

2023年生命教育与心理健康活动方案 心理健康教育活动方案(通用5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

生命教育与心理健康活动方案篇一

发展心理学研究表明，同伴交往是儿童形成和发展个性特点、形成社会行为、价值观和态度的一个独特而主要的方式。鉴于友谊对儿童心理发展有重要影响，通过观察、与学生交流发现本班学生非常重视同伴关系，但普遍对友谊的认识存在偏差，决定召开“学会与别人相处”为主题的班会，旨在帮助学生正确理解友谊，使同学之间建立真正的友谊，促学生心理健康发展，形成良好个性，建立正确的友谊。

（三）小品表演（这都是班里发生的真人真事。）

1、甲乙二人是好朋友，好东西都共同分享。连好吃的都是你一口，我一口。一天，甲乙一同去逛商场，出来后甲送给乙一件小礼物，说是从商店里拿的。乙问同学们：“我该怎么办？”同学讨论摘录：（同学按讨论结果演完）

（四）选择谁做朋友。（出示题目）

1、甲乙是非常要好的朋友，经常在一起写作业。一天，甲很快做完了作业，在旁边催促乙快点写，可乙有两道题不会，想了一会也不知怎么做，甲越催乙越着急，甲最后说：“干脆，你抄我的吧！”这样，乙很快把作业写完了，两人开始一起玩耍。

(五) 写一写你认为真正的友谊是什么? (按你认为最重要的先后顺序列出)

(六) 说一说

- 1、你知道的关于友谊的名人名言。
- 2、你认为真正的友谊最重要的是什么 (可自己写名言)
- 3、你现在最想对你的朋友说什么, 你想成为谁的朋友, 你和哪个朋友出现了误会, 自由活动五分钟做你想做的事。

(七) 结束语真正的友谊: 相互尊重、相互信任、相互帮助、相互学习、共同进步。

祝每位同学都能找到知心朋友, 获得真正的友谊。

生命教育与心理健康活动方案篇二

面向全体师生, 通过组织各项主题性、创新性、实践性的心理健康教育、宣传活动, 多层次、多途径的宣传心理健康教育的重要地位和作用、学校的心理健康教育工作的成果, 展示各院的学生心理健康教育的特色, 引导我校大学生树立学习意识、重视未来发展、规划自我生涯、寻找人生幸福。

主题: 未来. 幸福

20xx年5月1日——5月31日。

(一) 心理健康教育指导中心活动

1. 心理健康教育活动立项申报

目的: 二级学院结合本院专业特色、学生心理发展特点, 自

主设计主题鲜明，与学风建设、三涯（生涯、学涯、职涯）规划、社会实践结合率高，心理志愿服务创新性强、学生参与率高的心理健康教育活动。

2. 心理健康教育活动月启动仪式

目的：扩大心理健康教育宣传路径，发挥心理健康教育的影响力，调动大学生的参与热情。

3. “清明花语、经典随行”社区心理健康服务

目的：告诉未来的自己，认真规划，不要迷失方向，勇敢前行才能为青春留下踏实足迹。

5. 阳光之星评比

目的：完善心理教育体系建设，重视朋辈心理咨询员的作用，寻找身边的正能量传递者。

6. 心理经典阅读会

目的：“校园溢满书香，好书伴我成长”，以书为友，阅读正能量的心理类书籍，正视自己心理上的不足，给心灵以补养，真正做到内心强大。

7. 正能量歌曲点赞

目的：每人心中都有一首鼓励自己前行的旋律，何不分享这种正能量，大家一起携手前进。

8. 心理委员论坛

目的：围绕心协干部、心灵使者的角色定位与工作职责，探讨在学风建设中应发挥的作用。

9. 四心班会

目的：围绕学习的决心、信心、恒心、爱心开展全员讨论，建立学习兴趣，确立专业意识。

10. 心理专家进校园

目的：邀请校内外教育专家，结合大学生学习心理进行讲座、培训。

11. “走向未来”心理剧汇演

目的：展示大学生对于未来的情感、生活、职业的思考与冲突，寻找生命的真谛

（二）二级学院心理健康教育活动

要求：各二级学院结合活动立项，扎实组织开展大学生心理健康教育立项活动，做到活动前有宣传策划，活动中有督导检查，活动后有新闻报道。

五、活动要求

1. 各院要高度重视，认真进行活动策划，创新形式。
2. 积极组织学生参与，调动学生参与积极性。
3. 调动本院心协干部和心灵使者、寝室长的工作积极性，充分发挥学生自主能力。
4. 重视活动的记录存档工作，活动结束后要上交各活动策划方案、活动记录（包括文字记录、报道□ppt□视频、图片等）、活动月工作总结，上交时间截止到5月7日。

生命教育与心理健康活动方案篇三

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，并于5月31日前报送总结材料。

生命教育与心理健康活动方案篇四

绘人生蓝图 圆青春梦想

二、活动时间

20__年__月__日

三、活动地点

j-3411

四、参与人员

20__级1153班全体同学，班主任，欧阳老师

五、前期策划准备

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

六、活动流程：

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

(1)心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

(3)户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

七、后期工作

心里委员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划。

生命教育与心理健康活动方案篇五

为了使学生具有良好的心理素质，拥有健康快乐的生活环境，我校以“阳光心灵，快乐成长”为主题，开展系列心理健康教育。通过本次活动，以加强师生心理素质教育，促使师生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，学习心理调适的基本技巧，努力营造“人人关注心理健康，人人参与心理健康”的良好氛围，促进学校心理健康教育进一步广泛深入开展。

阳光心灵，快乐成长

“我健康，我快乐”

- 1、面对全体学生，开展预防性和发展性为主的心理健康教育，引导学生关注心理健康，培养良好的心理素质。
- 2、面对全体老师，开展宣传教育活动，引导教师在教育教学过程中关注学生心理健康，普及学生心理健康教育的知识和技能。并通过维护心理健康知识的宣传，提高教师个人职业心理素质。

组长：吴升华

副组长：陈凤罗婷玉

20xx年11月

心理咨询沙发；照相机；话筒；报纸等。

（一）宣传小学生心理健康知识

内容包括：

- 1、小学生如何养成良好的行为习惯。
- 2、小学生自我情绪调节的途径。
- 3、如何建构良好的同伴关系。
- 4、我校学生感恩操以及心理健康教育活动照片

宣传方式：

- 1、国旗下讲话
- 2、红领巾广播站

（二）“感恩母校，放飞理想”团队心理辅导活动（负责人：罗婷玉）

（时间□20xx年11月20日下午（心理咨询室）

参与人员：全校学生