

最新心理健康讲座活动方案(优质8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。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

心理健康讲座活动方案篇一

为了更好的普及大学生心理健康知识，促进大学生良好的适应大学生活，合理的规划好自己的大学生活，同时也进一步加强心理健康素质培养，建设个人新风貌，促进和谐校园发展。

和谐校园健康你我他

机械系全体同学。

心理健康知识专题讲座

- (1) 认识、了解大学生心理健康教育。
- (2) 心理健康知识普及及指导。
- (3) 走进高职，面对现实，适应新生活。
- (4) 学习与时间管理能力。
- (5) 人际关系与交往能力。
- (6) 恋爱与性心理。
- (7) 情绪与自我调节能力。

(8) 大学生心理障碍及预防。

(9) 自我意识与自我培养。

(10) 职业生涯规划。

更多的'大学生能关注和重视自身的心理素质能力培养，友好的适应大学新生活，为新的生活和梦想而更加努力奋斗！

心理健康讲座活动方案篇二

为了更好的贯彻学校的.[宣传心理健康知识，增强心理健康意识，推进心理健康教育，营造没好校园环境，促进学生健康成长"指导思想，进一步完善我校对学生心理健康教育的教育体制，进而促进学生身心健康发展和素质的全面提高，我校决定对高中部全体学生开展一次心理健康教育讲座。

多媒体3(实训楼三楼)

李道伍校长

高家宇主任

姚李职高教科室

- 1、要求各班同学，准时参加讲座，不得无故缺席。
- 2、各班应到学生由班长指挥有序进入会场，不得大声喧哗。
- 3、在讲座过程中，积极参与，认真聆听和思考。

心理健康讲座活动方案篇三

为了更好的`普及大学生心理健康知识，促进大学生良好的适

应大学生活，合理的规划好自己的大学生活，同时也进一步加强心理健康素质培养，建设个人新风貌，促进和谐校园发展。

和谐校园健康你我他

机械系全体同学。

心理健康知识专题讲座

- (1) 认识、了解大学生心理健康教育。
- (2) 心理健康知识普及及指导。
- (3) 走进高职，面对现实，适应新生活。
- (4) 学习与时间管理能力。
- (5) 人际关系与交往能力。
- (6) 恋爱与性心理。
- (7) 情绪与自我调节能力。
- (8) 大学生心理障碍及预防。
- (9) 自我意识与自我培养。
- (10) 职业生涯规划。

更多的大学生能关注和重视自身的心理素质能力培养，友好的适应大学新生活，为新的生活和梦想而更加努力奋斗！

心理健康讲座活动方案篇四

关爱自己，健康自己

根据调查表明，大学生已成为心理弱势群体。08级新生刚到学校不久，对学校的一切都不太适应，其原因大多是学生的心理问题没有得到及时的`调试和解决。随着社会的发展，学生暴露出的心理问题也越来越多，主要表现在恋爱、人际关系、适应学习等方面，这使得我们举办心理健康讲座更有必要。

- 1、使同学们初步了解心理健康的基本知识；
- 2、在一定程度上解决同学们在恋爱、人际关系、学习等方面的困扰；
- 3、增强同学们对心理健康问题的重视；
- 4、提高同学们的自我关注意识。

- 1、辅导员通知宣传
- 2、各心理健康委员宣传

五、活动流程：

心理健康讲座活动方案篇五

为了更好的.贯彻学校的[宣传心理健康知识，增强心理健康意识，推进心理健康教育，营造没好校园环境，促进学生健康成长”指导思想，进一步完善我校对学生心理健康教育的教育体制，进而促进学生身心健康发展和素质的全面提高，我校决定对高中部全体学生开展一次心理健康教育讲座。

多媒体3(实训楼三楼)

李道伍校长

高家宇主任

姚李职高教科室

- 1、要求各班同学，准时参加讲座，不得无故缺席。
- 2、各班应到学生由班长指挥有序进入会场，不得大声喧哗。
- 3、在讲座过程中，积极参与，认真聆听和思考。

心理健康讲座活动方案篇六

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”一意为要认识自己，接纳自己，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：

xx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。

心理健康讲座活动方案篇七

为了更好的普及大学生心理健康知识，促进大学生良好的适应大学生活，合理的规划好自己的大学生生活，同时也进一步加强心理健康素质培养，建设个人新风貌，促进和谐校园发展。

和谐校园健康你我他

机械系全体同学。

心理健康知识专题讲座

- (1) 认识、了解大学生心理健康教育。
- (2) 心理健康知识普及及指导。
- (3) 走进高职，面对现实，适应新生活。

- (4) 学习与时间管理能力。
- (5) 人际关系与交往能力。
- (6) 恋爱与性心理。
- (7) 情绪与自我调节能力。
- (8) 大学生心理障碍及预防。
- (9) 自我意识与自我培养。
- (10) 职业生涯规划。

更多的大学生能关注和重视自身的心理素质和能力的培养，友好的适应大学新生活，为新的生活和梦想而更加努力奋斗！

心理健康讲座活动方案篇八

为认真贯彻落实《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动（20xx—20xx年）行动方案》和《幼儿园教育指导纲要（试行）》中提到的“幼儿园在重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康。”的精神要求，金昌市幼儿园积极加强教师和幼儿的心理健康教育，关注家长的育儿心理需求，努力营造积极健康的幼儿园心理文化氛围，开展了形式多样的心理健康教育系列活动。

为有效缓解教师的心理压力，提高教师的心理健康素质，营造和谐愉快的教育环境，7月24日下午，市幼儿园侍丽老师（国家二级心理咨询师、“心理健康教育”专业硕士研究生）为全体教师开展了《悦赏自己，“悦”爱市幼》的团体心理辅导活动。

侍老师分别从“接纳我、关注我、悦赏我、释放我”几个环

节让老师们充分体验了在集体中的归属感、存在感、价值感和愉悦感，在轻松的状态下，老师们接受了一场快乐的心灵旅行。

小游戏大道理，小体验大收获。轻松的互动活动内含了人生大道理，通过团体心理辅导让老师们看到了自身与集体的关系，唤醒了老师们心理健康自我教育的主观意识，切实体会到一些简单的心理知识在生活和工作中的应用。

为了帮助幼儿更好的认识、调节自己的情绪，拥有快乐的心情和健康阳光的良好性格，市幼儿园根据幼儿不同年龄特点，分别开展了“看得见的情绪”“情绪脸谱”“我的彩虹鱼”“当我害怕时……”“害怕不可怕”“伤心有办法”“神奇的微笑”等心理健康教育活动。

关爱幼儿心灵，护航苗苗成长。在促进幼儿心理健康教育的道路上，还需要家长和社会的合力引导，将心理健康教育渗透在幼儿生活的点点滴滴，园内也会继续探索，多途径、多渠道来用爱浇灌，用心陪伴，全力帮助每个孩子身心全面健康的发展。

如何让孩子愉快地进入小学，自信独立地面对小学生活等问题深深的困扰着家长，焦虑、担心和疑惑情绪溢于言表……针对家长们的这一心理需求，侍丽老师为大班家长开展了《“疫”后可期——开启孩子心扉，助力孩子幼升小》的专题讲座。

家长们纷纷表示讲座内容贴合实际，不光疏解了家长们为孩子入学而焦虑的问题，还增长了他们的育儿知识技能，获益良多，受益匪浅。

用心教育，从“心”出发。此次心理健康系列活动的开展，让老师、幼儿、家长都懂得了除了要关注身体健康，更应该关注心理健康，市幼儿园还将继续不断的探索前进，积累经

验，努力把心理健康教育工作做出“爱”的温度和“心”的色彩来。