

# 心理健康活动方案大学生 心理健康活动方案(优秀5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？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。

## 心理健康活动方案大学生篇一

活动背景：

第二届心理健康周

活动目的：

现今学生学习压力大普遍存在于各大校园，很大一部分是由于缺乏人与人之间必要的沟通所造成的。心理社旨在通过本次以“人际沟通”为主题的心理健康周的活动，宣传心理的基本知识，调节学生学习压力，促进学生与老师、家长们更合理地沟通。

活动时间：

12月最后一个星期

活动地点：

详见活动构成与活动流程

活动构成：

- 1、宣传折页设计(类似于宣传小卡片)
- 2、预约卡设计比赛
- 3、广场心理游戏
- 4、心理剧展示
- 5、心理社宣传窗展示
- 6、心理导报纪念周刊
- 7、教室心理测试及讲座
- 8、与华师大合作、挂牌
- 9、心理辅导中心墙体设计

活动流程：

第二届心理健康周(十二月的最后一个礼拜)

指导老师□zz

总负责人□501zz

503zz

一、主题：人际沟通(师生、学生与学生、家长与孩子)

二、参与人员：高中各班心理委员、心理社全体社员、兴宁初中部分学生

指导老师：徐儿

### 三、内容：

#### 1、宣传折页设计(类似于宣传小卡片)

时间：12月初开始。大约12月中旬可展示成果

组长□501zzzz

组员□403zzzz

406zzzzzz

#### 2、预约卡设计比赛(由各班的心理委员传达比赛详细规则。 最终统一评比)

参与形式：作品评比

参与人员：高中各班

#### 3、广场心理游戏

参与形式：游园活动

时间：听从学校统一安排

地点：三自广场

组织人□503zz

工作人员□403zzzz

402zzzz

405zzzzzz

408zzzzzz

409zzzzzz

411zzzzzz

4、心理剧展示

时间：迎新晚会上

人员：待定

5、心理社宣传窗展示

6、心理导报纪念周刊

7、教室心理测试及讲座

8、与华师大合作、挂牌

9、心理辅导中心墙体设计

## **心理健康活动方案大学生篇二**

：全体师生

5月20日上午举行“西宁三中第二届5.25心理健康节”活动启动仪式。利用国旗下讲话向全体师生发出“阳光心灵幸福校园”为主题的心理健康节活动倡议。悬挂宣传横幅的同时将演讲稿和活动方案张贴于我校校园网首页和宣传栏，在师生中宣传心理健康活动节具体活动。为其它“5.25心理健康节”系列活动的开展奠定良好的基础。

## 心理健康活动方案大学生篇三

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—20xx年x月。

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4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。

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：

各学院于4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）。

x月各二级学院自行组织排练。

x月份统一进行评选，具体安排另行通知。

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。

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，将心理健康教育工作落到实处，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：

20xx年x月—20xx年x月。

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。

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成长教育专题活动，帮助女生解决成长中的困惑和问题，促进其身心健康发展。

## 心理健康活动方案大学生篇四

全校学生

学校宣传栏

以“阳光心灵幸福校园”为主题，动员学生心理健康教育征文写作和制作心理健康手抄报。通过手抄报的制作和征文比赛，调动学生学习积极性，使学生主动学习心理健康知识，使学生确立自己的人生志向，进一步发展创造性思维，开发自我学习潜能并提高承受挫折和应对挫折的能力，从而形成良好的意志品质。5月27日学校组织评比小组进行检查评比，征文和手抄报各评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。获奖作品将通过宣传栏给予展示。

# 心理健康活动方案大学生篇五

活动目的：

- 1、使学生感受到集体活动的快乐，培养他们的合群性。
- 2、使学生明白合作与协调是使集体和谐、团结的重要因素，从而培养他们的合作能力。

活动设计：

一个好的班集体不仅能为学生的学习提供有利的外部环境，同时也能为学生的身心健康发展提供良好的基础，让学生体验到集体生活的快乐，是形成班集体凝聚力的有效途径。但是，小学阶段的儿童往往存在以自我为中心的倾向，同学间互不关心、自成帮派、缺乏集体责任感的现象时有发生。而集体是由多个个体所组成的，一个良好集体的形成有赖于其组成人员间的相互配合、合作与努力。为此设计该活动，使学生通过活动体验、感悟相互配合、分工合作的重要性，从而在日常学习、活动中减少甚至抛弃以自我为中心的倾向，加强同学间的团结合作，建设一个团结、健康的班集体。

活动重点：

让学生在活动中体验成功和失败，同时明白成功来自于大家的协调和合作。

活动准备：

空可乐罐若干个、篮球四个、秒表一只、二十四张边长为45厘米的正方形硬纸板。

活动地点：学校操场

参加对象：四年级4个班学生

活动时间：2课时

## 一、听故事，谈感想

### 五个手指的故事

从前，有一位长者听到五个手指在议论：

大拇指说：我最粗，干什么事都离不开我。别的四个手指都没用。

食指说：大拇指太粗，中指太长，无名指太细，小拇指太短，他们都不行。

中指说：我的个子最高，只要我一个人就能做很多事。

无名指说：真讨厌，大家都不给我一个名字，我真不愿意和他们在一起。

小拇指说：他们长得那么长、那么粗，有什么用？我是小而灵，我的作用最大。

长者听了他们的对话，语重心长地对他们说：你们都说自己最有用，那么我就请你们来比一比，看看到底谁的作用大。于是这位长者拿出两只碗，其中一只里面放了一些小豆子，要求五只手指分别把这些小豆子拿到另一只碗里。结果可想而知，没有一只手指能完成这件事。听了这个故事，你懂得了什么道理呢？（五只手指只有互相合作才能完成任务。）

“大拇指、食指、中指、无名指和小拇指只觉得自己能干，只看到自己的长处，看不到别人的长处”。吴凡第一个站起来说。



吕子韵手举得很高，一副急着发言的样子，我就请她来回答，“我觉得他们只看到自己，看不到别人，其实，只要大家一起来做的话，我想肯定能完成的。”

“我认为只要五个手指联合起来，一把一抓就能完成任务了。”善于总结的张梦勤回答道。

这时，平时爱发表独特见解的郭睿紧锁眉头抛出了他的“高见”——“我想，用一只手指也能完成任务的。”

同学们听了与众不同的答案，互相小声地讨论起来。有的反对，有的赞同。

这可是我没料到的局面。接下去该怎么办呢？这时我看到了带来的道具——装在碗里的绿豆。于是，计上心来，“那就请郭睿到这儿来演示给大家看看，只用你的一只手指把这只碗里的绿豆放到另一只碗里。”郭睿充满自信地走了上来。这时，赞同他的同学异口同声地喊起了“加油”。

郭睿先用他的食指取绿豆，只见他小心翼翼地盯着一颗绿豆，然后用食指去压绿豆，想把绿豆粘在食指上，可刚提起来一点，绿豆就又掉回到碗里去了。反复了几次，最终没能移动一颗绿豆。他的“同党”拼命喊着“真没用，让我来。”郭睿已没有了刚上来时的自信了，额头已渗出了小汗珠。为了帮他解围，我就让郭睿用张梦勤刚才说的办法用五个手指一起抓，结果不费吹灰之力就把绿豆都移到了另一只碗里。

看着用五个手指完成任务的郭睿，我请他说一说自己用两种不同的方法完成任务有什么不同的感受。

“当用一个手指移绿豆时，非常费劲，而且还没有成功，而用手抓时，非常轻松，一下就完成任务了。”——这就是郭睿的体验。

接着我又请了几位同学用两种不同的方法来移动绿豆，让他们通过做来体验两种方法的不同——只要五个手指联合起来，一把一抓就能完成任务！这是孩子们听了故事并通过实践得出的结论。

“那在我们平时的生活、学习中该怎样呢？”我乘机问道。

——“互相合作”，同学们异口同声回答道。

## 二、讲合作，取胜利

请同学们通过合作来完成下面的游戏，最后看哪个班同学合作得最好。

### 游戏1：搭空可乐罐

每班选两人参加游戏——搭空可乐。要求两人互相合作，把远处的可乐罐移到指定地点，并把空可乐罐往上垒，看3分钟内哪一组垒得最高，而且不倒下来。

规则：在运可乐罐时只能用两只手，不能借助其它东西；违反规则不给分。

评分：每垒一个可乐罐得1分，按最高的一垒计算。

经过3分钟紧张合作，四（1）班在本轮活动中获胜，得11分。

本活动结束后，我请来四（1）班的选手，请他们谈一谈获胜的秘诀：“我们能取得胜利是因为我们合作得很好。我们先商量好由谢宽去取，我来搭，因为谢宽跑步跑得很快，这样他就能很快地把可乐罐取回来。怎样才能搭得不倒下来，我们也是商量好的，如果一个一个往上搭的话，很容易倒下来，如果底下宽一点的话，就不容易倒。”

听了四（1）班选手的介绍，其它班的同学都议论开了。四

(2) 选手惋惜道：“我们两个没有合作好，我们俩一起去取，一起搭，在搭的时候，两个人你碰我，我碰你，把搭好的都弄翻了。能不输吗？”

老师小结：通过这个活动，同学们知道了“互相合作，才能取得成功。”这次没获胜的班级，在下面的活动中准备在哪些方面进行改进？给大家5分钟进行讨论。

选手们热烈地进行着讨论，连班主任老师也参与其中。

## 游戏2：传纸板

每班选5位同学排成纵队参加游戏。每班发6张纸板，每人脚下踩一张纸板，最后一位同学手上再拿一张。

规则：游戏开始，最后一位同学把手上的纸板传给第四位同学，第四位同学再传给第三位同学，直到传到第一位同学。第一位同学拿到纸板后立刻把纸板放到自己前方脚跨一步能够到达的地方，然后双脚踩到纸板上，第二位同学马上双脚踩到第一位同学空出来的纸板上，第三、第四、第五位同学依次双脚踩到前一位同学空出的纸板上。重复上述活动，直到5位同学全部到达终点。

评分：第一到达终点得10分，第二、第三、第四、第五依次得8、6、4、2分。

违反规则按0分计算。

参加选手人数增加，就需要选手间更多的合作。一个人的失误往往会影响整个小组的速度。比赛开始前，各小组选手都在认真地讨论，班主任老师也在给他们“指手划脚”。小选手脸上个个神情严肃，准备在比赛中一决雌雄。

活动开始，小选手们按规则进行着比赛。拉拉队为自己班的

选手加油，活动热火朝天地进行着。小选手们像一只只小兔一样，拼命往前奔。各班不相上下。这时发生了意想不到的事，速度最快的四（3）同学出现了失误，第一位同学拿到纸板后把纸板放到了自己前方很远的地方，跨一步根本不可能够着。根据比赛规则，只能算违规。

本轮活动四（4）班获得第一，得10分。“我们5个同学合作得很好，我在最后，我时刻提醒自己要保持警惕，自己一移动就把我脚底下的纸板传给前面的同学，并且还喊他的名字提醒他，其他同学也是这样，一边喊一遍传。所以我们能获胜。”“我是第一个，我在扔纸板时特别小心，不能太远，也不能太近。”这是四（4）班传授的经验。

这时四（3）选手举手想发言，我就请他们上台，一位选手说：“其实我们被判违规有点冤枉。因为当时我只想将纸板方的远一点，可以加快速度，可纸板太轻了，我一扔就飘了出去。实在是冤枉。”说完，留下了悔恨、自责的眼泪。面对当时的情景，用语言是苍白无力的，我只能把双手放在孩子的肩上，让他感受到有人在安慰着他，有人理解他的心情。

### 游戏3：“夹球同行”

每班选12名同学参加，分成两组，每组6人，相对而站，之间相距100米（距离可调整）。两名同学背靠背夹住球运往对面，对面的两名同学也用背夹住球再把球运回去，依次运球，直到每位同学都参加活动为止。

评分：第一到达终点得10分，第二、第三、第四、第五依次得8、6、4、2分。

球掉地一次扣1分，手碰球一次扣1分，一前一后运球扣1分。

规则：两人背对背夹住球，不准用手帮忙；两人侧身背靠背向着前进方向运球，不许一前一后运球；交换球时，运球的

同学不能用手，但其它同学可以用手帮忙换；中途掉球后，捡回球从球掉的地方重新开始参加比赛。

随着选手人数的增加，相互间的合作显得更加重要。不仅是参赛选手间需要合作，还需要班上其它同学的合作——怎样快速、有效地把球放在选手的背中间，而且球不容易掉下来。

活动还没开始，各队选手已开始练习起来了。相互间讨论着两个人的手怎样钩住，要求放球的同学把球放在哪个位置等。

随着一声哨响，最后一轮比赛开始了。场上立刻安静了下来。参赛选手互相击掌鼓励。选手们两两夹着球，一蹦一跳地奔向对方。看，有一组因为球没放好，调皮的球逃了出来，滚到很远的地方去了，有位选手赶忙去追求，从球掉的地方重新开始参加比赛。

比赛结束后，我请了获胜的四（1）班选手传授秘诀：“我们选了跑得快的同学参加比赛，两个个子差不多高的同学为一组，这样夹球时容易一点，如果一高一矮夹球的话容易掉球。另外还请了两个动作快的同学给我们放球，球要放在中间一点，不然在走的过程中球会掉下来。”

四（4）班在比赛中成绩不佳，我也请选手上台分析失败的原因：“我们考虑得没有1班同学多，我们俩个个子相差比较多，所以我们在夹球走时，球就会掉下来，还有我们没有专门请同学放球，所以交换球时就慢，等我们放好球，其它班已经走了。就是没有配合好。”

老师小结：“通过今天的活动，我们知道了合作能带给我们快乐，只有合作才能取得胜利。在今后的生活、学习中要记住这样一句话：‘学会与人合作吧，它将是踏上成功之路的捷径。’”

案例讨论前的作业单

1. 五只手指为什么没有一只能完成任务？怎样才能轻松地完成任务呢？

2. 获胜选手有什么秘诀吗？

### 案例问题

1. 这种活动形式的心理课效果如何？人数太多是否会影响效果？

2. 对于这样的活动，男女生参与的程度有差异吗？

### 教学注释

### 案例概要

本次活动的目的是通过游戏活动使学生感受到集体活动的快乐，增强集体凝聚力，培养学生的合作能力。

在平时与学生相处的过程中发现，由于学生性格、家庭背景及情感体验的不同，有的学生个性很张扬，而有的却胆怯、羞涩，不能很好与别人交流、合作，可见不会与人合作、不愿与人合作的学生大有人在，因此除了在小组合作学习中来锻炼学生的合作能力外，有必要对学生进行专门的合作能力训练，包括合作的意识、态度及能力。这也是新的课程标准提出的新的要求。

通过游戏活动的形式让孩子来体验合作所带来的快乐，并让这种快乐的体验引导孩子以后的学习、活动中乐于与人合作，善于与人合作。对于小学中年级的学生来讲，这种在游戏中体验的方式是比较合适的。

针对这个案例设计了作业单，让孩子把活动中的体验说出来，一方面强化自身这种体验，另一方面能给不会合作者以启示。

## 案例教学的注意事项

在活动过程中，由于学生人数较多，真正参与的人数有限，因此，这样的活动在以班级为单位的团体内开展效果会更好。

另外，对活动开展的细节应作更充分的考虑。如，活动中由于纸板较轻，发生了“漂移现象”，在以后的活动中应加以避免。

## 建议讨论的问题

### 评价学生在活动中的参与意识

1. 选手在活动中积极参与，也有学生只把自己作为旁观者，没有主动参与，各举一例。
2. 学生的合作意识、能力如何进行量化评价？

### 教学方法问题

1. 体验教学的方式对人数较少的团体比较合适，对人数较多的团体是否适用、怎样适用，需探讨。
3. 体验式的活动形式有何利弊？如何评价这种方法？

### 背景问题

### 拓展

1. 让学生把参加活动的过程及心理体验写下来，并在班级交流。
2. 开展合作游戏活动（如两个同学把靠着的两条腿绑起来，比赛哪两位同学走得快；划定一个较小的范围，要求一组同学设法全部站在里面等）。

3. 小组分工合作完成一份小报（如办语文小报、卫生报、英语报等，要求每位成员承担一项工作，如版面设计、美工、编辑等）。
4. 合作举办一次联欢活动（如庆六.一、迎新年活动等）。