

# 2023年大学生心理健康教育月活动计划书 (大全5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 大学生心理健康教育月活动计划书篇一

为了防患于未然，加强对我校大学生心理健康状况的关注，电子商务系心理辅导站特举办此次“心语计划”活动，旨在以同学们自己的笔触和角度去叙述心情变化，记录大学生活的一点一滴，释放同学们的心理压力，防止心理问题的产生与发展，帮助同学们以积极健康的心态迎接生活、面对生活。

### 二、活动主题

心声新声

### 三、活动时间

校历第八周至第十七周

### 四、活动地点

xx系大一、大二各班教室

### 五、活动对象

xx系大一、大二全体同学

### 六、活动流程策划

## (一)前期准备

召开大一、大二各班心理委员会议，安排各班布置心语角。

## (二)活动流程

1、各班同学记录自己的心理动态。

2、由各班心理委员负责整理选出比较优秀的作品，于每周日晚自习下后交到心语室。

## (三)活动收尾

1、学期末由心理辅导站老师及成员整理交回作品并对其进行评比。

2、给获奖班级和个人颁奖。

## 七、奖项设置

集体奖：

一等奖一名

二等奖二名

三等奖三名

优秀奖一名

## 八、评分细则

1、版面分(40分)

(1)突出主题20分

(2) 美观20分

2、内容分(60分)

(1) 能清楚表达心理动态30分

(2) 贴近生活30分

【大学生心理活动策划书实用】

## 大学生心理健康教育月活动计划书篇二

二、活动背景：\_\_级新生刚到学校不久，对学校的一切都不太适应，特别是刚进入大学时大部分的同学都存在一系列的心理问题，在这适应的阶段，如果过渡得好，对整个大学阶段以至日后的成长都会产生积极的影响，否则，就容易出现适应上的问题从而影响正常的学习和生活，这使得我们举办心理健康讲座更有必要。

三、活动目的：

- 1、使同学们初步了解心理健康的基本知识；
- 2、使同学们正确认识大学，大学学习及大学生活。
- 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。
- 5、制定正确的奋斗目标，过好三年大学生活。

四、活动参与人：\_\_级全体学生

五、活动地点：艺术楼小礼堂

## 六、活动安排

1. 与主讲老师的沟通联系，由心协负责。
2. 宣传：宣传海报内容由学习部负责，海报宣传的时间为10月11日到10月13日，海报贴宣传栏，还有一贴在落地宣传板上，放于艺术楼楼下。
3. 各班导生宣传，参加活动的老师邀请由学习部负责联络。
4. 大屏幕ppt的制作，。现场秩序的维持由心协负责
5. 由于大一新生人数多，小礼堂一次性容纳不了，所以分系分两次作讲，经管与英语系于14号，计算机与艺术系于16号举行。

## 5、活动流程：

- 1) 由主持人介绍主讲老师及到场的领导、老师
- 2) 心理健康老师讲解心理健康知识，期间老师准备一些心理小游戏，活跃现场气氛。听完老师的讲解后，学生不明白的可以向老师提出问题，现场互动。

## 七、可行性分析：

1. 同学们的需求。由于同学们刚从高中踏入大学，角色发生了一定的变化，在这关键的时刻，新生们需要有人指引他们更快地进入角色，调节心理上的不适应。
2. 宣传到位
3. 心理老师莅临讲解

## 八、活动预算

物品

数量

单价（元）

总价（元）

用途

附：活动中应注意的问题：

- 1、 活动流程可由主讲老师自己掌控。
- 2、 小礼堂布置好后检查麦克风是否正常

## 大学生心理健康教育月活动计划书篇三

活动背景：现在的大学生们。到处都充满着“颓废，无聊，寂寞”这些消极不健康的心理现象。大学生是祖国为了迎接512心理健康发展日。为了更好地宣传今年的主题“微笑与潜能开发”，我们举办此次活动。

活动目的：在这个心理健康发展日宣传这个节日，希望大家都开心，同时向大家宣传心理咨询室。

策划主办单位：大学生心理协会

活动流程：

### 一、相片的采集

1□x月23号一天和5月24号上午在新世纪广场采集学生的相片。之前要做好宣传海报并通过心理发展部通知各学院各班级。

2[x]月24号下午选出入围的12张相片。晚上洗出来，并做好投票宣传板，晚上通知入围选手，叫她可以叫她(他)的同学第二天来投票。(负责人[xx])

3[x]月25号在新世纪广场进行投票。拉路过的同学，活动和另一活动同时进行，同时结束。然后我们当晚就得出结果。给同学颁发奖品。第二天在我们的宣传板块宣传我们的活动成果。

相片采集：相片采集可以由学生自己带u盘来拷贝给我们，也可以发送自己的相片到我们的邮箱，我们要登记学生的姓名和联系方式。并叫她关注我们这个活动并等待结果。所选相片必须原创，可以不是自己，但不能是网上下载的。负责人(xx)

投票方式：为每位选手准备一个选举面板，支持她得可以在她得下面画一笔，每个抽了奖的同学最多可以投3票，但不能只投一人。(暂定前80名投票选手可以参加抽奖环节)，以画正字形式进行，提高大家的积极性。

奖项设置；一等奖一名；二等奖二名。三等将三名。

投票人奖品：小电扇棒棒糖软糖若干

海报内容

一、活动名称：微笑xx

二、活动简介：我们将在24号在新世纪广场采集相片相片必须原创，主要体现阳光的微笑。能给人一种温暖阳光的感觉。将在25号在新世纪广场进行现场投票，医学院的同学都可以参加。对于前80名投票选手将有机会抽得幸运大奖。

四、活动地址：新世纪广场

活动时间□xx月xx日

## 班级心理活动策划书

### 一. 活动主题

人际交往的技巧

### 二. 活动背景

有人说过，人与人之间的交往是“人类唯一的豪华”。从人类出现以来，人际交往就发挥着协调人与人之间的行动和满足个体间心理接触需要的重要作用。良好的人际交往对于个体的健康成长和良好心理品质的形成有重要作用。在现在这个社会，人际交往变得尤为重要。所以我班准备举办一次关于人际交往的主题心理活动。

### 三. 活动目的

向同学们普及人际交往之中的小技巧，提高同学们在人际交往中的能力，使同学们之间可以更为融洽的相处。

### 四. 活动时间

20xx年x月x日星期x□19:00~21:00

### 五. 活动地点

东区教室

### 六. 参与人员

材料科学与技术学院材料科学与工程0614103班全体成员

### 七. 活动内容

1. 前期准备：了解同学们的空闲时间，使尽可能多的同学可以参与进来。搜集活动中所需要的视频、图片等资料。提前借好教室和投影仪等设施。
2. 开场视频：内容简要说明人际交往在生活中的重要作用□□5min□
3. 正式开始：心理气象员进行开场发言，简要介绍此次活动的目的□□5min□
4. 热场游戏：阿水的故事。所有同学围成一圈，两手抬起，其中右手平伸手心向下，左手握拳并伸出食指指在左边的人右手手心。主持人念一段话，当读到“水”时，右手迅速握住右边人的手指，同时将左手手指从左边人的手心逃出。成功握住得一分，成功逃出得一分。最后统计分数，并进行游戏分析□□30min□
5. 案例介绍：向同学们介绍生活中人际交往的实例并总结人际交往的技巧□(20min)
6. 人际关系小测试：将提前准备好的心理小测试发给同学们，完成后告诉同学们相应选项的结果和改善的小方法□(20min)
7. 结尾游戏：大风吹小风吹。通过游戏来增进同学们之间的感情□□30min□
8. 总结发言：简要总结此次活动是否达到目的，认识到不足并继续改善□□5min□

## 八. 经费计算

小测试所需纸张数：31 花费：3.2元

## 九. 活动总结



通过此次活动，提高同学们人际交往的能力，使同学们可以更好的与周围的人交往。同时总结这次活动的不足，为下一次的活动积累经验。

## 大学生心理健康教育月活动计划书篇四

为了宣传心理知识，引导健康人生，提高心理素质，营造良好的校园心理文化氛围。为配合我校心理文化节的开展，我楼栋组织部分同学参加心理营地的培训活动。心理健康教育一个非常重要的形式是开展团体心理活动，现今开展以下心理励志游戏项目。

### 二、活动目的

以“宣传心理健康理念，普及心理健康知识”为目标，通过开展心理健康宣传活动，帮助学生树立正确的健康观，了解和掌握保持健康的方法和心理调节方式，促进大学生的全面发展。创造真诚友善的团体氛围，以便成员能认识自己，体验归属感亲密感，阳光生活，发挥潜能，促进成长。(大学生主题班会策划书：如何学习)

### 三、活动主题：阳光·潜能

### 四、活动时间和地点

时间：整个5月

地点：南昌大学22栋楼下

### 五、策划主办单位

22栋心理辅导室

### 六、活动对象

信息工程学院部分成员

## 七、活动规模

1、信息工程学院部分成员

2、22栋心理辅导室全部人员

## 八、活动方案

第一期：“阳光·潜能”游艺会

提供一个相遇的平台，人生从相遇开始。

第二期：“8分钟交友”

进一步了解对方，让我们成为携手并进的伙伴。

第三期：“爱情连连看”

也许缘分就在这里。

具体方案见附件

## 九、活动要求

1心理健康教育宣传活动是提高大学生心理健康意识和掌握心理健康知识的重要途径，各系要统一思想，认真组织，大力宣传开展心理健康教育活动的重要意义，引导广大学生积极参加相关活动，扩大学生参与面，做到心理健康教育深入人心。

2各系部要以宣传月活动为契机，以加强大学生心理工作队伍建设和心理安全排查，落实心理状况报告工作为重点，加强日常谈话，特别重视特殊学生群体的心理状况，做好重点对

象的帮扶工作。

## 十、注意事项

1团体策划由组织者完成，组织者有责任设计完整的团体策划，以保证团体的顺利进行。

2组织者要确保成员能按时参加团体，不无故迟到或早退

3组织者要使成员参加团体活动尽量投入，坦率真诚发表自己的想法避免只与少数人交流

4组织者负责准备好每次团体活动所需道具

## 大学生心理健康教育月活动计划书篇五

为进一步提高教师的心理健康水平和教育能力，以适应新一轮基础教育课程改革的需要，培养学生良好的心理素质，根据市教育主管部门的有关规定，从20\_\_年2月至20\_\_年底，对全校教师进行心理健康教育校本培训活动。

一、培训目的：通过心理健康教育专题培训，不断提高教师的心理健康水平，并在教育教学工作中自觉运用心理健康知识及心理辅导方法和技巧来帮助学生解决学习生活中遇到的一些心理问题，从而使他们健康成长。

二、培训对象：全体在职教师

三、培训形式：

校本培训主要由参加了心理培训的教师承担。

主要采取听讲座，研究讨论、自学和实践的方式，以及开展心理健康教育辅导活动，撰写心理健康教育辅导个案。

四、培训时间安排：整个培训为期一年。具体安排在每月第一周和第四周的星期三下午办公一小时时间进行。

五、组织与管理：学校成立心理健康教育培训领导小组，负责组织 and 督促全校的培训工作。

组长：李建胜

副组长：杨杰、李清明

成员：李正伟、王桂娥、张美臻

六、评价考核：教师心理健康教育培训属于全员培训。培训内容，评价结果纳入教师量化积分。培训结束后，学校将组织教师进行心理健康教育理论知识考试。每位教师除了有相应的学习记录外，还须上交一份对自己或学生心理健康方面问题的案例分析。