

2023年社工进学校心理健康教育活动方案及流程(精选5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？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。

社工进学校心理健康教育活动方案及流程篇一

各学部：

为贯彻落实教育部《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》和《__高校学生心理健康教育工作基本建设标准实施意见（试行）》精神，进一步加强我院大学生心理健康教育工作，营造良好的校园心理健康氛围，推进和谐校园建设，引导学生树立正确的心理健康观念，帮助大学生健康快乐成才，学院决定举办第x届心理健康教育月活动系列活动。

一、活动主题

你我共成长，21天在行动

二、活动目的

通过大学生的独特视角和全新创意，以“你我共成长，21天在行动”为主题开展心理健康教育月活动系列活动，引导大学生积极参与心理学各类活动，在体验中收获，在坚持中成长，展现当代青年学生奋发向上、锐意进取的精神风貌。

三、活动时间

20__年4月—6月

四、活动对象

全体师生

五、活动内容

- (一) “心理化秀”快闪活动
- (二) “心理老师有话说”大学生成长训练营
- (三) “寻找最真的我”心理技术体验活动
- (四) “温情之旅”定向运动
- (五) “阅读传情”心理书籍阅读——朗读分享
- (六) “全室爱，诠释爱”共建和谐宿舍
- (七) “离别季，忆往昔”毕业生最遗憾的事征集活动
- (八) “你我共成长”21天良好行为养成

六、活动要求

(一) 高度重视，精心组织。各学部按照通知要求，充分调动广大学生参与的积极性和主动性，使学生在活动中感悟成长，使活动取得明显成效；同时，可围绕活动月主题，结合本学部学生特点和专业特色，创新活动形式，务求取得实效。

(二) 加强宣传，建立固定的宣传阵地。开展微展示和微信微博线上线下互动活动，通过线上讨论、心得分享、转发点赞等形式，引导广大师生结合自身经历和体会，传递正能量，全面提高广大师生心理健康素质。

（三）完善机制，总结提高。要以此次心理健康教育月活动为契机，进一步总结心理健康教育的规律，提高有关教师的专业水平，完善心理健康教育工作制度，建立心理健康教育的长效机制，不断提高大学生心理健康教育水平。

（四）本次组委会办公室设在学生管理中心办公室2—109，未尽事宜，请咨询组委会办公室。联系人：曾__，联系电话：__。

社工进学校心理健康教育活动方案及流程篇二

主题活动名称：感觉气球

主题活动类型：心理游戏

主题活动设计思路：

每个人都会面对各种情绪，然而这些情绪因何而来人们并不是很了解。通过连接感觉气球的方式可以让孩子们了解各种情绪的来源，让孩子们在活动中体验各种情绪所带来的不同感受，儿童往往不懂得正确地宣泄自己的消极情绪，通过踩气球的方式正好可以帮助他们释放可能压抑的消极情绪。通过这个活动，教师会引导学生面对自己的情绪并帮助他们学习解决情绪问题的方法。

活动目的：

提供一个支柱，帮助了解学生心里的感觉，学会面对和解决情绪问题。

活动场地：室内

活动人数：40—50人

活动道具：纸张、水彩笔、气球

活动步骤：

1、热身活动：小游戏

2、每位同学发一张纸，一支笔

3、指导语：

同学们喜欢气球吧，今天我们要一起画自己的感觉气球，首先请大家挑选自己喜欢的水彩笔，然后在白纸上画下三个气球，气球一定要画得大些，因为一会儿我们还要在气球里写字。

4、等画好三个气球之后，教师指导语：“现在在你画的第一个气球里，写下所有你的感觉，比如快乐、愤怒、伤心、苦恼、高兴……”“然后在第二个气球里写下一些与你有关系的人，比如爸爸、妈妈、朋友、老师……”“在第三个气球里，写下你印象深刻的事情，比如做作业、逛公园、上学……”“最后请大家对这三个气球做连线，比如妈妈带你去公园，你很高兴，那么把高兴、妈妈和去公园连起来，都明白了吗？”

5、在写完后，给每个小组成员发一个气球，在小组成员给气球充满气后，教师可以指导学生说：“现在你们可以把自己的身体想象成这个气球，气球里有很多感觉，有快乐，也有悲伤和愤怒，当我们像气球那样充满了愤怒、悲伤、苦恼与沮丧的时候，大家想想，我们会舒服吗？那么当我们苦恼、沮丧、悲伤的时候应该怎么办才能帮自己解决问题，重新变得快乐呢？”

6、以小组为单位，大家集体讨论应对的方法，可以针对感觉气球里面写的具体事情随便说自己认可的有效的解决方法，

最后每个小组推选一个成员与全班同学分享本组想出的所有解决办法。

7、最后，教师引导学生将充满气的气球想象成烦恼的气球——里面包含了愤怒、悲伤、苦恼、沮丧等各种消极情绪，大家集体将气球踩破，释放消极情绪。

活动的分享与延展：

在写消极情绪的时候，教师要引导学生思考当遇到苦恼时应该怎么办，在学生分享完他们想到的应对方法时，教师要及时给予鼓励，同时给学生讲解有效应对苦恼的方法。

应对苦恼的方法，可以用五个字概括，分别是停、听、想、试、奖，具体是：

停——首先告诉自己，这种情绪不好，这种感觉不好，马上停下来！

听——安静地听一听自己心里的声音，到底在苦恼什么呢？

想——想一想应该怎么办，有没有人可以帮助我，有没有办法可以解决？

试——不管怎样，先试一试我想的办法灵不灵。

奖——我尝试过了，要奖励自己！现在觉得好一点了，给自己鼓励一下；好像还是苦恼，拿再试试别的办法！

活动注意事项：

由于此活动最后的环节是踩气球，因此教师要提醒同学们注意安全，防止气球崩破，炸到眼睛。

社工进学校心理健康教育活动方案及流程篇三

心理健康周一——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、健康明快的氛围，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。

□20xx年月22日—一月26日

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。

利用班级主题班会进行正能量宣传。

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：《心理专题内容》责任班级：82班

4、“2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：月22日—一月26日的大间）

6、观看心理健康教育视频。

社工进学校心理健康教育活动方案及流程篇四

一、指导思想：

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系列活动。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。

二、活动主题：

阳光心灵，快乐成长

三、活动口号：

“我健康，我快乐”

四、活动目的：

- 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。

五、领导活动小组：

组长：吴升华

副组长：陈凤罗婷玉

六、活动时间：

20xx年11月

七、活动准备：

心理咨询沙发；照相机；话筒；报纸等。

社工进学校心理健康教育活动方案及流程篇五

为了进一步推进心理健康教育工作的深入开展，我校一年一度的“11·2心理健康教育周”将于20xx年11月21日正式启动。本年度活动周采用心理咨询中心活动与各院系活动相结合的方式，共同营造浓郁的心理健康教育氛围。现将活动开展安排如下：

一、活动名称

11·2心理健康教育周

二、活动主题

关注健康放飞心灵

三、活动时间

11月21日-12月9日

四、活动形式

1、活动形式不限。

2、内容积极向上，旨在增加学生的心理健康意识，进行更加深入的心理健康知识宣教。

3、心理咨询中心将组织开展全校层面的系列活动，包括“11·2心理健康教育周”启动仪式、新生安全委员和寝室长心理讲坛、心理电影展、心理晚会、挑战自我假面舞会、心理沙龙、素质拓展游园会等活动。

4、各院系根据自己的院系实际和特色，组织开展相应的心理活动，营造院系心理健康活动氛围。

五、活动经费

1、按照院系实际活动，咨询中心给予院系活动经费支持。

2、各院系在11月18日前将活动预算和方案报至心理咨询中心成敏老师处。

六、活动要求

1、活动增强覆盖面，从学生的心理需求出发，以求达到更好地活动效果。

2、各院系在活动结束后，需提交活动总结或报告至心理咨询中心，以备存档。

3、如需要专业支持或在具体工作中有疑问，可联系心理咨询中心（办公室电：）。