

最新2心理健康日活动策划案活动背景(实用16篇)

文明礼仪对于学生个人的成长和发展有着积极的影响，塑造了优秀的品格。想要遵守文明礼仪，首先要树立正确的价值观念，尊重他人的权益和感受。以下是小编整理的文明礼仪范文，供大家参考和借鉴。

2心理健康日活动策划案活动背景篇一

当今社会变革引起了人际关系、生活节奏的改变，学习压力，心理危机成为困扰社会、困扰当今大学生的重要问题。为丰富同学们的课余生活，关注心理健康，提升大学生心理素质。心理健康是大学生全面发展的基本要求，也是将来大学生走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高成次发展发展的重要条件。为此，我们在五月“我爱我”心理健康活动中举办以“悦纳自我，我爱阳光烂漫的生活”为主题的团日活动。

悦纳自我，我爱阳光烂漫的生活

心理健康月活动旨在提高同学们对心理健康教育的关注，丰富学生的课余生活。使同学们进一步认识自我，接纳自我，释放压力，抛却焦躁、自卑、忧郁，收获坦然、自信、惬意。心理健康月活动旨在培养当代大学生自立、自强、自律的良好心理素质。锻炼自己的社会交往能力，使自己在变幻复杂的社会环境中做出适合自己角色的正确选择。是当代大学生敢于面对困难、挫折、与挑战。追求更加完美的人格，为未来发展奠定坚实的心理基础。

综合楼415

1. 经济与管理学院工商系人力资源管理17-2班全体成员

2. 大学生心理健康任课老师xx(待邀)

3. 经济与管理学院工商系人力资源管理17-2班副班胡振鹏

4. 经济与管理学院心理健康活动部部长兰润林

1. 制作若干卡片，在卡片上写下心理健康小常识及解决心理小问题的方法。

2. 用麻绳把卡片串上挂在综合楼、图书馆、一号楼、二号楼、东西区食堂宣传栏处。

1. 参与者在心愿卡上写下自己近期的小愿望。

2. 把二十五个男生编为1到25的编号，由女生随机抽取编号。

4. 最后交换心愿卡，在近期内互相完成对方的小愿望。

全体参与者跳小舞蹈，进行放松，释放。

做击鼓传花的游戏，被传到者上台，可以在大家面前做任何不违道德、法律的事情。

1. 组织者(xx总体调度分配工作)

2. 活动组(xx准备喜剧小片；小舞蹈的音乐ppt的播放xx收集心理健康常识及排解压力的小方法)

3. 道具组(xx准备：卡片，编号纸条，麻绳，花)

4. 制作组(xx制作卡片—绘画卡片，在卡片上写心理健康小常识及排解压力的方法)

5. 机动组(xx

6. 会场设计□xx

7. 摄影组□xx□负责摄影，宣传)

1. 到场人员都能参加到活动中。

2. 关注参与者的情绪变化，及时发现情绪异常的加以积极引导。

1. 通过qq,微信等网络平台进行活动主旨宣传。

2. 编写新闻稿，进行活动成果宣传。

用品	数量	单价/元	总价/元
卡纸	25张	1	25
记号笔	5枝	3	15
签字笔	5枝	2	10
彩色铅笔			
	1盒	12	12
总计		62	

2心理健康日活动策划案活动背景篇二

为了进一步加强我校大学生心理健康教育，在学生中营造一种学习、普及、宣传心理健康知识，关心、理解、帮助有心理健康困扰的同学，共同创建促进大学生心理健康成长的良好氛围，促使大学生心理健康成长，响应学校心理健康月的活动，现代教育学院将于十月份，由院举办一系列心理健康活动。

健身健心，放飞心灵

在全院学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动，在宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强我院学生的心理健康教育，从而使新生更快适应大学新生活，同时也一定程度加强班级的凝聚力。

（一）活动时间：10月x日至10月x日。

（二）活动地点：现代教育技术学院教室。

（三）活动内容：第一场：组织全院20xx级学生观看心理电影；第二场：各班组织心理团体游戏。

（四）宣传方式：海报宣传。

（五）活动准备：

前期：

- 1、在现代教育技术学院张贴海报进行宣传。
- 2、各班班长及心理委员通知班级同学。
- 3、准备电影。

期间：

- 1、准时举行活动并维持现场秩序。
- 2、照相片为活动做记录。

后期：

- 1、打扫教室。
- 2、各班心理委员交流总结。
- 3、写报告做活动总结。

（六）活动流程

1、心理电影展播

1) 10月x日晚上7:30现代教育技术学院教室播放电影《舞出我人生2》。

2) 观影目的:

通过青春类影片的特点，抓住青年学生的心理特征，从年轻人的视角探求梦想的真谛，追寻心灵的宁静。在观看电影的过程中，激发新生积极乐观的心态和对未来的憧憬，引导新生适应新环境。

2、团体心理活动

10月x日19:30—21:30在现代教育技术学院教室举行。

具体游戏内容：见附件1

海报，报纸共计3元，便利贴4包10元，纸抽4包32元；共计：45元。

1、活动参与者：现代教育技术学院20xx级全体学生。

2、活动负责人:

1) 策划：李冬珊；现代教育技术学院20xx级应用心理1班。

- 2) 宣传：李增超；现代教育技术学院20xx级数字媒体1班。
- 3) 联络：刘猛；现代教育技术学院20xx级应用心理2班。
- 4) 文书：韩丹；现代教育技术学院20xx级教育技术1班。
- 5) 理论：看召草；现代教育技术学院20xx级数字媒体2班。
- 6) 组织：喜兰；现代教育技术学院20xx级教育技术2班。

教室、多媒体、相机、报纸、纸抽、海报纸、便利贴。

2心理健康日活动策划案活动背景篇三

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

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。把无形的心理资料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。

学生工作处心理咨询中心

院心理健康部

院心理成长协会、六系心理健康部

本院学生

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

同学对作品进行必须的描述(即：沙盘的名字、故事)后统一冲洗进行展出。

5月25日(三)9:30-5月26日(四)18:00

南院篮球场

2心理健康日活动策划案活动背景篇四

经过影片引导同学关注自我与他人的心理健康，努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

学生工作处心理咨询中心

院心理健康部

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

露天电影，心理咨询中心负责供给影片和宣传资料、播放设备

第一场-5月6日(五) 第二场-5月13日(五)

各系组织观看

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)

2心理健康日活动策划案活动背景篇五

：全校学生

西宁三中馨心家园心理辅导实验中心

(团体游戏大饼、油条、豆浆)

以西宁三中第二届“5.25”心理健康节为契机，在为学生找出自己与他人之间的共同之处并尝试发现自己的独特之处，最终增加学生在团体中的归属感。

2心理健康日活动策划案活动背景篇六

：全校学生

：各班级

学生自找素材并设计制作一期以“阳光心灵幸福校园”为主题的心理学黑板报。通过黑板报的设计，制作，让学生主动学习心理健康知识，为今后进一步推进我校心理健康教育工作打下坚实的基础。25日，学校将组织评比小组进行检查评比，各年级评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。获奖作品照片将通过宣传栏给予展示。

2心理健康日活动策划案活动背景篇七

当下经济形势复杂多变.对于大二大三大四的同学，现在已经在或多或少地接触经济这个市场，同时也有一部分的同学已经考虑就业，已经在或多或少地分析现在社会经济的形势了。所以举办这样的一个讲座，对很多的`同学来说是很有必要的，而且通过这样一个讲座，能很好的为大二大三的同学提供宝

贵的经验，让这些同学在以后的就业路上能正确的做出判断，让自己少走弯路。同时，对于刚进校的大一同学，对这方面感兴趣的同学，也可以让他们了解当前的形势，以明确自己未来的学习目标和前进方向。

20xx年xx月xx号晚上

逸夫楼10

2四、参与人员

金融学院分团委学生会自律心理部全体干事，金统学院的学生，主讲人周密总经理

金融学院分团委学生会自律心理部

- 1、联系宣传部同学对此次讲座对全院所有同学进行宣传，并同时在此期间借好教室。
- 2、讲座前一个小时自律部干事前往讲座地点进行会场安排，布置，调试多媒体，并引导同学们。入场就坐。
- 3、讲座开始，主持人致开场白，放一段有关于本次讲座主题的视频或ppt
- 4、视频结束主持人进行对主讲人进行介绍，并邀请主讲人进行讲座。
- 5、进行讲座。
- 6、讲座结束，主持人主持现场同学和主讲人的互动，采取问答的形式。
- 7、主持人进行总结，并宣布讲座结束。

8、自律心理部成员组织观众离场，并且对现场进行打扫卫生。

9、每位自律心理部的成员对此次活动做出总结。

气球□ $3 \times 1 = 3$ 元

彩带□ $2.5 \times 4 = 10$ 元

合计13元

2心理健康日活动策划案活动背景篇八

：全校学生

西宁三中馨心家园心理辅导实验中心

（团体游戏大饼、油条、豆浆）

以西宁三中第二届“5.25”心理健康节为契机，在为让学生找出自己与他人之间的共同之处并尝试发现自己的独特之处，最终增加学生在团体中的‘归属感’。

2心理健康日活动策划案活动背景篇九

525-心理健康周——健康从心开始，生命因你绽放

1、为宣传我校心理健康的主题活动，努力营造积极向上、健康文明的`文化氛围，培养学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

2、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活。

1、利用国旗下讲话宣传。

2、充分利用校园媒体（横幅、黑板报、广播、校园网络等）。营造良好的舆论氛围。

3、利用班级主题班会课进行正能量宣传。

1、周一国旗下讲话：《健康从心开始，生命因你绽放》

讲话人：

2、周一班级主题班会：《珍爱自己》责任人：班主任

3、校园广播：《525心理专题内容》责任班级：8.2班

4、“525心理健康教育”手抄报展责任人：政教处

5、心理健康咨询活动责任人：郝培凤周波

（集中咨询时间：5月22日--5月26日的大课间）

6、观看心理健康教育视频。

xx矿区学校

20xx年5月17日

2心理健康日活动策划案活动背景篇十

为推进我校心理健康教育工作的开展，提高广大师生的心理健康意识，营造和谐的'校园心理氛围，扩大心理健康教育的影响，以“5?25”心理健康日为教育契机，我校将于20xx年5月25日至5月31日举办心理健康周活动。

关注心理健康，预防心灵感冒

罗明智、王文斌、张伟

（一）心理健康周启动仪式

活动时间：5月25日上午课间活动

对象：全校学生

地点：教学楼前

（二）心理健康知识手抄报大赛

活动时间：5月30日上午检查

活动形式：由各班班主任指导，各班创办“关注心理健康，预防心灵感冒”为主题的手抄报，每班两张，用红纸或剪纸等装饰成展板，在校园展出并由团委打分评比，选出一等奖、二等奖、三等奖和参与奖，分别给予班级量化加8分、6分、4分、两分的奖励。

（三）心理健康主题黑板报

活动时间：5月30日上午课间检查

活动对象：初一年级

活动形式：各班创办“珍爱生命，呵护心灵”为主题的黑板报，由政教处检查打分评比，选出一等奖、二等奖、三等奖和参与奖，分别给予班级量化加8分、6分、4分、两分的奖励。

（四）心理健康知识讲座

活动时间：5月30日（具体时间另行通知）

活动对象：七年级全体学生

活动形式：现场讲座

2心理健康日活动策划案活动背景篇十一

为迎接第17个“5·25”大学生心理健康日，培养我校学生良好心理素质，促进他们身心和谐、素质全面发展，现就组织开展“5·25”心理健康教育月活动有关事项安排如下：

助人自助快乐成长

5月9-31日

顾问：左泽文

组长：汪石果

副组长：

成员：

(一)启动仪式

- 1、时间地点：5月9日中午校本部一教楼前坪
- 2、承办单位：校心理健康教育中心
- 3、活动内容：宣读活动方案、学生倡议书、领导讲话。

(二)主题宣传

- 1、活动时间：5月10日下午
- 2、活动地点：校本部樟树林河西校区教学楼前
- 3、承办单位：校心理健康教育中心

4、活动内容：开展心理健康知识现场宣传和咨询服务。

(三) 专题培训

2、承办单位：校心理健康教育中心

3、活动内容：全校心理干部危机干预知识和技能培训。

(四) 专题讲座

1、时间地点：时间待定校本部、河西校区

2、主讲人：湘潭市社科联常务副主席刘晓霞、校学生工作处副处长张扬传

3、活动主题：心理素质与成长、快乐学习与生活。

(五) 心灵电影

1、时间地点：5月13、20、27日晚校本部、河西校区

2、承办单位：校心理委员联合会、校心理健康协会

3、活动内容：组织心灵电影赏析和有奖知识问答。

(六) 心理自助

1、时间地点：活动期间每周二校本部樟树林

2、承办单位：校心理委员联合会

3、活动主题：5月10日我知我心；5月17日排除烦恼我有方、破镜重圆；5月24日心理糖果party缘来于此；5月31日美丽心情。

(七)微笑心灵

- 1、活动时间：5月9-31日
- 2、承办单位：校心理健康协会
- 3、活动内容：以班为单位申报作品，要求拍摄微笑照片配简短美文，设置一等奖2名、二等奖4名、三等奖8名等。

(八)触动心弦

- 1、活动时间：5月9-31日
- 2、承办单位：校心理委员联合会、校心理健康协会
- 3、活动内容：以班为单位申报作品，要求5分钟左右心灵美文的音频，设一等奖2名、二等奖4名、三等奖8名等。

(九)团体辅导

- 2、承办单位：校心理健康教育中心
- 3、活动内容：组织心理委员集训，分班开展团体辅导。

各二级学院要高度重视、营造氛围，积极配合学校5.25心理健康教育系列活动开展；同时，要根据本单位学生特点，精心组织针对性强的`心理健康教育活动的，并于5月31日前报送总结材料。

2心理健康日活动策划案活动背景篇十二

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分。心理健康教育是提高小学心理健康的教育，是实施素质教育的重要内容。本着以学生发展为前提，促进学生科学地认识心理健康，

了解心理健康知识，掌握必要的心理调试方法，形成正确的心理健康观念，我们策划了我校第五届心理健康教育周活动。旨在通过本次活动，提高学生的心理健康意识，营造校园的心理教育氛围，让我校师生进一步了解心理健康，关注自身的身心健康。具体活动方案如下：

阳光成长快乐生活

20xx年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

为了把活动落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如下：

组长：

副组长：

组员：

活动一：“心理健康教育周”启动仪式

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校20xx“心理健康教育周”的序曲。

活动二：心理健康教育知识宣传

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间心理格言每日诵读、

活动三：心理格言朗诵比赛

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动四：讲故事比赛

1、参加年级：四年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。

12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动五：心理健康格言卡制作展示

1、参加年级：五年级

2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）

3、地点：操场

活动六：心理咨询活动

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点

2、地点：北教学楼四楼心理咨询室

3、值班教师安排：

周一□xx周二：

周三□xx周四：周五：

温馨提示：请评委老师提前调好课参加活动。

xx市实验小学

20xx.11.25

2心理健康日活动策划案活动背景篇十三

为进一步强化我校师生心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强学生心理调适能力和社会适应能力。进一步提高我校学生的心理健康水平，促进学生身心健康和全面发展，根据宁教基41号《关于印发西宁市教育局“5.25”心理健康日活动实施方案的通知》的精神，特举办西宁市第三中学第二届“5.25心理健康活动节活动。

2心理健康日活动策划案活动背景篇十四

活动目的：

- 1、让学生知道每个人无论在学习和生活中都会面临着各种心理压力，压力是无法避免的。
- 2、让学生初步了解正确的面对心理压力的发泄方法，培养学生战胜压力的能力。
- 3、每个学生都应该以积极、乐观的态度去面对压力，在压力面前不退缩，不逃避，合理控制住自己的心态，战胜困难。

教学重难点：教会学生如何面对心理压力。

教学过程

一、活动方案的原因

现在的家长大都有“望子成龙，望女成凤”的思想，但是在21世纪人才济济，面对社会竞争的压力，使得学生们在学习、生活、升学和自我意识等方面遇到各种各样的压力，初中生正处于青春期，是身心发展的关键时期，如果不能正确对待压力，将会对学生们的以后造成巨大的影响。因此探索学生们压力的来源并研究应该如何正确对待压力，合理释放情绪的方法，关系到我们怎么培养学生的心理健康，是很有意义的。

初中生的压力来源：

- 1、从学校方面来说，初中生面临着巨大的升学压力，特别是在当前的应试教育向素质教育转型时期，学校仍片面追求“重高”升学率，因而学校的一切教学工作就是围绕着分数，学生接受的讯息也是分数重于一切。因而在学业上竞争更大，压力更大。
- 2、从家庭方面来说，中国历来有“望子成龙，望女成凤”的说法，这极概适地说明了父母的一种共同的心态。很多家长

把自己对未来的希望完全寄托在子女身上，对子女的期望值过高，学生越是理解家长的苦心，心理压力就越大。

3、从学生自身方面来说，学习能力的高低决定着心理压力的大小。

4、从同学之间来说，目前的初中生，在家过惯了衣来伸手、饭来张口的生活，独立性

很差，而且心理脆弱，在学校一旦受到同学的讥笑，便感到委屈和愤怒，还有很多同学不知如何处理同学之间的矛盾、摩擦、或忌妒、歧视，或误解、猜疑等，为此深感烦恼。

不可能是到处美好的，必须做好心理准备。压力一方面可能使人产生痛苦的情绪，行为失措；另一方面又可给人以教益与磨练。初中生应该看到他的两重性，不应只见其消极面压力。其次培养积极、乐观的人生观。压力可成为强者勇往直前的动力。要意识到坚强的性格需要个人有意识的磨练，决不是一朝一夕就可以达到的。歌德曾说过：“若不是掉眼泪吃过面包的人是不懂得人生之味的。”所以，要树立坚定的目标，培养乐观精神，这样一来就能从逆境中奋起。

最后合理的宣泄。人们在承受压力时产生的紧张情绪，必须经过某种形式得到发泄否则积累过多，容易导致心理异常。如果遇到实在无法排解的压力时，不妨寻求心理工作者的帮助，排除心理障碍，达到摆脱矛盾，稳定情绪的理想效果。

二、方案实施的过程

(一)用例子引导思考

1. 老师给学生讲述三个有关心理压力的故事。

a□某高校一名高三的学生在高考时神色匆匆的找到自己的位

置坐下，在老师发了草稿纸以后，不停地在上面上清华大学、北京大学，最后精神失常，昏倒在考场里，因为压力太大，自己连高考的机会都失去了，实在是非常不值。

b□某城市重点小学的学生因被老师罚写作业，作业太多了，让爸爸帮他一起做，结果都做到夜里一两点，可见作业的压力别说孩子，连家长都受不了。

1、引导学生思考：

(1)假如你是这两名学生，当时的心态是什么？这种心理状态健康吗？

(2)如果你是老师，在对待学生时放错误时，会不会布置这么多作业？

(3)两名学生的举动造成了什么影响？

(4)这两名学生应该怎么来应对这种压力？

2、全班交流。

3、教师小结。

(三)、观看视频激情兴趣

1、播放事先准备的视频

2、学生仔细观看

3、学生讨论

(四)、把自己的压力在班级上分享

学生自愿上讲台把自己的压力主动说出来，其他同学当他的

参谋，给他出主意，提建议，如何去缓解压力，释放情绪，老师指导。

(五)、写自己的感受

小结：现代社会的快速进步和发展也使得中小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。学会正确缓解压力，合理释放情绪才能在社会不断发展中立于不败之地。

反思：了解每个学生们不同的造成心理压力的原因，认识到压力处理不当会给自己和家庭带来巨大的影响，培养学生缓解压力的方法，合理释放压抑的情绪，避免心理疾患的造成，激发学生学习的兴趣，养成学生们以积极、乐观的心态去面对压力。

2心理健康日活动策划案活动背景篇十五

为进一步强化我校师生心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强学生心理调适能力和社会适应能力。进一步提高我校学生的心理健康水平，促进学生身心健康和全面发展，根据宁教基41号《关于印发西宁市教育局“5.25”心理健康日活动实施方案的通知》的通知的精神，特举办西宁市第三中学第二届“5.25心理健康活动节活动。

2心理健康日活动策划案活动背景篇十六

5月25日是我国的“心理健康日”，“5.25”取谐音“我爱我”，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。

在广大师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，为全校师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。

20xx年5月19日-5月25日

我爱我——做个快乐、健康、自信的我

全校师生

1. 心理健康知识教育宣传活动

(1) 制作宣传版块

利用橱窗、宣传展板进行心理健康知识的前期宣传。

(2) “我爱我——做个快乐、健康、自信的我”开幕式(5·19)

大型手语舞表演——“我真的很不错”

2. 心理健康周系列活动

(1) 团辅活动(5·20)

以“珍惜当下，实现自己”为主题，举办一次大型团辅活动，旨在让学生了解自己、接纳自己，并有所超越，实现自己价值，能以积极的心态面对生活，展望未来。

(2) 专题心理讲座——情绪管理(5·21-5·22)

(3) 观看一部心理健康电影——头脑特工队(5·22-5·25)

(4) 召开一次心理主题班会(5·19)

(5) 出一期心理健康为主题的黑板报

在活动周，各班出一期心理健康黑板报，要求内容丰富，贴近学生生活，学校将于5月24日组织检查。

(6) 广播站宣传(5·19-5·25)

在活动周，校园广播站推出心理健康教育主题栏目（如“心灵之声”），于每天三节课下固定时间播放关于心理方面的小知识、小故事、歌曲等。

3. 活动总结

在活动周结束后，学校将对本次活动进行全面总结。