

最新全国大学生心理健康日活动策划(精选7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？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。

全国大学生心理健康日活动策划篇一

5月25日是全国大中学生心理健康节·25即我爱我，已成为全国大学组织开展大学生思想政治教育、丰富校园文化生活、有效服务青年成长的重要载体。

通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、针对性强、参与性强的活动，为学生营造注重心理健康、了解心理健康、注重心理健康的氛围，为学生提供锻炼心理素质、提高心理素质的平台，全面加强心理健康教育。

注重心理健康，构建和谐校园

4月——5月

1. 心理健康橱窗展览
 2. 心理美文征集主题遇见我
- 看心理电影
4. 主题班会我爱我，做我自己
 5. 放心飞主题活动
 6. 心理健康咨询

7. 展览最阳光的笑脸

全院师生

土木工程学院心理系

土木工程学院团委学生会

1. 橱窗内容:人际交往, 了解自己, 亲子交流, 调整自己的心态,

爱情问题、压力排解等

任务分配: 刘霞蔚、苏立渤负责设计和安排; 寇雨敬□xxx

负责印制

经费预算: 100

活动时间:5月10日前展出

2. 收集心理美文

主题: 遇见我

主题解释: 每个人心中都有一片领地, 其他人不能随意来来去去。多年来, 当我一个人来来去去的时候, 我忍不住看着我的天空。一边是我无法理解的忧郁, 另一边是一幅挂在太阳高处的画。穿梭在记忆的慢车里是雨。它很强壮。道路总是越走越远。城市和花园是我自由的标签。在阳光下遇见我。

字剖白自己的心, 闪耀在灿烂的青春里!

征稿时间:

二等奖两个证书奖

三等奖三证奖

若干证书奖的优秀奖

资金预算：证书、奖品200元

宣传费100(传单、海报)

评委组：学工办周老师詹老师心理系xxx

雨敬等等等

总预算：300

3. 观看精神电影

影片：《美好生活》 《初恋50次》 《心灵捕手》

时间：待定

地点：待定

4. 心理健康主题班会

主题：5·25做自己

具体要求：每班心理委员撰写活动报告时，必须附照片或影响记录。

5. 20日之前交上

5. 放心飞主题活动

时间:周六周日

地点草坪16:00

具体内容:参与者将自己的愿望或目标写在风筝上,并与合作伙伴合作飞风筝

工作组别:

记者站和心理部负责用相机记录活动中难忘的时刻,捕捉各种笑脸

宣传部和外联部负责在附近召集参与者

办公室、秘书处、学习部负责问候和询问学生

实践部、生劳部负责现场秩序、物品

经费预算:

风筝: $5 \times 50 \times 2 = 500$

宣传:120(传单)

签字笔: 20

总计: 640

6. 心理健康咨询

时间: 5·25下午7:30

地点: 食堂旁石凳

7. 以最阳光笑脸为主题的展览

具体内容：在放心飞行活动中选择更好的照片，洗净，放在食堂前做展板

主要负责：宣传部

时间：5.30之前

经费预算：50

总经费：990

全国大学生心理健康日活动策划篇二

为了贯彻落实教育部《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》和学校《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育与心理咨询工作意见》，迎接“5·25”全国大学生心理健康宣传日，扩大对心理健康教育与心理咨询工作的宣传，在校园中形成良好的大学生心理健康教育氛围，根据北京市委教育工委、北京市教委和北京市高教学会大学生心理咨询研究会的部署，心理健康教育及将在5月份开展心理健康月系列活动。

5月

自信、关爱、和谐

(一) 我校心理健康教育与心理咨询工作研讨会

1、研讨主题(备选)：

(1) 动员多方力量，推进我校大学生心理健康教育工作。

(2) 心理健康教育与心理危机干预网络体系有效运转模式。

(3) 辅导员在心理健康教育与心理危机干预中的作用。

2、会议时间、地点：5月下旬，第四会议室

(二) 举办大学生心理健康教育系列讲座

1、主讲人：其他高校心理咨询教师、相关专家。

2、讲座次数：4次，每周一次。

3、讲座内容：大学生恋爱专题、大学生应对压力专题、大学生人际交往专题、大学生适应社会专题。

(三) 开展院系学生心理委员工作论坛

1、时间地点：5月下旬，科学会堂。

2、参加人员：各院系心理健康教育与心理危机工作小组成员和班级心理委员。

3、讨论议题：学生心理委员在大学生心理健康教育中的作用。

(四) 排、演心理情景剧

时间地点：5月下旬，科学会堂

(五) 制作大学生心理健康知识宣传展板，在学校及学生公寓展出

(六) 组织各院系开展心理健康知识竞赛

(七) 邀请回龙观医院志愿者来我校现场咨询

(八) 开展大学生心理素质拓展训练活动

(九) 心理电影赏析

(十) 共享心灵的图书

(十一) 发放心理测量表

(十二) 其他活动

全国大学生心理健康日活动策划篇三

我院正在开展寻找“最美大学生”活动，通过讲故事、作报告这种直接而有效的方式，让同学讲述自己或身边的人的感人故事，引起同学共鸣，激励学生成长！

通过这些方式，让我们身边更多的人意识到“最美大学生”不是很难发现，自己也有可能成为我们的“最美大学生”，让我院学生拥抱感恩心态，塑造成功模式的信念，促进大学生人格发展，健康成长。

(二) 开展土建院心理主题班会活动

我院开展土建院心理主题班会，引导学生感恩生活，追求适合自己的成功style，并进一步增强我院学生班集体凝聚力，促进优良班风、学风创建。

首先，各参赛班级在本班自行开展，并做好活动记录，然后各班级的心理委员代表各自班级的开展的班会在5月15日在逸夫楼a201做ppt汇报演讲。我院xx老师，校心理中心主任xx等人作为现场评委嘉宾，最终xx给排水科学与工程xx、xx道路桥梁技术工程1班xx、xx土木工程2班xx等8人获奖。

(三) 开展土建院原创微博征集活动

我院“原创微博征集活动”，从起初的征集，到五月

底的评比，历时几个月，期间征集了同学们大量的原创微博，唤起我院学生对心理健康、快乐梦想，感恩与成功的关注，增强了学生心理健康意识，促进了学生心理健康发展与人格完善。

土木与建筑工程学院辅导员老师xx□xx等对此次活动进行评比，最终xx建筑学1班xx□xx工程管理1班xx□xx城乡规划xx等24名同学获奖。

(四) 举行“跳”出快乐，“毽”康生活活动

为吸引更多的人加入到团体体育活动当中，丰富大学生课外生活，锻炼大学生身体素质和心理健康，让大家走出教室和宿舍接受运动的快乐，愉悦身心、陶冶情操。

本次活动主要是以跳绳和踢毽子两项比赛项目开展，其中跳绳分大小绳，踢毽子分单踢和盘踢，该活动受到广x学的欢迎，参加的积极性都很高，达到了本次活动的目的，走出宿舍，走向操场，走出网络，关怀身边的人，学会感恩。

(五) 开展留级生团体辅导

为激发留级生的学习热情，4月2日晚，土木与建筑工程学院邀请我校心理咨询中心xx老师来开展团体辅导。团辅取得了很好的效果，很多同学都表示会重新振作，好好学习，用成绩来证明自己的实力。

全国大学生心理健康日活动策划篇四

5月25日是全国大中学生心理健康节·25即我爱我，已成为全国大学组织开展大学生思想政治教育、丰富校园文化生活、有效服务青年成长的重要载体。

通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、针对性强、参与

性强的活动，为学生营造注重心理健康、了解心理健康、注重心理健康的氛围，为学生提供锻炼心理素质、提高心理素质的平台，全面加强心理健康教育。

注重心理健康，构建和谐校园

4月—5月

1. 心理健康橱窗展览

2. 心理美文征集主题遇见我

看心理电影

4. 主题班会我爱我，做我自己

5. 放心飞主题活动

6. 心理健康咨询

7. 展览最阳光的笑脸

全院师生

土木工程学院心理系

土木工程学院团委学生会

1. 橱窗内容:人际交往，了解自己，亲子交流，调整自己的心态，

爱情问题、压力排解等

任务分配：刘霞蔚、苏立渤负责设计和安排；寇雨敬□xxx

负责印制

经费预算：100

活动时间：5月10日前展出

2. 收集心理美文

主题：遇见我

主题解释：每个人心中都有一片领地，其他人不能随意来来去去。多年来，当我一个人来来去去的时候，我忍不住看着我的天空。一边是我无法理解的忧郁，另一边是一幅挂在太阳高处的画。穿梭在记忆的慢车里是雨。它很强壮。道路总是越走越远。城市和花园是我自由的标签。在阳光下遇见我。

字剖白自己的心，闪耀在灿烂的青春里！

征稿时间：

二等奖两个证书奖

三等奖三证奖

若干证书奖的优秀奖

资金预算：证书、奖品200元

宣传费100(传单、海报)

评委组：学工办周老师詹老师心理系xxx

雨敬等等等

总预算：300

3. 观看精神电影

影片：《美好生活》 《初恋50次》 《心灵捕手》

时间：待定

地点：待定

4. 心理健康主题班会

主题：5·25做自己

具体要求：每班心理委员撰写活动报告时，必须附照片或影响记录。

5. 20日之前交上

5. 放心飞主题活动

时间：周六周日

地点草坪16:00

具体内容：参与者将自己的愿望或目标写在风筝上，并与合作伙伴合作飞风筝

工作组别：

记者站和心理部负责用相机记录活动中难忘的时刻，捕捉各种笑脸

宣传部和外联部负责在附近召集参与者

办公室、秘书处、学习部负责问候和询问学生

实践部、生劳部负责现场秩序、物品

经费预算：

风筝： $5 \times 50 \times 2 = 500$

宣传：120(传单)

签字笔：20

总计：640

6. 心理健康咨询

时间：5·25下午7:30

地点：食堂旁石凳

7. 以最阳光笑脸为主题的展览

具体内容：在放心飞行活动中选择更好的照片，洗净，放在食堂前做展板

主要负责：宣传部

时间：5.30之前

经费预算：50

总经费：990

全国大学生心理健康日活动策划篇五

1、在说说、画画中知道如何让不愉快的心情变好。

2、能用连贯的语言表达自己的想法。

3、通过活动学会关心他人，萌发互相关爱的情感。

4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

小兔布偶一个、一棵大树、各种树叶状的彩纸、记号笔□ppt□
人手一份笑脸和哭脸

一、出示小兔子的心情图片，谈话引入

师：昨天小兔子去公园玩了，它好开心啊，它的心情是愉快的（笑脸）

可是今天小兔子生病了，它好难受啊，它的心情就是难过的（哭脸）

小结：每个人都会有这两种情绪，这些都是很正常的。

二、出示两种心情图片，幼儿自由选择

师：每个人的书袋里面都有两个心情图片，请你选择一种心情卡片来代表你今天的心情

三、分析并找寻办法

（一）分析原因

（二）找寻高兴起来的方法

1、师：如果心情不好，不开心，就会给我们带来很多的问题（出示图片）。那我们赶快来找个让自己开心起来的办法吧？

如果你心情不好了，你会用什么办法呢？（请几个幼儿回答，为了下一环节做铺垫）

四、关心小朋友

（一）听听小朋友心情不好的原因

（二）帮助小朋友找到快乐起来的办法

师：把你找到让她快乐起来的办法画下来。

（三）把这些办法编成一首诗

师：每个人总会碰到心情不好的时候，这时候我们要学会调节自己的情绪。

我可以吃上一颗糖果，让自己的心情变得甜甜的

我可以穿上漂亮的衣服，让自己的心情也变得美美的

我还可以……

五、延伸环节：

把心情树放到班级的心育墙上，当小朋友不高兴时，可以过去看一看，这样心情就会变得好起来。

全国大学生心理健康日活动策划篇六

全校各单位：

为进一步贯彻落实《教育部办公厅关于印发普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准（试行）》的通知、《中共xx省委高校工委□xx省教育厅关于开展第二批普通高等学校

心理健康教育试点单位创建工作的通知》（教思政〔20xx〕x号）精神，结合我校工作实际，经研究，决定开展20xx年“5.25全国大学生心理健康日”系列活动。现将有关事项通知如下：

以科学发展观为指导，全面贯彻党的教育方针，以提高学生的心理健康水平、优化心理品质为目标，培养高素质人才，促进学生健康成长。

通过开展“5.25全国大学生心理健康日”系列活动，达到宣传和普及心理健康知识，构建和谐校园、和谐心灵的目的，为大学生搭建起锻炼心理素质、提高心理承受能力的平台，以积极的心态面对学习、生活中的困难和压力，预防心理问题的产生。

：见附件

（一）加强领导，精心组织。本次活动由大学生心理健康教育中心主办，大学生心理协会承办，各学院心理辅导站协办。积极发动全校学生广泛参与，力争丰富多彩。

（二）加强宣传，营造氛围。活动充分要利用各种宣传媒体，如qq群、微博、贴吧等广泛宣传心理健康知识；各学院心理辅导站要充分发挥心理辅导站成员、班级心理委员的骨干作用，结合本学院实际开展富有特色的心理健康教育活动，积极营造良好的心理健康教育氛围。

（三）突出主题，务求实效。各学院要紧紧围绕各项活动主题，教育和引导学生关注自身心理健康，提高心理调适能力。

（四）认真总结，不断提高。活动过程中要注意收集、保存相关资料，活动结束后各学院要形成活动总结，请于5月26日前以电子文档的形式发至邮箱。

全国大学生心理健康日活动策划篇七

活动前期：创建“我手写我心”贴吧。

同学们将自己想说的话(心里话，可以是心中的纠结、小郁闷，或自己感激的人)写在纸上，贴在宣传报上(三楼和四楼楼梯口)(注：还可相互回复，留名任意)。

周一：大学生心理健康知识讲座。

时间与地点：学术报告厅晚上7：20。

主讲人：北校区教育科学系□xx□着重讲解大学生日常生活中所遇到的各种心理问题及适当的处理方法。讲座后，同学们提问，请老师帮助解答，师生互动。

要求：全体同学准时到场。

周二心理电影赏析(播放健康、感人、励志片如《奋斗》、《妈妈再爱我一次》等)。

时间与地点：晚上7：001号楼201教室。

周四趣味运动会。

时间与地点：下午4：20一号楼小广场。

比赛项目：

1、海底捞月

比赛人数：每班10名选手(5男5女)

比赛赛制：一场决定胜负，用时最少的队伍获胜

比赛规则：

(1) 每班10名选手依次排开排成一列，间距一臂；

(4) 在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球。

2、多人大绳

比赛人数：每班10名选手

比赛方法：每组比赛由两个班，每班2个人摇绳，8个人跳(4男4女，次序不限)。在规定时间内，以8个人全部进入大绳开始计数。最终以3分钟内计数多者为胜。

道具：两条约20米的长跳绳

详细规则：比赛前列队在绳一侧，裁判员施令后开始摇绳，并开始计时。最终以3分钟内大绳摇过的圈数多者为胜。如果途中有任何一名队员没有进入大绳，则取消成绩。

3、小型保龄球

方法：在场地上画两条相距十米的平行线，一条为投掷线，另一条为摆瓶子(由上到下依次为4321个瓶子)的线。比赛开始，运动员持实心球掷向瓶子，最后以碰倒瓶子多少判定名次。

道具：装满土的易拉罐10个

4、呼啦圈竞走比赛比赛人数：每班两人

方法：每位同学转呼啦圈行走50米，每班的三名同学到达终点的总计时最少的班级胜出。

道具：呼啦圈四个

主题横幅签名(师生共同参与的签名活动)

要求：各班级踊跃报名参加比赛人员名单由各班团支书周二晚8：30之前交至体育部

奖项设置(以班级为单位)

一等奖一名二等奖两名

三等奖三名优秀奖两名

周四晚：各班开展有关心理健康的论坛活动、辩论赛、主题班会活动、心理游戏等，加强同学们爱我意识，心理健康知识普及(由各班团支书组织)。