

# 2023年心理健康教育活动策划书(精选8篇)

意见建议的提出需要充分考虑各方面的因素，以及可能的影响和后果。以下是小编为大家整理的意见建议范文，供大家参考和借鉴。

## 心理健康教育活动策划书篇一

积极创造条件，开展内容丰富、形式多样的心理健康教育活动，营造我院良好的心理健康教育氛围，以增强学生心理健康意识，提高学生心理调适和社会适应能力，教育学生养成良好的个性心理品质。

关注心理健康，促进快乐成长，成就青春梦想

20xx年4月22日-月26日

全院在校学生

呼和浩特职业学院学生处心理健康教育中心

承办单位：各二级学院，院心理协会

### （一）校级活动安排

- 1、心理健康教育专题讲座
- 2、现场心理咨询活动
- 3、心理趣味运动会
- 4、校园心理情景剧展演

- 5、心理电影展播
- 6、团体心理辅导活动
- 7、心理健康知识答卷
- 8、学生心理动态调查
- 9、心理委员、宿舍信息员培训
- 10、心理手抄报比赛

## （二）二级学院活动安排

各二级学院根据活动主题，结合学院特点，组织开展以“四个一”为主要内容的活动：

1、一次心理健康宣传教育活动，通过主题班团会、主题宣传橱窗、主题征文与演讲比赛等形式，营造校园关注心理健康的化氛围。

2、一次心理健康知识普及活动，通过邀请专家讲座、心理健康知识竞赛、心理健康读书报告会等活动，普及心理健康知识。

3、一次心理素质拓展活动，通过室外心理素质拓展活动、心理剧创作比赛、心理电影展播、团体心理辅导、朋辈心理互助等活动，提升学生心理素质。

4、一次心理健康调研活动，对全院学生心理健康状况进行调查、梳理，完善学生心理健康教育方案，建立、完善学生心理健康教育档案，及时开展心理关爱和心理危机干预活动。

1、各二级学院要高度重视大学生心理健康教育工作，精心组织学院“大学生心理健康教育月”活动，积极做好宣传、发

动等工作，鼓励学生积极参加各项活动，并发挥各单位优势推出精品，创造佳绩。

2、各二级学院要以本次心理健康教育月为契机，借助活动平台，对学生进行广泛而深入的心理健康教育，以提高大学生的心理素质，帮助大学生健康成长，使各项活动产生实效。各二级学院可以根据本学院的实际情况，创新活动内容、形式和方法，并不断总结经验，及时反馈交流，推广新的做法。

3、活动结束后，各二级学院将本次活动的活动方案、活动相关的新闻报道、字、图片和工作总结于月29日前报送学生处心理健康教育中心，要求纸质、电子（上传群）各一份。

## 心理健康教育活动策划书篇二

为进一步加强我校大学生心理健康教育工作，结合《\_\_区教育局关于开展20\_\_年全区高校大学生“5·25”心理健康教育月活动月的通知》（教思政[20\_\_]x号）的要求，决定开展我校大学生“5·25”心理健康教育月活动。现将有关事项通知如下：

### 一、活动主题

珍爱生命，放飞梦想。

### 二、活动宗旨

通过组织开展以“珍爱生命，放飞梦想”为主题的心理健教育系列活动，引导我校学生珍惜生命之存在、抵抗生命之挫折、欣赏生命之美好、体悟生命之乐趣、展示生命之魅力、实现生命之价值，培养学生的'善良之心、宽容之心和感恩之心，保全学生以积极的心态克服困难、战胜挫折，收获生命成长的幸福。

### 三、活动时间

20\_\_年4月中旬--5月下旬。

### 四、活动对象

全校在读本专科生。

### 五、活动内容

围绕“珍爱生命，放飞梦想”主题，组织学生开展心情征文活动、团体心理辅导活动、校园心理情景剧展演活动。

### 六、材料报送要求

#### 1、征文活动

各学院分别至少报送5篇心情征文作品，学校将组织专家评审出校内一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并从中选送2篇作品代表学校参加20\_\_年全区高校大学生5·25心理健康教育月活动“心情征文”评选。

#### 2、团体心理辅导活动

各学院分别至少报送10张图文并茂的活动照片，每张照片附200字以内文字进行相关描述，学校将组织专家评审出校内一等奖10名、二等奖15名、三等奖20名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并从中选送10张图文并茂的活动照片代表学校参加20\_\_年全区高校大学生5·25心理健康教育月活动“阳光风采照”评选。

#### 3、心理情景剧

各学院至少报送1个情景剧作品，校大学生心理健康协会、大

学生艺术团等相关学生社团也可各报送1个作品，并于5月18日前上交剧本材料至学工处\_\_老师处，学校将在5月25日前组织专家对所有作品进行现场评选，评审出校内一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并将一等奖作品拍摄成视频代表学校参加20\_\_年全区高校大学生5·25心理健康教育月活动月“心理情景剧”比赛。

#### 4、征文及照片提交时间

请各学院于20\_\_年5月31日前将相关征文作品和活动照片材料汇总后发关至邮箱：。或拷贝到\_\_楼学工处\_\_老师处。

### 心理健康教育活动策划书篇三

内容：围绕“倾听·互助·成长”主题，自定题目，开展班会，通过班级活动的形式让同学们更加关注自己的内心世界和健康。

时间：5月20日之前上交材料，具体时间各班自定

地点：各班自定

#### 5、心理委员素质拓展

内容：邀请全体心理委员参与户外素质拓展活动，以增强团体凝聚力，提高工作积极性。

时间：5月14日

地点：操场

#### 6、十佳心理委员评选

时间：5月

参与对象：全体心理委员

## 7、“心理沙龙”——心理知识宣传

时间：5月4日

地点：食堂南门

## 8、20xx年专兼职学生工作干部心理培训

时间：5月

参与对象：全体辅导员、各班班主任

## 心理健康教育活动策划书篇四

内容：邮寄出一年前同学们在心协的留言，并继续为同学们开放这个平台，对未来的自己或他人留言，或与未来的自己或他人谈话，发现并记录自己和他人的成长。

时间：5月10日

地点：食堂南门

## 2、“房、树、人”心理解惑

内容：通过绘画房树人，从专业的视角，帮助你认识内心最真实的自己，了解自己，从而发展自己，更好的爱护自己。

时间：5月18日

地点：食堂南门

## 3、心理健康体检

内容：大学生心理健康教育中心随机抽取名单，邀请学生们来中心参加一对一的咨询，帮助你倾听心灵的呼唤。

时间：5月9日-30日

地点：8号楼219

## 心理健康教育活动策划书篇五

不忘初心成就自我

20xx年10月10日—11月6日

（一）宣传发动。心理健康教育中心及各学院通过广播、校报、板报、校园网络及主题班会等形式宣传“不忘初心，成就自我”活动通知及开展启动仪式，启动我校20xx年心理健康教育宣传月活动。

（二）心理健康知识讲座。心理健康教育中心将邀请专家进行三场心理健康专题讲座（见附件1）。

（三）开展“心语心声”故事大赛。宣传月期间举办“心语心声”故事大赛，大赛由心理健康教育中心主办，医学技术与工程学院和人文学院承办（见附件2）。

（四）现场心理咨询。心理健康教育中心将组织专家分别在开元校区和西苑校区开展现场心理咨询活动（见附件1）。

（五）心理健康微视频和心理电影展播。分别在开元校区和西苑校区利用多种媒体形式开展心理健康微视频和心理电影展播，活动由心理健康教育中心主办，车辆与交通工程学院承办（见附件1）。

（六）心理问题联合评估会诊。各学院于宣传月期间对本院

学生进行心理问题筛查，将典型心理问题学生情况于10月28日前报至心理健康教育中心，由心理健康教育中心组织有关专家会同学院进行联合评估会诊。

（七）新生心理健康状况普查。组织20xx级学生开展心理健康状况普查。

（八）“向阳花使者”服务团成立仪式。心理健康教育中心在班级心理委员中选拔优秀成员，经系统专业的培训后上岗成为“向阳花使者”，组成“向阳花使者”服务团。服务团以“自助、助人、互助”为理念，开展学生朋辈心理辅导和服务工作。

（九）团体辅导活动。心理健康教育中心根据不同年级、不同群体学生心理发展的特点与需求，开展相应主题的团体辅导。

（十）学院二级心理辅导站建设。发放“关于加强学院二级心理辅导站建设的通知”文件，通过强化机构建设、提升队伍素质、健全工作机制、拓展活动载体、突出学院特色等举措，切实推进学院二级心理辅导站建设。

（十一）学院特色活动。各学院要在认真组织参加学校活动的基础上，围绕“不忘初心，成就自我”活动主题，结合本学院实际，开展特色鲜明、行之有效的心理健康宣传教育活动。

（十二）学生心理社团活动。充分发挥学生心理社团作用，开展心理健康宣传教育主题活动。同时协助心理健康教育中心在全校分发心理健康知识宣传材料。

（一）高度重视，认真组织。开展大学生心理健康教育宣传月活动是集中宣传心理健康知识的重要方式，是培养学生健康心理、提高自我调适能力的重要手段。对于帮助大学生树

立心理健康意识、培养良好的心理素质，促进自我发展等具有重要的意义。各学院要高度重视，力求结合学院实际和学生心理状况制定切实可行的方案，认真组织开展系列活动，确保活动顺利实施。

（二）突出主题，确保实效。各学院要以宣传月为契机，开展丰富多彩的主题教育活动。通过形式多样的活动宣传普及心理健康知识，帮助学生解除心理困扰，增强心理适应能力，努力开发个人潜能，促进学生全面成长。要充分发挥心理联络站、学生会、学生心理健康社团等组织的积极作用，发挥大学生在心理健康教育中的自助和互助作用，切实帮助学生缓解来自学习、生活等方面的压力。要进一步完善心理健康教育工作机制，根据大学生生理心理特点，认真做好心理卫生常识辅导和心理危机预防、干预工作，为学校的和谐稳定提供支持和保障。

（三）拓展形式，形成特色。各学院要充分发挥积极性和创造性，积极探索科学有效的管理模式，探索心理健康教育新方法，努力构建更加完善的心理健康教育工作体系，推动学院大学生心理健康教育工作迈上新的台阶。要在学院二级心理辅导站建设、学生心理档案建立与管理、学生心理社团培育、朋辈辅导、心理健康教育活动体系建设、与家庭沟通形成教育网络等方面进行积极的探索与尝试，形成特色与亮点。

（四）抓好宣传，营造氛围。各学院要充分利用学校广播、校报、校园网络等各类宣传媒体，及时对活动开展情况进行宣传报道，营造良好的舆论氛围。

（五）认真总结，不断提高。活动过程中要注意对相关资料的收集和保存，活动结束后各学院要写出总结报告，于11月14日前报送心理健康教育中心，并将电子文档发至邮箱。

本次宣传月活动将设学院优秀组织奖、“心语心声”故事大赛单项奖等奖项。活动结束后学校将对各学院活动情况和活

动效果进行评比，请各学院及时报送相关材料。

## 全国大学生心理健康教育月活动月策划方案

为进一步加强我校大学生心理健康教育工作，结合[]xx区教育局关于开展20xx年全区高校大学生“5·25”心理健康教育月活动活动的通知》（教思政[20xx]x号）的要求，决定开展我校大学生“5·25”心理健康教育月活动。现将有关事项通知如下：

珍爱生命，放飞梦想。

通过组织开展以“珍爱生命，放飞梦想”为主题的心理健康教育活动系列活动，引导我校学生珍惜生命之存在、抵抗生命之挫折、欣赏生命之美好、体悟生命之乐趣、展示生命之魅力、实现生命之价值，培养学生的善良之心、宽容之心和感恩之心，保全学生以积极的心态克服困难、战胜挫折，收获生命成长的幸福。

20xx年4月中旬--5月下旬。

全校在读本专科生。

围绕“珍爱生命，放飞梦想”主题，组织学生开展心情征文活动、团体心理辅导活动、校园心理情景剧展演活动。

### 1、征文活动

各学院分别至少报送5篇心情征文作品，学校将组织专家评审出校内一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并从中选送2篇作品代表学校参加20xx年全区高校大学生5·25心理健康教育月活动“心情征文”评选。

## 2、团体心理辅导活动

各学院分别至少报送10张图文并茂的活动照片，每张照片附200字以内文字进行相关描述，学校将组织专家评审出校内一等奖10名、二等奖15名、三等奖20名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并从中选送10张图文并茂的活动照片代表学校参加20xx年全区高校大学生5·25心理健康教育月活动“阳光风采照”评选。

## 3、心理情景剧

各学院至少报送1个情景剧作品，校大学生心理健康协会、大学生艺术团等相关学生社团也可各报送1个作品，并于5月18日前上交剧本材料至学工处xx老师处，学校将在5月25日前组织专家对所有作品进行现场评选，评审出校内一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并将一等奖作品拍摄成视频代表学校参加20xx年全区高校大学生5·25心理健康教育月活动“心理情景剧”比赛。

## 4、征文及照片提交时间

请各学院于20xx年5月31日前将相关征文作品和活动照片材料汇总后发关至邮箱：。或拷贝到xx楼学工处xx老师处。

## 心理健康教育活动策划书篇六

活动背景：

大学生心理状况：

活动主题：

感恩生活，关注心理健康。

## 活动目的：

为增强我校广大师生对心理素质和心理健康的关注，普及学校心理卫生基本知识，提高学生心理保健意识和心理调适能力，加强人际沟通能力的培养，更深化广大师生关爱生命，友爱互助的意识，展现我们吉艺人坚强自信的思想意志和健康、积极的优良形象。

由于吉林农业大学学校前期发生的某些不珍爱生命的事件，影响了许多学生的心理与生活。由吉林艺术学院文化艺术管理学院组织的感恩生活，关注心理健康主题活动，目的在更深化学校广大师生对心理健康的关注，引导学生正确认识自我，关爱自己，关心他人，表达我们吉艺人热爱生活，关爱生命的积极思想，并发扬吉艺人积极向上，友爱互助，与坚强不息的精神。

## 活动内容：

- 1、心理沙龙：这是广大同学聚会式的活动，在这活动里以感恩生活，关注心理健康为主题，学生们将学习心理学知识，交结新的朋友，大家参与互动交流，玩丰富有意义的游戏，深化学生对心理健康知识的关注，调节良好的心态。
- 2、心理测试：通过现场的心理协会干事给学生们作有趣的心理测试，让广大学生更加关注心理学知识，更重要的是引导他们意识到何如正确的认识自我，激发他们的积极心态。
- 3、心理互动留言板：参与活动的学生们，写上自己的感想贴在留言板上，在心理与心情方面作提问与对答，和写下对自己生活的感想的留言，并会在活动后把精彩的留言发表开来，与广大师生分享。
- 4、心理健康知识与活动内容的相关内容的宣传板展览：以展览形式让广大学生吸收知识。

活动流程：

工作安排：

文化艺术管理学院分团委谐调安排工作筹划、准备和进行，活动当日上午布置场地，中午与下午傍晚时间内全力进行活动顺利展开。

## 心理健康教育活动策划书篇七

活动主题：生命之美，你我共绘——3·20咱爱您

活动内容：生命教育、常见心理问题识别与危机预防、学习心理调适等。

20xx年3月15日—20xx年3月22日

### 1. 校级活动

□1□20xx级心理信息员培训

□2□20xx级心理委员培训

(3) “生命之美，你我共绘——影像中的心理学”橱窗风采展

(4) 心理社团干部团辅心理实践

(5) 讲座：提升你的生命韧性

(6) “坚韧之美，你我同行”大学生心理健康教育系列作品征集与评选活动

(7) “感受春的气息”主题图文征集活动

2. 各学院开展的幸福心理教育活动希望各学院根据本学院的专业特点和实际情况，积极做好宣传发动工作，利用各种形式展示大学生的阳光心态，引导大学生不断完善自我、积极感恩回馈。希望各学院鼓励学生积极参与校内的各项心理健康教育活动。

“3.20幸福心理教育周”期间，希望学院之间加强交流，互相学习、互相支持，共同营造和谐校园、温馨家庭和充满友爱的社会环境。各学院认真收集汇总活动资料，于4月5日前及时将活动总结表、宣传报道情况及活动现场照片（1-2张，呈现活动主题、举办学院、时间等要素，照片需要提交原稿）及时上报至系统。

## 心理健康教育活动策划书篇八

设计思路：

在幼儿园在一日生活中，孩子不合作现象相当突出，合作技能水平参差不齐。有些孩子在小朋友当中人缘好，朋友多，和小伙伴一齐玩的时候能让着别人；有些孩子很“小气”，爱拔尖，不肯把自我的东西让给别人，或是听从他人的意见，和小朋友一齐玩儿时爱和他们打架、发生争执。所以，我们需要重视幼儿谦让、合作的教育。激发幼儿的合作意识，体验与别人合作的欢乐。“合作”对于幼儿个体全面发展也是很重要的。《纲要》中也明确指出：让幼儿在生活、游戏、学习中，构成初步的规则意识、合作意识和职责感，所以我们在幼儿时期就重视培养他们的合作意识是很重要的。但这不是一朝一夕能做到的，这不仅仅需要教师的引导，也需要幼儿的主体配合。而本次活动就是引导幼儿在活动中初步理解合作的意义，探索合作的方法，并感受合作带来的乐趣。

活动目标：

1. 在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和欢

乐。(情感)

2. 初步理解合作的意义，明白生活中处处有合作。(认知)

3. 初步学会探索的方法，学会与人友好合作。(技能)

重点：

在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和欢乐

难点：

初步学会探索的方法，学会与人友好合作。

活动准备：

1. 经验准备：幼儿已经学会了《蚂蚁搬豆》这首儿歌。

2. 物质准备：《蚂蚁搬豆》图片关于合作的相应图片(一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子)

活动过程：

一、儿歌导入

1. 经过《蚂蚁搬豆》儿歌感知合作(出示图片)

--小朋友们，你们看这上头画的是什么动物，它在干吗？

--之前我们一齐学过了《蚂蚁搬豆》这首儿歌，我们再来念一遍好不好？

--这只蚂蚁最终有没有把豆豆抬走，他是怎样做的？(回洞口请来了好朋友们一齐搬着走)

--如果没有好朋友的帮忙，小蚂蚁能把豆豆抬回家吗？

--合作就是2个或更多的人，一齐努力做一件事情，就像蚂蚁和朋友们一齐合作搬豆豆。

--合作可真神奇呀，大家一齐合作做事情，就会把事情做的又快又好，并且更容易成功！

## 二、探究讨论，如何合作

1. 搬桌子比赛：配班教师一个人，然后再请6个小朋友搬桌子，比一比谁搬得快。让幼儿说一说为什么他们力气比教师小，却比比教师搬得快。

(合作就是大家一齐努力做一件事，会把事情做得又快又好)

2. 看图片，幼儿分辨哪些是在合作，哪些不是？

教师出示相应图片：

一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子。

2. 教室给出几个情景，让幼儿思考应当怎样样合作。(收拾玩具时、搬重的东西时、玩具不够时)，再请幼儿想一想还有什么时候需要合作才能做得好的事情。进一步帮忙幼儿理解合作，并了解合作的形式各种各样，生活中处处都在合作。