

最新心理健康教育月活动活动方案(精选5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

心理健康教育月活动活动方案篇一

“5·25是取自“我爱我”的谐音，意为关爱自我心理的成长和健康。长久以来，5月就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。“心理健康行动日”活动就是要提倡学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。因为心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我，能体验到自己的存在价值，乐观自信。因此，有必要以全国大中学生心理健康行动日作为契机，加大心理健康教育的宣传力度和开展一系列心理教育活动。我们选择5·25，就是要倡导每一位教育者、家长和学生都一起来关注心理健康；倡导这样一种生活理念“只有爱自己，才能爱别人，只有爱自己，才能让别人更好地爱你”。让我们每一个人用心去感受生命的活力、去体会真情的温暖、去享受健康的快乐！

为促进中学生心理健康，配合学校心理健康教育开展，同时也作为学校心理健康教育宣传的重要内容，特开展本次心理健康活动日。本次活动以宣传心理学知识来扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，让学生心身和谐健康成长。

快乐成长，从心开始

5月25日（星期二）

- 1、国旗下的讲话——关于“5.25心理健康活动日”
- 2、“5·25”活动系列宣传板报
- 3、心理测验（七年级学生）
- 4、开设橱窗“祈愿墙”（分发彩色便签纸，各年级段学生自由表达美好心愿——自己的心愿或是对九年级学生的美好祝愿）
- 5、搜集并张贴励志、提示、警示等方面的心理宣传标语
- 6、“快乐成长，从心开始”全校师生现场签名活动
- 7、欣赏心理影片
- 8、心理健康活动日总结反馈课

心理健康教育月活动方案篇二

- 1、健康的人需要健康的心！
- 2、心心相融，欣欣向荣！
- 3、超越平凡，欣喜生活！
- 4、困扰之源，不在问题的本质，而在面对问题的态度！
- 5、世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是心灵。
- 6、耕耘和谐心田，收获健康之年。
- 7、身体健康在于运动，心理健康在于倾诉。

- 8、给心加油。
- 9、打开心灵之窗，放射心灵之光。
- 10、为心护航，让快乐不打烊。
- 11、敞开心灵窗户，平坦人生道路。
- 12、心灵展翅，健康飞翔。
- 13、心灵相约，健康同行。
- 14、心理健康人人好，身体健康比天高。
- 15、心理健康，身体健康，家庭才会幸福安康。
- 16、心的天空，让我们帮你点亮。
- 17、敞开心扉，迎接幸福。
- 18、心情深呼吸，让秘密晒太阳。
- 19、敞开心胸一片天，放飞心理健康梦。
- 20、乐观是健康的前提，健康是幸福的资本。

心理健康教育月活动方案篇三

不忘初心成就自我

20xx年10月10日—11月6日

（一）宣传发动。心理健康教育中心及各学院通过广播、校报、板报、校园网络及主题班会等形式宣传“不忘初心，成就自我”活动通知及开展启动仪式，启动我校20xx年心理健

康教育宣传月活动。

（二）心理健康知识讲座。心理健康教育中心将邀请专家进行三场心理健康专题讲座（见附件1）。

（三）开展“心语心声”故事大赛。宣传月期间举办“心语心声”故事大赛，大赛由心理健康教育中心主办，医学技术与工程学院和人文学院承办（见附件2）。

（四）现场心理咨询。心理健康教育中心将组织专家分别在开元校区和西苑校区开展现场心理咨询活动（见附件1）。

（五）心理健康微视频和心理电影展播。分别在开元校区和西苑校区利用多种媒体形式开展心理健康微视频和心理电影展播，活动由心理健康教育中心主办，车辆与交通工程学院承办（见附件1）。

（六）心理问题联合评估会诊。各学院于宣传月期间对本院学生进行心理问题筛查，将典型心理问题学生情况于10月28日前报至心理健康教育中心，由心理健康教育中心组织有关专家会同学院进行联合评估会诊。

（七）新生心理健康状况普查。组织20xx级学生开展心理健康状况普查。

（八）“向阳花使者”服务团成立仪式。心理健康教育中心在班级心理委员中选拔优秀成员，经系统专业的培训后上岗成为“向阳花使者”，组成“向阳花使者”服务团。服务团以“自助、助人、互助”为理念，开展学生朋辈心理辅导和服务工作。

（九）团体辅导活动。心理健康教育中心根据不同年级、不同群体学生心理发展的特点与需求，开展相应主题的团体辅导。

（十）学院二级心理辅导站建设。发放“关于加强学院二级心理辅导站建设的通知”文件，通过强化机构建设、提升队伍素质、健全工作机制、拓展活动载体、突出学院特色等举措，切实推进学院二级心理辅导站建设。

（十一）学院特色活动。各学院要在认真组织参加学校活动的基础上，围绕“不忘初心，成就自我”活动主题，结合本学院实际，开展特色鲜明、行之有效的心理健康宣传教育活动。

（十二）学生心理社团活动。充分发挥学生心理社团作用，开展心理健康宣传教育主题活动。同时协助心理健康教育中心在全校分发心理健康知识宣传材料。

（一）高度重视，认真组织。开展大学生心理健康教育宣传月活动是集中宣传心理健康知识的重要方式，是培养学生健康心理、提高自我调适能力的重要手段。对于帮助大学生树立心理健康意识、培养良好的心理素质，促进自我发展等具有重要的意义。各学院要高度重视，力求结合学院实际和学生心理状况制定切实可行的方案，认真组织开展系列活动，确保活动顺利实施。

（二）突出主题，确保实效。各学院要以宣传月为契机，开展丰富多彩的主题教育活动。通过形式多样的活动宣传普及心理健康知识，帮助学生解除心理困扰，增强心理适应能力，努力开发个人潜能，促进学生全面成长。要充分发挥心理联络站、学生会、学生心理健康社团等组织的积极作用，发挥大学生在心理健康教育中的自助和互助作用，切实帮助学生缓解来自学习、生活等方面的压力。要进一步完善心理健康教育工作机制，根据大学生生理心理特点，认真做好心理卫生常识辅导和心理危机预防、干预工作，为学校的和谐稳定提供支持和保障。

（三）拓展形式，形成特色。各学院要充分发挥积极性和创

造性，积极探索科学有效的管理模式，探索心理健康教育新方法，努力构建更加完善的心理健康教育工作体系，推动学院大学生心理健康教育工作迈上新的台阶。要在学院二级心理辅导站建设、学生心理档案建立与管理、学生心理社团培育、朋辈辅导、心理健康教育体系建设、与家庭沟通形成教育网络等方面进行积极的探索与尝试，形成特色与亮点。

（四）抓好宣传，营造氛围。各学院要充分利用学校广播、校报、校园网络等各类宣传媒体，及时对活动开展情况进行宣传报道，营造良好的舆论氛围。

（五）认真总结，不断提高。活动过程中要注意对相关资料的收集和保存，活动结束后各学院要写出总结报告，于11月14日前报送心理健康教育中心，并将电子文档发至邮箱。

本次宣传月活动将设学院优秀组织奖、“心语心声”故事大赛单项奖等奖项。活动结束后学校将对各学院活动情况和活动效果进行评比，请各学院及时报送相关材料。

全国大学生心理健康教育活动月策划方案

为进一步加强我校大学生心理健康教育工作，结合《xx区教育局关于开展20xx年全区高校大学生“5·25”心理健康教育活动月活动的通知》（教思政[20xx]x号）的要求，决定开展我校大学生“5·25”心理健康教育活动月活动。现将有关事项通知如下：

珍爱生命，放飞梦想。

通过组织开展以“珍爱生命，放飞梦想”为主题的心理健康教育活动系列活动，引导我校学生珍惜生命之存在、抵抗生命之挫折、欣赏生命之美好、体悟生命之乐趣、展示生命之魅力、实现生命之价值，培养学生的‘善良之心、宽容之心和感恩之心，保全学生以积极的心态克服困难、战胜挫折，收

获生命成长的幸福。

20xx年4月中旬--5月下旬。

全校在读本专科生。

围绕“珍爱生命，放飞梦想”主题，组织学生开展心情征文活动、团体心理辅导活动、校园心理情景剧展演活动。

1、征文活动

各学院分别至少报送5篇心情征文作品，学校将组织专家评审出校内一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并从中选送2篇作品代表学校参加20xx年全区高校大学生5·25心理健康教育月活动“心情征文”评选。

2、团体心理辅导活动

各学院分别至少报送10张图文并茂的活动照片，每张照片附200字以内文字进行相关描述，学校将组织专家评审出校内一等奖10名、二等奖15名、三等奖20名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并从中选送10张图文并茂的活动照片代表学校参加20xx年全区高校大学生5·25心理健康教育月活动“阳光风采照”评选。

3、心理情景剧

各学院至少报送1个情景剧作品，校大学生心理健康协会、大学生艺术团等相关学生社团也可各报送1个作品，并于5月18日前上交剧本材料至学工处xx老师处，学校将在5月25日前组织专家对所有作品进行现场评选，评审出校内一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并将一等奖作品拍摄成视频代表学校参加20xx年全区高校大

学生5·25心理健康教育月活动月“心理情景剧”比赛。

4、征文及照片提交时间

请各学院于20xx年5月31日前将相关征文作品和活动照片材料汇总后发关至邮箱：。或拷贝到xx楼学工处xx老师处。

心理健康教育月活动活动方案篇四

- 1、让心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛。
- 2、放飞心灵，快乐自我。
- 3、不一样的心情，不一样的风采。
- 4、让心理露出八颗牙齿的微笑。
- 5、心的天空让我们帮你点亮。
- 6、倡导和谐心态，成就健康心理！
- 7、交出你心，说出你情，解你之忧！
- 8、快乐吸收好，心灵更美好！
- 9、挂上你迷人的微笑，洗礼昨天的阴霾！
- 10、接近那一点心距，成就那一份健康！
- 11、敞开心胸一片天，放飞心理健康梦！
- 12、开心笑一笑，幸福来报到！
- 13、与心灵相约，与健康同行。

- 14、实现心理健康，获得幸福绿光。
- 15、悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我，做一个快乐健康的人
- 16、敞开心扉，你会拥有美丽人生：
- 17、打开心灵的门窗，让阳光进来！
- 18、健康的心理，为你添上飞翔的翅膀！
- 19、用“新”呵护的健康！
- 20、“心”会跟你一起走，说好不分手！
- 21、心理健康，爱你等于爱自己！
- 22、关注自我，让我们从“心”做起！
- 23、心理健康关注你我他！
- 24、架起心桥，共赴成功！
- 25、健康的人需要健康的心！
- 26、心心相融，欣欣向荣！
- 27、我接纳自己包括优点缺点梦想秘密与过去：
- 28、超越平凡，欣喜生活！
- 29、困扰之源，不在问题的本质，而在面对问题的态度！
- 30、悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我，做一快乐健康的人！

- 31、命运是不可改变的，可以改变的只是我们对命运的态度。
- 32、倾诉与倾听的绝妙配合，能奏出世间最美好的乐章。
- 33、把爱心当做启蒙的雨露，用真情唤起心灵的共鸣。
- 34、情绪可以控制，但眼泪不会撒谎。
- 35、七色花儿开，心灵放光彩。
- 36、放慢脚步，倾听来自心底的声音。
- 37、亡我者我也，人不自亡，谁能亡之？
- 38、让秋风拂去心灵的忧伤。
- 39、人生不一定要追求完美，但是要有自己对它的设计。
- 40、浇树浇根，知兵知心。
- 41、心的天空，让我们帮你点亮。
- 42、给心开个窗，更靠近阳光。
- 43、持良好心态，享健康人生。
- 44、常忧愁，疾病锁心头；多欢笑，生活添奇妙。
- 45、心理工作是我们精神生活的良师益友。

心理健康教育月活动方案篇五

为进一步强化我校师生心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强师生的心理调适能力和社会适应能力。我校工会、政教处、团总支、心理辅导中心相互协作，在xx年4月28

日至6月6日开展了以“和谐心灵，健康成长”为主题的顾路中学xx年心理健康教育月活动。在学校领导的重视和支持下，在多部门的积极协作及广大师生的踊跃参与下，本次活动取得了很好的效果。现将本次活动总结如下：

（一）启动仪式拉开序幕。4月28日，政教主任利用晨会课广播宣读心理健康教育活动月的主题内容与具体活动时间安排表，向全体师生发出活动倡议；心理辅导老师把具体活动方案公布在校园网上，并在心理社团活动课上向各班心理信息员发出活动倡议。从4月28日开始利用校园网、大屏幕滚动播出“和谐心灵健康成长”的宣传标语。采用多种形式在师生中宣传心理健康教育月活动，极好地渲染了活动气氛，取得了很好的效果。

（二）国旗下演讲

5月12日第14周周一升旗仪式，心理老师安排初二（1）班班委承办本次活动月主题演讲，主题为“快乐学习、健康成长”，激发了学生在和谐的校园氛围中快乐学习的热情。

（三）开展心理健康教育系列讲座

1、5月9日下午我校邀请了上海市中小学心理辅导协会专业委员会秘书长袁胜芳老师为全校教职工工作“教师心理健康自我保健”专题讲座，袁老师从自身体验和所见所闻，结合具体事例，分析了教师心理健康的几个问题，通过游戏、故事、启发等方法，活跃了讲座的气氛，更舒缓了教师的心情，让老师们学到了更多心理健康自我保健知识。

2、5月10日周六上午召开预备、初一、初二家长会议，政教主任通过校园广播为到会的学生家长进行了“家庭教育指导”讲座，让各位家长明白了关注子女心理健康的重要性。

3、在5月里，心理老师安排心理广播员利用每周三中午校园

广播，分4次围绕“如何提高自信心、挫折的表现、挫折的利与弊以及如何提高抗挫折能力”等内容，面向全体师生开设心理健康专题讲座，提高了同学们对挫折的认识，有助于学生自信心的培养。

（四）开展心理健康教育宣传品制作比赛、优秀作品展示

根据浦东心理中心关于开展“心理健康教育宣传品制作”的活动要求，制定了活动方案。在5月里，在校内组织开展了以“和谐心灵健康成长”为主题的心理健康教育宣传品制作比赛。在制作期间，心理社团成员带动班级学生积极参与，准备了心理健康方面的材料来心理活动室和大家分享。在制作思路和方式上同学们分工合作、相互讨论，取长补短。通过团队相互协作，制作出来了一幅幅各有特色的心理海报。此次活动进一步促进了同学们之间的友谊，增强了班级的凝聚力，并让同学们学到了很多心理健康方面的知识。截止到5月20日收到各班学生自己亲手设计的各类宣传品达120多幅，我们选出了8幅优秀作品参加新区的评比活动，其他作品在5月28日的心理社团课上开展互评，6个班级获得优秀组织奖；17幅心理海报、小报获等第奖；35幅心理书签、折页、手册、卡套、卡片获等第奖。选出的优秀作品于6月6日中午在教工之家活动场地开展学生作品展示活动，吸引了很多师生来观赏与评论。激发了学生主动学习心理健康知识的积极性。我们还准备将这些优秀作品传送校园网及主题站。形式多样、内容丰富，为营造校园心理健康教育氛围增添了色彩。

（五）开展心理健康黑板报评比活动

5月30日之前，各班围绕“心理健康”主题，突出“和谐心灵、健康成长”内容的黑板报在5月30日进行了评比，有18个班级获奖。

（六）观看影片《地球上的星星》，观后感征文，开展心理健康主题班会活动

利用校园网和晨会课广播倡议全校师生在校园网视频博客平台观看“地球上的星星”影片，同学们的积极性很高，感想很多，反响很大，都以周记的形式围绕“如何克服自卑，提高自信心”写了观后感，收到优秀征文150多篇。各班围绕“和谐心灵健康成长”为主题结合观后感的交流与分享，在5月19日班会课上开展了形式多样、丰富多彩的主题班队会活动，收到18个班级的心理健康主题班会活动方案。

（七）开展“心灵驿站”教师心理沙龙系列活动

从xx年3月开始学校工会就与心理辅导室合作开始筹备组织教师心理沙龙活动，精心设计“心灵驿站”图标，希望用我们的爱心、真心与热心，希望通过我们的努力与付出，为我们学校的每一位教职工营造一个让心态平和、让心灵放飞的良好氛围。

5月9日下午学校举行了“心灵驿站”教师心理沙龙揭牌仪式，我们邀请了上海市中小学心理辅导协会专业委员会秘书长袁胜芳老师和杨校长一起为我校的“心灵驿站”教师心理沙龙揭牌。最后由专家袁胜芳老师作专题讲座，为教师心理沙龙拉开了系列活动的序幕。

5月16日下午学校团委书记邓朝老师组织青年教师来到浦东新区实习学校参加青年教师心理拓展训练。这是一次很好的心理素质训练活动，老师们通过积极尝试与活动体验，提升自己的心理素质。

“心灵驿站”成立仪式仅仅是一个开端，接下来学校将不定期地组织教师心理沙龙活动，让“心灵驿站”真正成为老师们倾听的场所，释放的平台、心灵的驻所！

本届心理健康教育月活动，学校领导重视、相关部门齐抓共管，形成合力，发动全校师生积极参与，主要是充分发挥了班级班团干部和心理社团成员的作用，使活动的宣传普及到

每一个班级，让更多同学知道心理健康相关活动；同时，通过班主任老师和班干部的发动和组织，使广大学生参与到活动中来，保证了各项活动顺利开展，达到了预期效果。收到各班级学生的心理健康宣传品共120多件、征文150多篇，心理健康专题黑板报20幅。

后续我们还准备将这些优秀作品传送校园网及主题站，并制作展板在宣传橱窗内展示。活动期间形式多样的教育宣传活动，使广大师生了解了心理健康的有关知识，形成了人人重视心理健康、关注心理健康的良好氛围，为我校心理健康教育工作的进一步深入开展创造了有利条件。同时，丰富多彩的活动使更多学生认识到关注心理健康的必要性，消除了对心理咨询的误解和偏见，从而更愿意主动寻求老师的帮助。此外教师心理沙龙的成立，意味着让学校心理辅导中心能更好地发挥其功能，更好地服务于师生，为我校今后的心理健康教育找到了一条新捷径，也给我校今后如何更好地开展心理健康教育工作提出了新的挑战。但是，我们相信，在学校各级领导的支持下，在学校各级组织的关心下，我校的心理健康教育工作定会成为学校素质教育工作和德育工作中的又一亮点。