

# 最新大学生心理健康教育策划方案 心理健康教育活动方案(通用6篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大学生心理健康教育策划方案篇一

为深入贯彻河北省委教育工委、省教育厅关于大学生思想政治教育和心理健康教育工作的精神，不断提高我校大学生心理健康水平，促进学生成长成才。经研究，决定举办我校第十二届“20xx”“2大学生心理健康节”教育活动，现将有关事项通知如下：

### 一、活动主题

理性平和，阳光心态

### 二、活动时间

### 三、活动内容

本次活动主要内容有：心理健康节启动仪式，心理大讲堂，心理技能大赛，主题心理摄影大赛，主题心理微征大赛，主题心理演讲大赛，主题心理班会大赛，心理知识展牌大赛，心理健康节闭幕式。

### 四、活动安排

#### （一）心理健康节启动仪式

1、时间：20179下午三点

2、地点：待定

、参加人员：院系辅导员、班级心理委员、校心协、育心协会、各院系心理协会代表队

## （二）心理大讲堂

1、讲座主题：理性平和，阳光心态

2、时间：待定

、地点：待定

4、主讲人：吕少博（中科院心理所博士）

## （三）心理技能大赛

1、主要内容：

心理控制能力竞赛—团体赛（手持式心理调节仪）：

参赛队利用手持式心理调节仪，在同等高压应激状态下设定训练目标值进行生物反馈训练竞赛，综合参赛队全员在相同时间内使反馈场景进度前进最多者为调试能力最强、应激训练水平最高，亦为最终获胜团队。

2、参赛人员：每个院系选派一支参赛队伍，每队人，其中，指定一名领队，将报名表（见附录一）于月12日前发送至邮箱xx□并以院系名称+心理技能大赛报名表命名。

、比赛时间：月（具体时间另行通知）

4、比赛地点：主校区心理咨询室□a609□

4、奖项设置：本次比赛设置团体一、二、三等奖及个人一、二、三等奖。

#### （四）主题心理摄影大赛

1、截稿时间：20172

2、参赛人员：全体学生

、作品主题：理性平和，阳光心态

4、参赛作品要求：（1）要求参赛作品为本人拍摄，拍摄需围绕与主题相关的人和物进行；（2）个人作品以电子版夹形式上交，夹内附作品原片及rd版字说明（包括作品名称和作品简介，字数在200字以内）；（）作品要求注明作者所在院系、年级、专业、姓名、学号及联系方式；（4）各院系要积极组织并做好摄影作品的甄选工作，择优选出10作品参赛。

6、奖项设置：本次比赛将邀请相关教师组成评审组，对参评作品进行评审。设一、二、三等奖及优秀奖，获奖者颁发荣誉证书。

#### （五）主题心理微征大赛

通过200字以内微征征集的形式，邀请大学生透过笔端描绘心灵故事、记录成长体验，抒发真挚情感。赛后选取优秀作品在公众号“唐学院心理咨询中心”进行展示，让更多学生感受到心灵的交流与畅想，凝聚校园正能量。

1、截稿时间：20172

2、参赛人员：全体学生

、征主题：理性平和，阳光心态

4、征要求：（1）主题鲜明，内容积极向上，题目自拟；（2）要求原创，杜绝摘抄或直接下载；（3）稿要求注明作者所在系、年级、专业、姓名、学号及联系方式；（4）各院系要积极组织并做好稿的甄选工作，择优选出不少于6篇参赛。

6、奖项设置：本次比赛将邀请相关教师组成评审组，对参评作品进行评审。征设一、二、三等奖及优秀奖，获奖者颁发荣誉证书。

## （六）主题心理演讲大赛

2、地点：待定

、参赛人员：全体学生

4、比赛要求：（1）以“理性平和，阳光心态”为主题内容，题目自拟；（2）演讲要口齿清晰、语言流畅，内容精炼，有思想、有感染力，普通话标准；（3）每位参赛选手演讲时间限定在分钟。

、比赛安排：（1）各院系进行比赛推荐五名选手参加主题演讲大赛；（2）比赛设一、二、三等奖和优秀奖，获奖者颁发荣誉证书；（3）各院系参赛选手请于月16日前把演讲稿发到7149282@qq□

## （七）主题心理班会大赛

2、地点：各班自定

、班会主题：以“理性平和，阳光心态”为主题内容，题目自拟

4、参与对象：全校各班级

、活动要求：（1）要求各班心理委员以本班学生心理特点做出班会策划，并开展实施班会；（2）活动具体形式和内容由各班自定，提倡生动活泼、又能予人以启迪的活动形式；（3）各院系认真组织开展班会并作出评审，选出最佳一个班会参赛，电子版材料发送至邮箱xx@纸质材料送至北校区办公楼209室。

6、申报材料：主题班会的策划方案、班会开展的活动照片（视频）、活动总结、班级成员感言等。

7、奖项设置：比赛将邀请相关教师组成评审组，对班会材料进行评审并进行现场答辩。设一、二、三等奖及优秀奖，获奖班级颁发荣誉证书。

#### （八）心理健康知识展牌大赛

2、活动方式：（1）由各院系心理协会（或学生会、团总支）负责出一展板，主题为“理性平和，阳光心态”，活动周期期间，各院系展牌放置相应校区内展出；（2）月2日-月26日集中摆放于北校区a座一楼，由心理咨询中心组织评委进行评分。

、奖项设置：展牌将评选出一、二、三等奖及优秀奖，获奖团体颁发荣誉证书。

#### （九）心理健康节闭幕式

1、时间：201766下午:00

2、地点：待定

、参加人员：班级心理委员、校心协、育心协会、各院系心理协会代表队

### 六、各院系活动

1、各院系要高度重视心理健康教育的重要性，根据我校第十二届“2大学生心理健康节”的活动安排，认真部署，确保本届心理健康节主题教育活动的顺利开展。

2、各院系要结合本院系的专业特点和学生特点，研究制定本院系的2大学生心理健康活动方案，在心理健康节活动期间，组织开展丰富多彩的心理健教育康活动。

## 大学生心理健康教育策划方案篇二

一、教学目的：通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

二、教学过程：

(一)、谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢?小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了!”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢!你又胖又蠢，活像一个小母猪!”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块?小英又为什么会哭呢?谁来说说?(生充分说)

生：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。（生充分说）

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

## 2. 情境表演：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们

就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。

下面(出示)我们一起来看看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做?相信你会正确处理。(出示)

(三)。说句心里话

(1)你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

(2)考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3)选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀!同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本

身就是一种快乐!奉献着,相信你也会快乐着!下面,请看(师读)相信你们一定能做到。来,一起读:同学之间:

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

过渡:接下来,老师还给大家带来了校园短剧《糖葫芦的故事》,边看边想,你有什么感触?(放视频)

## 大学生心理健康教育策划方案篇三

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. 心理健康教育月活动启动仪式

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

## 4. “给未来的一封信”征文寄语活动

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，给心灵以滋养，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。

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。

## 大学生心理健康教育策划方案篇四

为进一步加强大学生心理健康教育工作，引导大学生树立正确的心理健康理念，掌握相应的心理调试知识和技能，培养

健康心理和健全人格，营造关爱、支持、分享的校园氛围，经研究决定，在全校开展20\_\_年“阳光·心”工程心理健康文化节活动。现就有关事项安排如下：

### 一、活动主题：

分享阳光拥抱梦想

### 二、活动时间：

20\_\_年4月20日—6月20日

### 三、活动内容和安排：

#### 项目一阳光普照

“20爱您·与您同行”——阳光校园发展心理咨询会

心理健康教育中心的专兼职咨询师将在校本部一、二校区校园内为广大学生提供生活、学习、人际、情绪情感等方面的专业心理知识和心理服务，帮助广大学生解答生活中的困惑，远离情感的烦恼，消除情绪的困扰，释放学习的压力。咨询会现场将向广大学生发放相关宣传材料。活动主题：

4月20日——师爱您

5月20日——我爱您

6月20日——都爱您

#### 项目二阳光心理训练营

5—6月份，心理健康教育中心的专职教师将以不同主题面向不同需求的学生提供针对性的团体辅导服务。面向全校公开招募，每个团体招募20人。每个团体心理辅导每周一次，连

续进行四周。

团体心理辅导主题：

主题一：发展和挖掘你的资源，提升正能量

主题二：寻找自我，放松身心—团体沙盘游戏

主题三：情绪调节和压力管理

主题四：人际交往与个人成长

主题五：托起自信的太阳

项目三阳光使者评选

为了进一步提升我校心理健康教育工作三级网络中班级心理委员的作用，增强心理委员在广大学生中的阳光健康、积极助人的形象大使形象，鼓励更多的同学加入和谐校园、和谐班级的建设，决定举办优秀心理委员暨哈工大阳光使者的评选活动，具体评选办法如下：

(一) 参评对象：各班级心理委员

(二) 参评条件

- 1、拥护党的基本路线、方针、政策，遵守法律法规，无任何违纪现象；
- 2、担任班级心理委员工作满一年，心理健康，身心阳光；
- 3、接受过心理中心主办的班级心理委员岗前培训和延伸培训；
- 4、了解本班同学的心理动态，积极关注周围同学的心理健康

状况；

5、主动参与心理健康知识的学习和活动，不断地提升自己，完善自己。

6、在学院心理教育联络员和辅导员老师的指导下，有计划地组织开展班级心理健康教育活动的，通过各种形式积极向本班同学宣传心理健康和精神卫生方面的知识，使同学们了解心理发展的规律，帮助他们树立科学的健康观念，掌握心理健康调试的基本方法。

### (三) 参评材料报送

1、优秀班级心理委员申报表(见附件1)

2、个人事迹材料(不少于1000字)

3、相关证明和支撑材料(和心理教育活动有关的证书、照片等)

4、申报表、个人事迹、相关材料打包发到心理健康教育中心邮箱。邮件主题注明：院系名称+优秀心理委员评选。材料提交截止日期为5月18日。

### (四) 评选程序及方法

1、各学院按照不超过本学院班级数5%的比例进行初评推荐；

2、心理健康教育中心负责对各学院推荐的候选人的相关材料进行审核，并组织专家进行评审。

### (五) 表彰奖励

对获得“优秀班级心理委员暨哈工大阳光使者”称号的学生，学生工作部(处)将颁发“\_\_工业大学优秀班级心理委员”荣

荣誉证书及奖品。

#### 项目四“阳光心理·快乐我心”院系承办活动项目

(一)以学院(部)为单位组织项目申报，鼓励学院联合申报，各单位至少要申报一个心理健康教育活动的，可根据学生实际需要，策划面向全校学生或面向本单位学生的心理健康教育活动的。

(二)申报项目请填写《\_\_工业大学心理健康教育项目申报表》(附件2)，请将项目书电子版发送至心理健康教育中心邮箱。邮件主题注明：院系名称+心理健康教育活动的申报，并于5月6日前完成报送。

(三)学生工作部(处)将在学院报送的项目中选择5个优秀项目给予经费支持。

#### 四、相关要求

(一)各学院(部)要高度重视心理健康对人才培养的重要意义，充分利用“5.25大学生心理健康日”和我校心理健康文化节的契机，积极参与、配合学校心理健康教育活动的开展，同时紧密结合本单位学生特点，充分发挥学科专业特色，广泛开展形式多样、各具特色的心理健康教育活动的。

(二)在整个活动开展过程中，要广泛动员，精心组织，充分发挥我校心理健康教育三级网络作用，充分调动广大学生的主体性、积极性和创造性，确保活动的覆盖面、针对性和实效性。

### 大学生心理健康教育策划方案篇五

今年10月，是宁夏回族自治区教育厅制定的第三个心理健康教育月。为了进一步贯彻落实《教育部中小学心理健康教育

指导纲要》精神，结合宁夏回族自治区教育厅宁教基[xx]245号文件《自治区教育厅关于开展第三个心理健康教育月活动的通知》的要求，现制定《银川市兴庆区月牙湖回民中学第三个心理健康教育月活动方案》。

通过本次活动的开展，全面提高我校广大教职工及中小学生的心理素质，充分调动教职工的积极性和开发学生的潜能，培养教师和学生乐观向上的心理品质，促进广大师生人格的健全发展。

### 1、组织机构：

组长：金杰兴庆区月牙湖回民中学副校长

副组长：

王自忠兴庆区月牙湖回民中学政教主任

郭虎城兴庆区月牙湖回民中学团支部书记

徐伟云兴庆区月牙湖回民中学少大队辅导员

王宇兴庆区月牙湖回民中学政教处干事

组员：中小学各班班主任

### 2、具体分工：

组长金杰：全面负责本次活动的各项工作，协调学校各部门之间的工作，指导活动中各项工作的有效开展。

副组长王自忠：负责本次活动方案的制定，积极配合组长开展好本次活动，组织开展关于教师和学生心理健康教育专题讲座的相关事宜。

副组长郭虎城：负责本次活动的宣传工作和安排中学部学生心理健康教育活动。

副组长徐伟云：负责本次活动在小学部学生中的宣传工作和安排小学部学生心理健康教育活动。

副组长王宇：负责利用校园广播进行心理健康知识的宣传工作和本次心理健康教育活动资料的收集和相关信息报送。

组员：利用班会时间开展本班级的心理健康教育活动，有效地进行班级学生的心理辅导工作，组织本班学生积极参加学校举办的各种心理健康教育活动。

关注心灵健康，促进全面发展

xx年10月7日——10月31日

（一）组织三场心理健康教育专题讲座。在本次活动期间分别安排教师心理健康教育专题讲座、初中生心理健康教育专题讲座、小学生心理健康教育专题讲座。通过讲座的开展，在广大师生中大力普及心理健康教育知识，引导师生善待自己，学会情绪的自我调试，不断修正自己的认知观念，提高教师的角色转换能力，以积极的心态对待学生、对待成绩、对待家庭。学校要开展一些关爱教师的活动，组织教师学习心理健康知识，为广大教师营造良好的工作氛围。

（二）观看一场心理影片。根据学生的年龄特点，搜集合适的心理影片利用学校的远程教育资源组织学生观看。由老师对影片内容进行点评，组织学生讨论，真正起到教育作用，使学生了解更多心理健康常识，掌握如何解决自身存在的心理问题的方法。

（三）开展一次心里知识选宣传活动。利用黑板报、宣传栏、校报校刊、校园广播、班队会大力开展心理健康知识宣传，

让学生懂得心理健康在人的成长过程中的重要性，让学生学会消除心理困扰障碍的方法，学会面对困难和挫折，培养学生坚忍不拔的意志，艰苦奋斗的精神，使其健康成长，为将来走向社会打下良好的基础。

（四）组织一次家校心理健康知识座谈会。向家长宣传心理健康知识，让家长了解一些心理健康教育的有关内容和形式，积极配合学校教育工作，为学生的成长、学习创造良好的家庭氛围，让家长通过了解学生心理发展的阶段性和特点，懂得用科学的方法教育孩子健康成长。

学校要高度重视本次活动，政教处负责制定方案、组织开展活动等工作，各工作人员本着对教师、对学生高度负责的态度和以人为本的精神，认真研究本校师生的思想动态，有针对性地安排活动内容，切实通过本次活动为构建和谐校园做出贡献。

## 大学生心理健康教育策划方案篇六

### 一、指导思想

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容，中小学开展心理健康教育，既是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。为了进一步推进我校心理健康教育工作，培养学生乐观、向上的心理品质，创造“安全、文明、和谐、绿色”的校园文化，我学区结合本学区学生特点及环境因素，特制定“心理健康教育月”实施计划。

二、组织领导 组长：臧士昌 副组长：赵庆君

成员：年部主任 班主任 心理健康教师

### 三、具体措施

- 1、要求各学校以班为单位，组织学生围绕“阳光心态 快乐成长”搜集素材，班主任指导，心育委员带领心理社团成员挑选优秀稿件，办一期黑板报，学校组织进行板报评比，按年级评出一、二，三等奖若干名。学区也将对各校板报进行评比。
- 2、各学校要出一期“阳光心态，快乐成长”为主题的宣传栏，对心理健康月活动进行宣传。
- 3、各学校要让各班开展一次以“阳光心态，快乐成长”为主题的心理班会课（请做好相关资料收集）。
- 4、组织“阳光心态，快乐成长”心理健康教育手抄报比赛，办一期心理小报。
- 5、推荐学生阅读有关阳光心态、和谐相处、感悟幸福，分享快乐的文章，在师生中广泛开展“说出身边的感动”征文活动，将优秀文章在校园广播中播出并进行评奖上报。
- 6、开展一次特殊心理素质学生活动。
- 7、组织一次心育课研讨活动。以帮助学生“活泼 开朗 团结 向上”为目的，共同探讨有哪些适合初中学生的心理游戏，并要求心理老师轮流听课评课。
- 8、电影赏析 各学校要抽出时间收看影片 影片名称：《阿甘正传》

每个人都是独特的，每个人都有机会成功，只是这需要足够的毅力和坚持。

- 9、班主任培训。班主任不仅仅是一个班学生思想、学习和生活的指导，更是他们健康的引领。组织一次专题讲座，帮助班主任提高心理健康教育技能。

10、回顾本月活动情况，搞好活动总结，并整理活动资料，对活动进行评比表彰。

2018年6月