

2023年心理健康活动 心理健康活动参加 心得体会(精选5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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康活动篇一

在现代社会，人们的生活节奏越来越快，压力也越来越大，心理健康问题日益突显。为了提高人们的心理抗压能力和促进心理健康，许多心理健康活动得到了广泛的开展和推广。我有幸参加了一次心理健康活动，并从中收获了很多，下面我将分享一下我的心得体会。

第二段：活动内容及体验

这次心理健康活动是一次团体辅导活动，内容主要是通过游戏、交流、思考等方式帮助参与者认识自己、缓解压力、平衡心态。我首先参与了一项游戏，游戏中要求我们通过相互合作，互相扶持，解决一些困难，这让我深刻地体会到了团队合作的重要性。在游戏中，每个人都能够尽情地发挥自己的优势，同时也学会了聆听他人的声音和尊重别人的意见。此外，活动还有一些小组讨论环节，大家可以对自己的问题进行分享，通过倾听他人的经验和建议，我深感到了团体辅导的力量。

第三段：心理收获

参加这次心理健康活动，我不仅在游戏和交流中获得了快乐，更重要的是对自己的心理状况有了更深入的了解。通过和他人的互动，我发现自己在处理与他人关系时存在着一些问题，比如缺乏沟通能力、自我封闭等。通过这次活动，我学到了

一些有效的沟通技巧和自我调节方法，学会了如何平衡工作和生活，如何处理人际关系，这对我的心理健康有了明显的改善。

第四段：行动计划

参加心理健康活动后，我深刻地意识到心理健康是平衡自己个人需求和社会压力的重要组成部分。为了保持这种健康的心理状态，我决定制定一个行动计划。首先，我将定期参加心理健康活动，通过学习和交流不断提升自己的心理素质。其次，我会学习更多的心理调适方法，比如冥想、放松训练等，以更好地管理自己的压力。最后，我会注重与他人的沟通和建立良好的人际关系，保持良好的社交圈子。通过这些具体的行动，我相信自己的心理健康将得到更好地保障。

第五段：总结

通过参加这次心理健康活动，我深深地认识到了心理健康对于个人的重要性。只有心理健康，我们才能够更好地应对挑战，更好地生活。通过游戏和交流，我不仅乐在其中，还获得了对自己的深层次了解。通过制定行动计划，我将继续努力保持良好的心理状态，并分享这些心理健康的经验和方法，传递积极的心理力量。

心理健康活动篇二

身体和心理的健康状况是我们人类生命中最重要两个方面。在现代生活中，人们面对着越来越多的身体和心理问题，因此有必要采取一些行动来保持健康的身体和心理状态。其中最重要的方法是参加身体和心理健康活动。在本文中，我将分享一些在参加身体和心理健康活动中所获得的体验和心得。

第二段

身体健康活动对我们的身体健康非常有益。我经常参加一些户外健身和有氧锻炼，比如慢跑和瑜伽。这些活动有助于增强我的体力和耐力，同时缓解压力和疲劳。另外我还尝试了一些新的运动项目，比如登山和击剑，这些活动不仅有趣，还有助于开拓我的视野和挑战自我。

第三段

参加心理健康活动也对我的生活产生了积极的影响。我最近开始接受心理疗法，并参加了一些线上心理健康课程。这些活动有助于我了解自己的情绪状态和意识形态，并提醒我如何有效地沟通和处理人际关系。此外，我还参加了一些冥想和瑜伽课程，这些活动有助于我放松身心，促进内心平和。

第四段

参加身体和心理健康活动不仅有助于我个人的健康，还有利于我与他人的互动关系。通过与其他人分享活动和经验，我能够更好地理解他们的想法和感受，并从中受益。此外，我还能够通过和不同背景的人合作来获得新的技能和见解，这在其它方面也会为我创造价值。

第五段

总之，通过参加身体和心理健康活动，我感到更加积极的生活态度和身体状态，能够更好地处理生活中的压力，并更加有效地与他人互动。在未来，我将继续积极参与这些活动，并推荐给我的家人和朋友，希望他们也能从中获得价值。

心理健康活动篇三

【活动目标】

- 1、知道夏天到了，吃冷饮会能够降温，使身体凉快。

2、学会棒冰的简单搭建。

【活动准备】 乐高积木、棒冰照片。

【活动过程】

1、提出问题

师：孩子们，现在的天气啊越来越热了，那你们知道现在是什么季节吗？那春季之后是什么季节呢？你们知道的小常识可真多啊！

师：在夏天的时候你们最喜欢吃什么呢？那你们平时吃的棒冰都是哪里来的呢？

2、观看视频

师：看来你们家的棒冰都是买来的啊？那你们有没有看到过或者是自己动手做过呢？愿不愿意和大家一起分享一下呢？你们的课外生活可真丰富啊！

师：那你们想不想一起来动手做一下呢？那我们一起来看个视频学习一下怎样自己做棒冰吧！

3、幼儿描述

(1)师：我们不仅自己吃过棒冰，刚才还看了棒冰是怎样制作的。那你们能不能和大家一起来分享说一下你们吃过的棒冰都是什么样子的。(幼儿自由描述)你们吃过的棒冰可真是多啊，可是也不能多吃哦！

(2)出示图片，师：我也喜欢吃棒冰，我还把他们拍成了照片，看看你们有没有吃过这些。

4、幼儿自己搭建

(1)师：我们小朋友已经吃过或看到过这些棒冰了，现在老师想请我们小朋友动动你们的小手，来尝试搭建一下你们看到过的棒冰是什么样子的。比比哪个小朋友搭建得又快又好看。

(2)待幼儿搭建好之后，请幼儿为自己所搭建的棒冰取个好听的名字，并且让幼儿为自己的棒冰设计一段好听的广告词，介绍一下你的棒冰有什么特别之处。你们不仅小手能干而且还为自己的棒冰取了这么好听的名字和广告词，相信你们制造出来的棒冰一定能大卖。

5、拷贝不走样

师：刚才老师接到了一个来自乐高王国的电话，国王告诉我，他们的棒冰卖断货了，想请你们这群能干的小朋友来帮忙制造冰棍，你们愿意吗？(教师出示冰棍)我从王国那借来了一支棒冰，请小朋友一起来搭建，一定要搭建得一样才能帮助乐高王国解决困难。

6、作品对比

师：你们仔细观察一下有什么不一样的地方，应该怎样改造就能和乐高王国的棒冰一样了。

7、创意搭建

8、教师小结

你们能够帮助国王解决困难你们真的很厉害，而且还能发挥自己的创意。国王决定奖赏你们，选出了今天的创意王(设计师、智慧星、点子王、创意之星、小能手、建筑师)。

夏天再热我相信小朋友们都不会怕了吧，因为你们自己都会

做棒冰啦，回去之后你们可以把这个好消息告诉爸爸妈妈哦，我们动手也给他们做一个吧！

1. 心理健康活动课教案
2. 幼儿心理健康活动教案
3. 中学心理健康教案
4. 心理健康教案及反思
5. 《做快乐的小学生》心理健康活动教案
6. 大班健康教育教案
7. 关于心理健康的教育教案
8. 初中心理健康教案内容
9. 中班心理健康教案：开心枕
10. 心理健康教案《我是谁》

心理健康活动篇四

“5.25”是我国“大学生心理活动日”，“5.25”谐音“我爱我”，意为要认识自我，接纳自我，能体验到自我的存在价值，乐观自信。

校大学生心理健康月活动主题，结合学院自身特色，积极开展有关心理活动，宣传普及心理健康知识，引导学生调动自身的积极力量，汽车与机械工程学院朋辈心理工作部特举办此次手语操比赛活动。

阳光心理相伴十年

汽机学院全体同学(以班级为单位)

xx年5月21日

学生活动中心二楼舞厅

(一)前期准备

- 1、召开各班心理委员会议，安排活动相关事宜。
- 2、各班心理委员抽签决定其参赛曲目及顺序，并组织本班同学积极排练。
- 3、5月14日安排预演。
- 4、邀请嘉宾评委。

(二)活动流程

- 1、由主持人介绍嘉宾评委，介绍评分标准。
- 2、比赛正式开始。
- 3、嘉宾点评。
- 4、颁奖。

颁发学校奖状

一等奖2项、二等奖4项、三等奖6项

- 1、手语表现：手语动作标准、到位，与音乐节拍配合良好，整个表演过程流畅、整齐。(4分)
- 2、表演形式创新：表现形式灵活多样，有队形的组合、变化，

衔接流畅自然。(2分)

3、现场感染力：手语表演中情感表达恰当，能够较好地表现出歌曲的情绪和意境，能调动现场观众的气氛。(2.5分)

4、服装及精神面貌：服装统一、整洁；精神风貌良好，较好表达活动主题。(1.5分)

汽车与机械工程学院朋辈心理工作部

心理健康活动篇五

xx年xx医学院发起大学生学科竞赛活动，并将每年的5月定为大学生学科竞赛活动月。

xx年，团中央、全国学联向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日（谐音“我爱我”）确定为全国大中学生心理健康日。在社会竞争日趋激烈，升学、就业压力越来越大今天，大学生的心理健康问题已成为人们关注的焦点。

1、积极响应团中央、全国学社联的号召，促进思想更新，与时俱进，为中南大学心理教育工作做出应有的贡献。

2、为广大在校学生拓宽社交面提供广阔的平台。

3、提高学生的自我认知能力、解决问题的能力、合作能力等

4、增强学生在自我心理认知方面的能力，关注自身的心理建设。

大学是人生历程中的黄金时期，在这段时光隧道中，我们播种理想与希望，收获成功与喜悦，同时也感受挫折与痛苦。

高等学校担负着培养高素质创新人才的光荣任务，大学生心

理健康教育事关高等学校人才培养工作的成败。高素质创新人才，不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。

心理健康教育是适应现代教育改革的需要，也是适应学生个体发展的需要，同时还是适应未来社会对人才的需要。学校对学生的教育不仅仅是指对学生学习的教育，还应包括对学生心理素质的教育。

作为525心理健康教育系列活动的一个新兴活动，经历了去年的尝试，本次活动目的更为明确，旨在提高我校学生的综合素质。在活动之时让大家对大学生的心理健康有进一步了解，加强我校心理健康知识的宣传教育，营造健康向上的良好氛围，全面提高我校大学生的心理素质，帮助大学生完善人格、快乐成长，帮助大学生加强心理健康意识，学会自我心理调节，营造健康的校园文化氛围，让大学生学会有效的心理调适技能与方法，从而增强大学生认识自我、悦纳自我、发展自我和完善自我的能力。通过大型的'讲座、趣味游戏等活动，让长医学子放松心情，放飞自我，培养我校大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，帮助大学生提高心理素质，开发心理潜能，培养创新精神，以健康向上的姿态迎接机遇、挫折的挑战。

“525——健身健心”

xx年5月1日-xx年5月31日

全校学生

（一）、互联网心理健康知识答题抽奖活动

时间：5月1日—5月22日

1. 心理协会制作一份含20个单选题的试卷(试卷总分100分，

每题5分)

2. 计算机系宣传部将其做成网上试卷(即将试卷内容包含一个网络链接)

5. 学生在5月20日前通过点击网络链接参与答题，

6. 计算机系在5月21日将结果统计，将70分以上的活动参与者信息制成纸骰

8. 活动设一等奖一名，奖品为智能手机。活动设二等奖二名，奖品为200元联通话费充值卡。活动设三等奖三名，奖品为8gu盘一个。奖品由计算机系负责。

活动人员安排：

负责人：汤xx

监督人员：袁xx

(二)、心理健康知识宣传

时间：5月1日—5月31日

由心理咨询中心与心理协会搜集科普心理学知识的资料，通过网上宣传与线下宣传来进行宣传准备好的心理健康知识。

2、参与人数问题

若参与人数超出预期，则应临时摊点提供结伴而行的同学进行游戏，礼品则由相关负责人员加紧到预先商榷好的地点购买；若参与人数不足，则加大宣传力度，派出更多工作人员到校内各地进行宣传。

1. 颁发奖品时主持注意活跃气氛。
2. 过程中监督各个工作人员，尽量减少作弊行为。
3. 序维持人员注意做好人群分流工作，避免过度拥挤。
4. 摆点地点等人流较多的时间段，所有工作人员必须到位并时刻集中精力工作。
5. 发生情况由工作负责人员共同商讨解决。
6. 现场建立一个奖品摆放地点，并且讲述抽奖规则。

主办方□xx医学院

承办方：各院系

活动顾问：何xx

活动策划与统筹：袁xx