

# 2023年全国大学生社团活动策划方案 全国大学生心理健康日活动总结(模板5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？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。

## 全国大学生社团活动策划方案篇一

我社于20\_\_年5月期间在北京青年政治学院东校区开展了以“微爱，微笑，微成功”为主题的“525大学生心理健康节”的系列活动，这系列活动也让我们感受到了“525”的真正意义，增长了更多的知识和见识。

本次的“525大学生心理健康节”，我社与北京青年政治学院东校区开展的活动都有：发放调查问卷，签横幅，心理委员的培训，户外团体活动和个心理讲座。活动内容非常丰富和充实，在我们发放问卷的时候，东校区的同学们都踊跃参与，把自己想知道的东西都留在问卷上，活动开展得很顺利，并且活动结束后进行了长时间的统计和整理，为后来的心理讲座做了个很好的准备；接下来在签横幅的活动中，我们还加入了个“心愿墙”和个“发泄箱”，让同学们可以把自己的心愿贴在心愿墙上，大家都可以观看互相的心愿，这让活动变得更加活跃，“发泄箱”让同学们把平时不敢说或者是不想说的，愤怒的，令他们忧郁、不快的事都写下来并扔进“发泄箱”里，寓意着把烦恼和不快全都扔掉，让自己更加轻松快乐，这也让前横幅的活动锦上添花，使活动更加有趣。当然，周老师和王老师也参与了前横幅的活动，并且对心理委员们进行了培训，更加充实了心理委员们的知识；然后我们进行了个团体活动，同学们更是在活动中乐趣无穷，不仅能感受到团体的作用，更拉近了同学们之间的距离，活动结束后也非常的圆满；整个系列活动的最后是周振基老师东校区的同

学们进行了个以“如何保持良好的心态”为主题的心理讲座，在这次讲座中，很多同学都受益匪浅；最后，“525大学生心理健康节”圆满地落下了帷幕。

在这次“525心理节”的系列活动中，同学们始终都非常配合，非常积极地参与，也让我们知道，还是有非常多的部分同学对这个非常感兴趣，也增加了我们的信心，整个活动连贯圆满，同学们都很乐意参与这样的活动，所以应该说这次在北京青年政治学院东校区开展的“525大学生心理健康节”是非常成功的。

通过这次“525”，我们都学会了很多，见识了很多，让我们知道了，光靠几个人的力量是支持不起来个社团的，让我们明白了团结的力量有多重要，让我们知道了心理节的很多内容，也让我们见识到了原来心理学不是那样单调的东西，它是非常有趣的，非常耐人琢磨的，非常吸引人的，更是丰富多彩的，这次“525”也成为了个让我们增长见识和经验的良好契机，也为以后活动的开展打下基础。

我自己觉得，我在这次“525”中知道的，还不止刚才那些，我觉得让我感觉最深刻的，就是让我更深入地知道了整个社会的心理模型，还有，些心理有疾病的人，并不是像电视上那样极少数的，而是在生活中，有非常多的人，心理都存在着很严重的疾病，我们要帮助他们，解脱自己，重新认识自己，同时也明白了我们现在学习的重要性，想要以后能帮助更多的人摆脱心理上的烦恼，只有现在好好学习，拥有过硬的本领，才能实现所期望的事，的本身就是学心理咨询的，更加要努力学习专业知识，让自己更加充实，也让自己能够帮助生活中更多的人；其实，本次开展的系列活动，令我感触最深的就是周振基老师在讲座上说的那句话：“颗阴暗的心，永远托不起张灿烂的笑脸。”让我真的受益匪浅，真的觉得人的心理对个人的未来和他的生真的非常非常重要，所以，有个良好的心态非常重要，当然，这次活动所学到的，远远不止这些了。总之，这次的“525”让我获得了很多很多。最

后，祝贺这次“525大学生心理健康节”圆满成功。

## 全国大学生社团活动策划方案篇二

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日，进步贯彻落实沈阳市精疾控发[20\_]7号《关于开展20\_年“5.25”大学生心理健康日宣传活动的通知》精神，按照《通知》活动要求，今年的5.25大学生心理健康日，\_\_区与沈阳市疾病预防控制中心，在沈阳药科大学两个校区联合开展不同形式的系列宣传活动。为更好地开展这次活动，\_\_区疾控中心精防科协调、联系各相关部门，做了大量的工作。

5月18日下午，沈阳精神疾病控制中心专家梁光明、程均、杨丽莉、辛春萍等行四人，与疾控中心精防科谷岭科长等精防科工作人员共8人，在药科大学图书馆自习室，开展了以“健身健心、路同行”为主题的团体咨询活动，梁主任用扎实的专业知识、幽默诙谐的语言，为近百名大学生做了心理干预，深受到场大学生的欢迎，，活跃的互动现场气氛，使这次团体咨询活动收到很好的效果，活动同时，同学们填写了心理卫生知识调查问卷。

5月23日上午疾控中心精防科谷科长与几位专家，同前往药大本溪校区，由梁光明主任为大学生做精神卫生知识讲座，会场上大学生与专家互动，活跃气氛的同时提高了大学生精神卫生知识，充分体现了该活动的宗旨和目的。同时，为使5.25宣传在全区范围开展，疾控中心要求各街道办事处及社区卫生服务中心，举办形式不同的宣传活动。

通过这次5.25系列活动，激发了大学生关注心灵，积极营造利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确认识自我，为心理健康敞开心门，起到良好的教育意义。

## 全国大学生社团活动策划方案篇三

活动开展前期，我系宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过系部板报和展板的方式向同学们做前期的宣传工作。

讲座在05月15日晚kx1-2准时开展。参加本次讲座的组成人员主要是09级辅导员王玉蓉老师，团总支09级学生干部以及10级全体学生。活动现场有专门的服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

首先，杨老师以一种亲切幽默的方式展开了本次讲座。讲座主题为“碧云与蓝天”。杨老师主要从个人经历以及感想等方面来进行讲解，这样更避免了理论知识带来的枯燥又提高了同学们参与的积极性。其次，杨老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、大学恋情、自我认知等方面对同学们进行了分析与鼓励。

在学习上，要给自己一个准确的定位，瞄准方向，在学习过程中要有良好、积极的态度。因为态度决定一切。在学校要充分利用资源，图书馆是校园的心脏，多读书，扩展课外知识，要学会正确合理地运用网络，女生不要只把它当做影碟机，男生也要避免把它变成游戏机。

在生活上，注意培养并提高自己的适应能力，既来之，则安之。对于家庭环境要正确对待所谓的“不公”，要靠自己的努力去改变不如意的环境，争取合理的公平。

在面对感情问题上，杨老师

强调

了建立自信的重要性，要看到自己的优点，坚持自己所拥有的，让我们的青春火花无限地迸发出绚烂的色彩。同时杨老师还从男女大学生不同方面的自立自强、自我规划、

自我保护、情感处理四大方面进行深入具体地分析与阐述。要求大家要学会自立自强；做好自己人生规划的重要性；从情感处理方面讲述了我们应该如何看待爱情、友情如何面对情感挫折。

讲座对男女生们在面对以后的人生、情感等方面的问题都极大的引导作用，也有助于引导广大大学生更加的关注自身的道德修养、文化内涵、心理健康，从容自信等综合素质的提高，讲座过程中，杨老师与同学们之间进行互动与交流，更真诚地体现了老师以及学校对学生心理健康的关爱，体现了学校对我们的重视。讲座之后同学们纷纷表示在讲座中受益匪浅，相信该讲座对他们以后的学习和生活都会起到积极的作用，在以后走向社会后也会时刻铭记老师的谆谆教导。

这次学院心理咨询中心根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，开展辅导和咨询活动，深受学生欢迎，活动贴近学生，满足了学生的心理需求，广泛调动学生的参与积极性，推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从活动的参与情况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在基础。

## **全国大学生社团活动策划方案篇四**

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日，进步贯彻落实教育部《关于进步加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，引导学生自立自信，构建有利于大学生身心健康发展的和谐校园，进步推动我校大学生心理健康教育工作的深入开展，我院按照校第十三届“5.25”大学生心理健康宣传周的活动要求，开展了系列的活动。

我院本着“打造心理健康教育平台，促进大学生心理健康发

展”为宗旨，以“提高学生心理素质，塑造学生健全人格”为出发点，利用报刊、宣传橱窗等平台对本次心理健康宣传周活动进行了广泛的宣传，向广大学生普及心理健康知识，传授心理调适方法与技巧，使我院学生树立心理健康意识，营造个和谐健康的校园氛围。

各班辅导老师主动找问题学生谈话12人次，本次咨询活动使我院的心理健康教育工作在被动等待学生前来咨询的基础上主动走近同学，让心灵阳光普照每个同学，使更多的同学受益。

积极组织学生按时参加学校的心理健康讲座，认真听取专业老师传授心理健康知识，参加团体辅导、心理沙龙，在这些活动中，让同学们学会如何去交流，如何去倾听，让大家学会如何去互相尊重。

在5月22号和25号分别选取了两部著名的心理电影《阿甘正传》、《妈妈再爱我次》播放，以海报方式向全院师生宣传活动。电影播放当晚，吸引了各系的同学，在电影放映前，我们向大家介绍了本次宣传周活动的详情，使同学们对5.25的系列活动有了进步的深入了解。

大学生正处于身心逐步成熟的阶段，面临学业、生活、家庭以及情感、同学交往等诸方面的影响和冲击，加之本身的性格等方面的个性差异，些同学相对容易心理出现些问题，影响自身的健康成长，因此我们直把大学生的心理健康教育作为学生工作的重点，结合“5.25”心理健康周的活动要求，开展了《心与心的沟通》征文活动。其中评选出了、二、三等奖各名，优秀奖四名。通过此次征文活动。同学们纷纷表示在学习和生活中要保持良好的心理。

健康是人生第财富，心理健康更是当代大学生学业成就、事业成功、生活快乐的基础。自尊、自爱、自信、自立，积极地认识自我，关心自我，悦纳自我，才能关注人生、关注人

性、关注社会。此次心理健康教育周活动让大家从中认识到心理健康的重要性，同时能学会运用心理知识处理好生活中的各种问题，用更积极的心态面对我们的大学生活。我们希望打造座以心相通的桥梁，成为同学们成长路程中的贴心伙伴，让他们放飞心灵，和谐成长。

## 全国大学生社团活动策划方案篇五

本次团日活动是由我们班级的班长主要负责，心理委员从旁辅助，班长负责制作ppt和主持本次的团日活动。由生活委员置办所需的物品，比如：零食薯片，游戏道具。团支书和一些人员进行拍照摄影。

班长还特地做了专属于我们自己班级的抽名机，这也让些人玩的不亦乐乎。此次团日活动我们主要进行了三个项目。

首先，我们先进行了有关于大学生心理健康主题班会，这不单单是次团日活动，更是次和班级同学的次心灵上的交流和沟通。

班长首先讲了下大学生心理健康的概述，解说了大学生常见的心理疾病有哪些，分析了些大学生心理常见的问题和些关于大学生心理健康的典型问题的案例。

班级同学也能够认真听讲，对于讲到的些偏激案例有定的看法。

接下来，我们开始进行我们的游戏环节。

今天我们进行了两个心理小游戏，个是大瞎话，大瞎话由人蒙上眼睛扮“瞎子”，班长小黑开始不断的抽号。当他指向这个学号，就问“瞎子，这个行？”瞎子”如果说不行，就继续指下个人。直到“瞎子”同意的时候，被指的那个人就是被游戏选中的人。“瞎子”摘下眼罩，根据每个人的表情

来猜测谁被选中了，而参与的人不能告诉瞎子。当然，被选中的也可能是“瞎子”自己。瞎子要出个大冒险或者说指定个节目，要被选定的人去完成。该游戏的精髓就是利用表情来欺骗对手，让对手不明真相。

另一个是你有多恨我，在给定的选项里面挑选个想让对方做的事，这不单单是考验你的善良，还有两人之间的默契。事实证明，我们班级的同学，比善有余，比恨不足，直想的都是如何让自己和对手逃脱。不过，这也恰恰证明了我们班级同学之间和睦相处，互相爱护的良好氛围。

最后，我们用多余的时间，进行了班级才艺的排练，鉴于本月月底要进行优秀班级集体的评比活动，我们班级认真对待，挤出时间进行排练。

本次活动，我们班级虽然开展的是这样个枯燥的主题班会活动，但是，我们班级的同学依旧能够在晚上出来参加本次的团日活动，这是班级每个人的责任感，归属感的体现。

团支书购买了些比较受大家青睐的零食，使得大家的活动情绪较高。但是购买时没有能够顾全大家，让每个人都能够拿到属于自己的份小惊喜。

以及，这次我们的活动时间安排也较为合理，能够将时间充分利用。既开展了团日活动，又能够将班级同学聚集在一起，在教室里排练节目，举两得。

我希望我们团支部下次的团日活动也能够大家积极参与，能够有个良好的氛围，能够大家起欢笑，起快乐。

希望能够赋予团日活动更多的形态，能够使得班级成员的积极性增强。