学们的名字都单独写到纸条上并放入一瓶子中，便于活动三地开展。
- 4、提前准备精致的便利贴，在活动五结束后发到同学们手中，便于活动六收集理想的开展。

六、经费预算：奖品五个本九元，一本折纸一元，合计十元。

七、活动内容：

- 1、有心理委员做开场白，介绍本次活动背景及目的。
- 2、我测我运：同学们根据黑板上的内容，开始游戏测试，测试完之后，由指定人宣读结果，测出你的人生命运。
- 3、相识相知：有指定人抽取事先准备好的纸签两张，再随机抽取两位同学，后两位同学要说出对前两位同学的了解，如果说不出来，由同学本人自我介绍，进行五组。
- 5、抢凳子游戏，赢的人会获得相应的奖品，输的人要有相应的惩罚根据成语的意思作出相应的表情或动作。
- 6、收集理想：请同学们写上自己的理想，放入愿望瓶，有特定人保管，大四之后打开看看自己的愿望是否实现。
- 7、由心理委员做总结发言。

八、后续工作：活动结束后，把桌子恢复成原来的样子，并打扫教室卫生，把黑板擦干净

大学生心理健康活动策划书篇五

新生心理驿站活动

xx大学心理协会

20xx级新生到校报到期间(20xx.9.7——20xx.9.8)

上午8：00——12：00

下午12：00——16：00

教学楼前

10级新生及其陪同到校亲属

xx大学心理协会会员

加快10级新生熟悉学校新环境的步伐，宣传并普及心理健康知识，在身心两个方面体现学校的人文主义色彩。

1、时间[]20xx.9.1-20xx.9.7在08、09级间招募相关志愿者，并进行人员时间安排工作。

3、向志愿者讲明志愿者纪律，要求志愿者严格遵守

(2)外联工作开展，积极与周围店面加强沟通合作，方便了解。建立好，校外店铺的档案，完善好合同签订等手续。

(3)与院办老师联系，商议活动具体地点，以及帐篷的`搭建等问题。

(4)针对迎新问题，开展志愿者的招募工作，并制定相应的志愿者纪律制度及奖励制度。

(1)向10级新生分发新生心理适应健康手册，设身处地的为新生们介绍心理适应及调试等问题的解决方法，宣扬心理健康，普及心理知识。

(2)以彩页的形式，具体形象的向10级介绍周边环境;从我们的体验出发，介绍以往的经验教训。真正以看得见的方式，实实在在的利于新生了解、融入新的环境。

(3)提供交通路线指导、校园事务咨询，矿泉水、小扇子等物品，为新生及其亲属提供便利。

7:00-7:40 工作人员将必要的设施，桌椅、新生心理适应健康手册、环境介绍图、矿泉水等必要物品准备齐全。

7:50-8:00 志愿者到位，准备迎接08级新生及其陪同到校亲属。

大学生心理健康活动策划书篇六

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

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。

学生工作处心理

院系心理健康部，心理成长协会

20xx年5月3日（5月3日—31日）

全体学生

（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时间安排，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

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

(3) 承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：院心理成长协会

(5) 活动内容：两名成员分别穿着卡通人物服装，给路过的同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学三年的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

(6) 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。

(7) 活动时间：5月12日下午14：30—16：00

(8) 活动地点：南院篮球场

3、校园心理剧比赛

(1) 活动目的：

通过心理话剧表演反映大学生生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自己与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

(2) 话剧主题：毕业n年以后，我们相聚湖铁

(3) 主办单位：学生工作处心理

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

(6) 参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

(7) 活动流程：4月2日之前各参赛单位交校园心理剧剧本初稿至心理，4月6日之前心理将修改意见反馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8) 比赛时间：5月19日下午15:00（暂定）。

(9) 评分标准：

(1) 评分方式：总分10分，取平均分。

(2) 根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10) 奖项设置：一等奖1名。二等奖1名。三等奖2名。优秀表演奖1名。最佳团体奖2名。最佳获奖队将获得奖金和（集体）奖金。

(11) 比赛地点：南院篮球场。

(12) 场地设置、纪律、安全工作安排：

由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

(1) 活动目的：

通过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

(2) 活动简介:

一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧。沙盘展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理内容以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

(3) 主办单位：学生工作处心理

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院心理成长协会、六系心理健康部

(6) 参与人员：本院学生

(7) 活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行一定的描述（即：沙盘的名字、故事）后统一冲洗进行展出。

(8) 图片展览时间：5月25日（三）9：30—5月26日

（四）18：00

(9) 展览地点：南院篮球场。

5、心灵影片赏析

(1) 活动目的：通过影片引导同学关注自己与他人的心理健康，努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

(2) 主办单位：学生工作处心理

(3) 承办单位：院心理健康部

(5) 活动要求：露天电影，心理负责提供影片和宣传资料、播放设备

(6) 放映时间：第一场—5月6日（五） 第二场—5月13日（五）

(7) 观看形式：各系组织观看

(8) 负责单位与地点设置：

第一场：南院篮球场——机电系心理健康部负责

东院篮球场——电气系心理健康部负责

第二场：南院篮球场——人文系心理健康部负责

东院篮球场——轨道系心理健康部负责

（东、南院各设置一个场地）

6、“525（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，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为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) 主办单位：学生工作处心理

(3) 策划承办单位：院心理健康部、朋辈心理咨询员

(4) 协助单位：院学生会

赞助单位：、大学生精英论坛

(5) 活动流程:

(1) 领导就“525大学生心理健康日”致词。

(2) 两个团体竞赛活动，由各系选派队伍参加总决赛。

(3) 现场朋辈心理辅导活动，横幅签名活动。

(6) 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。各系于5月24日19:00以前出横幅、海报宣传（每个系5张）置于南院篮球场。准备525宣传资料。

(7) 活动形式：团队形式

(8) 比赛地点：南院篮球场

(9) 活动时间：5月26日，下午14:30—16:00

(10) 活动内容:

团体竞赛活动一：无敌风火轮

(1) 项目类型：团队协作竞技型

(2) 道具要求：报纸、胶带

(3) 活动场地：南院篮球场

(4) 游戏时间：10分钟

(5) 游戏详细玩法：12人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。到达指定的目的地，时间最短的为胜利者。报纸破坏的不能再进行比赛。

(6) 活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神。培养计划、组织、协调能力。培养服从指挥、一丝不苟的工作态度。增强队员间的相互信任和理解。

(7) 参加人员：各系各派出二支队伍，每个队伍十二人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品一份。

(9) 活动流程：每个系选2支优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛。每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示。总决赛时，分3场进行比赛，比赛顺序通过抽签决定，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

团体竞赛活动二：疯狂的设计

(1) 游戏类型：益智型、团体合作型

(2) 游戏目的：增强组员的团体合作能力

(3) 游戏人数：各系2个小组，每组10人

(4) 游戏道具：小纸条、笔（工作者提前准备）

(5) 游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个字母中的两个，然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词（单词由3—4个字母组成），然后用最短的时间摆出这个单词。

在10分钟内完成单词数最多为胜利的一方。

(6) 游戏时间：10分钟

(7) 参加人员：各系各派出2支队伍，每个队伍10人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品若干。

(9) 活动流程：由各系到班级选优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛。每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示。总决赛时，分3场进行比赛，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

(10) 活动场地：南院篮球场

7、心理讲座篇

(1) 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。

(2) 主办单位：湖南铁道职业技术学院学生工作处心理。

(3) 承办单位：院心理健康部、院心理成长协会。

(4) 协助单位：6系心理健康部。

(5) 讲座内容：沙盘游戏的使用与操作（待定）。

大学生心理健康活动策划书篇七

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。

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。

学院心理协会

赞助单位：大学生精英论坛

20xx年5月25日

学院校区

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。

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。

（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

1. 时间：5月25日

2. 地点：行政楼前

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

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。

学院所有系部、十大协会、团委联合举办。

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

12. 其他费用200元

共计：1500元

现金（可由多家商家联合赞助）

注意：

- 1、策划书不懂部分与策划部及时沟通联系，
- 2、文艺晚会各部门相互配合，全体人员对待来宾要有礼貌。
- 3、主持人的选拔。

大学生心理健康活动策划书篇八

5.25大学生心理健康文化节

关爱你我他，从心做起

在社会飞速进步的同时，人们的压力与日俱增，在今天的大学校园心理问题一直困扰着一部分学生，他们需要我们给予关怀和帮助，而5.25谐音“我爱我”心理健康日，为我们提供很好的平台去关注你我，关注他人。

一、主要活动：

1、5.25宣传月的开幕式具体内容：

开幕式由心理咨询老师以及学校相关领导带领大家参加，另外还有外校的心理协会的代表也参加。5.25宣传月的'开幕式剪彩签名活动，请心理咨询老师发表关于5.25相关内容的讲话，号召广大同学关注心理。

2、本次活动承办者（大学生心理协会）制作板块有协会及心理咨询室从开办以来的活动ppt（主持人讲解）

3、由老师带领大家进行签名（格言、感言、箴言）

4、最后广大师生一起观看心灵电影活动意义：有助于促进师生之间的感情，在老师的带领下，同学们更关注心理，知道心理的重要性。

二、心理文化廊：

1、心理健康知识展板（以喷绘形式，内容是关于5.25的起源及意义，解决心理问题方面的知识）心灵图片意义：净化同学的心灵，扩展心灵的视野。

2、心灵手抄报

三、重要板块：

1. 常见的心理问题及解决方法

2. 给心灵洗个澡（心灵故事以及感言）

3. 趣味测试（心理测试）

4. 休闲广场（饮食、脑筋急转弯、经典语句、笑话、智力题）

5. 征稿：“心灵故事”——把你心中的故事以书面的形式给我们，我们将在下期的心灵手抄报中提供几个帮助你解决问

题的方法（心理咨询老师）

6. 心理宣传单：宣传心理咨询室心灵故事征稿和洗净能力宣传单与心灵手抄报同时进行

四、心灵手语比赛：

与广大高校心理协会联盟，促进各兄弟院校的感情四. 呼唤心灵之旅——孤儿院之行

五、5.25宣传月闭幕式。