

# 2023年大学生心理健康活动策划方案 大学生心理健康活动策划书(精选8篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 大学生心理健康活动策划方案篇一

活动主题：

关爱你我他，从心做起

活动目的：

在社会飞速进步的同时，人们的压力与日俱增，在今天的大学校园心理问题一直困扰着一部分学生，他们需要给予我们给予关怀和帮助，而5.25谐音“我爱我”心理健康日，为我们提供很好的平台去关注你我，关注他人。

主要活动：

5.25宣传月的开幕式

具体内容：

### 一、开幕式

1、由心理咨询老师以及学校相关领导带领大家参加，另外还有外校的心理协会的代表也参加。5.25宣传月的开幕式剪彩签名活动，请心理咨询老师发表关于5.25相关内容的讲话，

号召广大同学关注心理。

2、本次活动承办者（大学生心理协会）制作板块有协会及心理咨询室从开办以来的活动ppt（主持人讲解）

3、由老师带领大家进行签名（格言、感言、箴言）

4、最后广大师生一起观看心灵电影

二、心理文化廊：

意义：净化同学的心灵，扩展心灵的视野

2、心灵手抄报

重要板块：

1、常见的心理问题及解决方法

2、给心灵洗个澡（心灵故事以及感言）

3、趣味测试（心理测试）

4、休闲广场（饮食、脑筋急转弯、经典语句、笑话、智力题）

征稿：“心灵故事”——把你心中的故事以书面的形式给我们，我们将在下期的心灵手抄报中提供几个帮助你解决问题的方法（心理咨询老师）

心理宣传单：宣传心理咨询室

心灵故事征稿和洗净能力宣传单与心灵手抄报同时进行

三、心灵手语比赛：与广大高校心理协会联盟，促进各兄弟院校的感情

四、唤心灵之旅——孤儿院之行

五、5.25宣传月闭幕式

## 大学生心理健康活动策划方案篇二

为提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。现策划心理健康活动如下。

xx学院心理咨询中心

xx学院大学生心理健康协会

“我爱我——给心理一片晴空”

(1) 活动概述：随着学习、工作等各方面的压力不断加大，心理健康问题在大学生中逐渐突出，已经成为大学生生活中不可忽视的一部分。我院心协作为xx学院唯一心理方面的社团组织，有必要在心理咨询中心的指导下，开展系列心理活动，增强大学生的心理保健意识，提高心理健康水平。

(2) 活动时间、地点

时间□x月23日——x月27日

地点：学院综合楼101、学院办公楼前广场等

(3) 活动内容

1、启动仪式暨“关爱健康，呵护心灵，从我做起”的倡议签名

2、心理健康教育系列讲座

3、心理影片展 《阿甘正传》、《沉默的羔羊》

4、“阳光心灵、美好生活”心理健康知识宣传板报评比

5、心理测量

活动方式：利用学院心理咨询中心的xx心理测试软件为广大同学提供现场测试，让同学们更好的认识自我，了解自我。

内容涉及：大学生社会适应能力、人际交往能力、就业指导等方面

6、“心情故事”大学生征文比赛

活动方式：以投稿形式讲述自己的心情故事，将评选出“最感人故事”、“最佳风采故事”等，我们将对优秀作品选登到心理中心报刊中。

7、大学生心理沙龙

活动方式：团体心理辅导，克服学生自卑心理，提高自信心

## 大学生心理健康活动策划方案篇三

5月25是全国大学生心理健康日，“5-25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍爱生命，关爱自己”。其核心内容是：关爱自我、了解自我、接纳自我，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

在5.25大学生心理健康日即将来临之际，为了我校校园和谐，进一步加强我校大学生心理健康教育。在此期间，朋辈心理部特作以下活动安排：

一、活动主题：健康心理、相伴十年

二、活动时间：2011年5月

三、活动对象：汽车与机械工程学院全体学生

四、活动主办方：心海扬帆朋辈心理工作部

五、活动内容：

1、“手舞心灵”手语操汇演（附件1）

2、微笑采集活动（附件2）

3、心理手抄报（附件3）5月7日

4、“我想对你说”和“青春梦想”主题班会5月1日前

## 大学生心理健康活动策划方案篇四

据有关调查显示，在校大学生特别是大一新生针对适应性问题、自身发展问题、职业规划等方面普遍存在迷惑与不解，甚至在某种程度上出现了心理问题，导致影响学习和生活。为此，湖南科技大学举办此次“大学生心理健康教育”系列活动，以期对在校大学生尤其大一新生有所启迪和帮助。

本周日（即11月14日）

图书展览、阅读后谈感想、心理互学

北校露天电影院

校团委

大学生心理协会

全校有兴趣参加的同学

在南校美食广场和北校新公寓食堂前拉横幅一条，上书“大学生心理健康教育“活动，在美食广场前张贴”大学心理健康教育“活动宣传海报。

6、布置会场，设置会场音响设备。

活动内容：

主要针对学校各个专业同学的特殊情况，尤其是大一新生所面临的适应性问题、自身发展问题、职业规划问题，展开讨论与互动，以帮助同学找到自信，自立、自强、理性、乐观地面对生活，成为有理想有追求的人，并能确实处理好现实与理想、专业与爱好的关系，关注未来发展方向规划，提高现行的素质提高的迫确性。

2， 有请到场老师代表发表重要讲话；

5， 自由问答， 各同学可就心理健康问题向老师学长等提问并作解答，

6， 自由讨论， 各同学积极讨论， 总结此次活动对自己的益处， 也可谈活动心得；

7， 主持人宣布讨论结束， 各小组派一至两位代表总结陈述此次活动对自己的益处及心得；

8， 主持人邀请心理健康老师代表上台发表讲话并就此次活动提出总结。

9， 主持人宣布此次活动圆满结束， 工作人员组织有序退场。

心理协会各部门干事、学校青年志愿者、图书馆工作人员

活动结束后，进行总结工作，并密切关注同学们的心理健康。做好活动效果展示。其中，优秀的活动心得要粘贴在宣传栏进行展览。

1、横幅4条：4\*40=160元

2、宣传通知：2\*50元=100元

3、参展书目：50\*元=10元

4、邀请函：30\*2元=60元

5、宣传海报绘制工具：颜料、画笔、刷子、纸张等共计150元

6、会场布置50元

7、嘉宾用水30元

## 大学生心理健康活动策划方案篇五

5月25是全国大学生心理健康日，“5-25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍爱生命，关爱自己”。其核心内容是：关爱自我、了解自我、接纳自我，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

在5.25大学生心理健康日即将来临之际，为了我校校园和谐，进一步加强我校大学生心理健康教育。在此期间，朋辈心理部特作以下活动安排：

一、活动主题：健康心理、相伴十年

二、活动时间：20--年5月

三、活动对象：汽车与机械工程学院全体学生

四、活动主办方：心海扬帆朋辈心理工作部

五、活动内容：

1、“手舞心灵”手语操汇演（附件1）

2、微笑采集活动(附件2)

3、心理手抄报（附件3）5月7日

4、“我想对你说”和“青春梦想”主题班会5月1日前

## 大学生心理健康活动策划方案篇六

当代大学生作为思想日渐成熟的群体，心怀独特的想法，然而，日渐快节奏的`现代生活使他们倍感压力，内心压抑着情感，那些难以直接说出口的话，只能用笔告诉你，我想对你说，给同学们提供一个宣泄的平台。

二、活动目的

1、为学生搭建抒发情感的平台；

2、加深同学之间的相互了解；

3、扩大5.25心理健康活动月的影响；

4、扩大心理健康部的影响。

三、活动对象

汽车与机械工程学院全体学生



#### 四、活动时间

20--年5月1日

#### 五、活动流程

- 1、活动前一天召开心理委员例会，会上作出相关事项的通知、讨论及安排，调动学生参与的积极性。
- 2、班会前，每个同学给班上其他同学写出心里话，并用信封装好交给心理委员，会上由心理委员发给每同学。
- 3、每班同学可自愿给父母写一封信，统一由心理委员寄出去。
- 4、班会中各心理委员，可适当开展一些小活动，如：我为家乡话代言、情有千千结、松鼠抱大树、天黑请闭眼等。
- 5、心理委员注意拍摄照片。

#### 六、活动后期总结：

- 1、活动有关新闻的编写；
- 2、活动有关的照片收集；
- 3、活动后期效果信息的反馈。

## 大学生心理健康活动策划方案篇七

当代大学生作为思想日渐成熟的群体，心怀独特的想法，然而，日渐快节奏的现代生活使他们倍感压力，内心压抑着情感，那些难以直接说出口的话，只能用笔告诉你，我想对你说，给同学们提供一个宣泄的平台。

#### 二、活动目的

- 1、为学生搭建抒发情感的平台；
- 2、加深同学之间的相互了解；
- 3、扩大5.25心理健康活动月的影响；
- 4、扩大心理健康部的影响。

### 三、活动对象

汽车与机械工程学院全体学生

### 四、活动时间

20--年5月1日

### 五、活动流程

- 1、活动前一天召开心理委员例会，会上作出相关事项的通知、讨论及安排，调动学生参与的积极性。
- 2、班会前，每个同学给班上其他同学写出心里话，并用信封装好交给心理委员，会上由心理委员发给每同学。
- 3、每班同学可自愿给父母写一封信，统一由心理委员寄出去。
- 4、班会中各心理委员，可适当开展一些小活动，如：我为家乡话代言、情有千千结、松鼠抱大树、天黑请闭眼等。
- 5、心理委员注意拍摄照片。

### 六、活动后期总结：

- 1、活动有关新闻的编写；

- 2、活动有关的照片收集；
- 3、活动后期效果信息的反馈。

## 大学生心理健康活动策划方案篇八

经研究决定，启动我校第十一届心理健康教育文化节暨第三届全省高校“阳光护航”心理育人宣传季活动。具体活动方案如下：

阳光护航珍爱生命，心理育人激扬青春

20xx年x月—x月

### （一）第十一届大学生心理健康教育文化节启动仪式暨环校园接力赛

为了进一步开展我校学生心理健康工作，全面提升大学生心理健康水平，扩大心理健康教育覆盖面，提高学生心理健康教育参与度，大学生心理健康教育将于20xx年x月15日15:00，在xx校区xx广场开展第十一届大学生心理健康教育文化节启动仪式暨环校园接力赛活动。

### （二）第三届校园心理情景剧大赛

为了引导学生逐渐养成“善于自助、勇于求助、乐于互助”的心理健康“三助”习惯，同时给喜爱心理学和舞台表演的学生提供一个展示自己创作、表演才华的平台，更直接、更形象地向广大学生传播心理健康知识，为和谐校园添彩增色，大学生心理健康教育中心将举办xx学院第三届校园心理情景剧大赛。具体安排如下：

#### 1. 报送报名表与剧本阶段

各学院于x月30日前将各自的参赛报名表电子版及纸质版报送到大学生心理健康教育中心，并上报完整剧本（电子版）。

## 2. 排练阶段

4月各二级学院自行组织排练。

## 3. 评选阶段

5月份统一进行评选，具体安排另行通知。

## 4. 展演阶段

优秀作品将推选至省上参加陕西高校优秀心理情景剧评选活动。

### （三）心理委员与宿舍舍长心理健康培训

为进一步巩固我校心理健康四级网络，培养心理健康朋辈力量，将心理健康教育落到实处，大学生心理健康教育中心将举行20xx级心理委员及宿舍舍长专题培训。具体安排如下：

#### 1. 培训时间

20xx年x月—x月

#### 2. 培训内容

培训内容围绕心理健康知识普及、常见心理问题解析、心理危机干预方法等方面展开，由各二级学院联系心理咨询师对学生干部进行培训。

### （四）“新时代·新征程·新绽放”女大学生成长教育专题

## 活动

为提高女生自我保护意识，培育女生“自尊自信，理性平和健康心态”，大学生心理健康教育中心和xx市妇联将在x月期间在全校范围内开展“新时代·新征程·新绽放”女大学生成长教育讲座，并组织各二级学院开展丰富多彩的女生长成教育专题活动，帮助女生解决成长中的困惑和问题，促进其身心健康发展。