

学生心理健康教育活动方案

学生心理健康教育活动方案篇 1

一、活动主题

遇见爱，遇见成长——大学生恋爱心理

二、活动目标

1. 广泛宣传恋爱心理知识，帮助学生树立正确的恋爱价值观；
2. 分析常见恋爱心理现象，帮助学生理解并学会爱的艺术；
3. 完善校院两级心理健康课外教育活动平台，营造“健康心理阳光人生”良好氛围；

三、活动时间

4 月 25 日——6 月 15 日

四、校级层面活动

1、心理健康知识宣传专刊

活动目的：充分利用校园媒体，宣传心理健康知识，强化心理健康意识，提高心理素质，提升自助与互助能力。

出刊时间：5 月 15 日

承 办：校学生会朋辈心理互助部

2、心理健康主题微电影大赛

活动目的：

通过开展微电影大赛，帮助学生更好地了解心理健康、了解自己，学习心理自助与互助的方法，提升心理素质，扩展生命广度，提升生命质量。

活动要求：

各学院自行组织初赛，推荐优秀微电影参评决赛，决赛由心理中心组织。

活动时间：

5月5日至6月10日

承 办：经济与管理学院、土木学院（大赛具体方案见附件一）

3、心理健康主题班会方案设计、班会展示（视频）大赛

活动目的：通过开展心理健康主题班会方案设计和班会展示（视频）大赛，帮助朋辈掌握设计班会方案和组织召开班会的能力。

参赛形式：方案设计、班会视频

活动要求：各学院自主召开班会、组织初赛，并推荐初赛优秀作品参加决赛，决赛由心理中心组织评比。

活动时间：4月30日至6月15日

承 办：能源与动力工程学院、材料学院（大赛具体方案见附件二）

4、阳光评选（优秀集体、先进个人评选）

活动目的：通过对心理健康教育工作优秀集体、先进个人评选，表彰先进，树立典型，传承阳光心理正能量。

活动时间：4月30日至5月25日

承 办：心理健康教育中心（评选具体方案见附件三）

五、院级层面活动

1. 各学院围绕主题，结合本学院特点，充分利用和创新心理健康课外教育活动平台、校园媒体开展特色活动。

2. 各学院要认真总结往届心理健康主题教育活动成果，突出学院心理健康课外教育理念、特色与亮点。

六、活动要求

1. 各学院要充分发挥“525”大学生心理健康主题教育活动在学生心理健康教育中的积极作用，围绕活动主题，结合学院实际，制定具体活动方案，并于5月9日前将方案报心理健康教育中心

2. 各学院要充分发挥朋辈心理互助员的作用，并加强院际之间的资源共享，调动广大学生参与的积极性，扩大活动的参与面与受益面。

3. 学院要根据不同年级、不同学生群体的心理特点设计心理健康教育活动，提高活动的针对性、有效性。

4. 各学院要充分利用各类媒体包括网站、微信公众号等平台加大宣传力度，提高活动的知晓度。

5. 各学院要进一步完善院级心理健康课外教育平台，同时发挥成长辅导室的作用，促进大学生的心理成长和发展。

学生心理健康教育活动方案篇 2

一、活动理念

以学生为本，以学生的发展为本，自我探索、自我体验、自我感受、自我成长。

二、活动目标

培养学生良好的心理素质和适应社会能力

三、活动内容

1、通过班级心理辅导活动课，对学生进行人格辅导、学习辅导、休闲辅导等，实现心理健康的预防性、发展性目标。

2、设立“馨香一瓣”聊天室，让学生倾听心理的烦恼，在轻松愉快的氛围中，开启心扉，调适心理。

3、通过“心理驿站”广播节目，对学生来信来电进行解答。

4、通过“悄悄话”信箱，了解学生要解决的困难，让学生在无助时能及时得到老师帮助。

5、专家讲座，邀请心理专家对学生进行心理辅导。

6、通过“心理健康教育”宣传橱窗，向学生宣传心理健康知识。

7、通过《英育现代教育》、《蒲公英》、“心理之窗”栏目，引领学生解读心理健康教育知识。

四、活动课理论阐释

1、学习辅导

它着重对学生的观察力、学习情绪与动机进行训练与辅导。学习技能辅导主要是指观察力、注意力、记忆力和学习策略的训练，增强学生的这些学习技能有助于他们学业成绩的提高。学习情绪与动机是学生学习中的动力因素。

2、人格辅导

青少年成长发展的一个重要标志就是学会认识自我，学会认识他人，学会与他人沟通交往。人格辅导活动侧重于自我意识与自我控制，以及人际沟通两个方面。自我意识辅导活动旨在让学生对自我有一个全面的了解，要善于发现自己的长处，正确对待自己的长处，同时也要善于发现自己的不足，正确对待自己的不足。自我控制辅导活动着眼于情绪的调控。青少年学生的情绪很不稳定，在个人调节与外界的关系时，情绪是最为敏感，最为活跃的心理成分。学会情绪的自我调节，便于学生驾驭自我，也有利于他们更好地适应环境。人际沟通辅导活动则侧重于与老师、父母、同伴的沟通。同时，与异性同伴的沟通也是青少年期同伴沟通的一个重要部分。

3、生活辅导

生活辅导主要侧重于消费、休闲与应付危机等，这些都是生活在现代社会中的每一个成员不可缺少的素质。教师一方面引导学生如何合理消费、合理安排自己的闲暇生活；另一方面还要帮助他们学会自主地选择消费与休闲的方式。

学生心理健康教育活动方案篇 3

一、指导思想：

为了营造人人关注心理健康、人人参与心理健康教育的良好氛围，促进心理健康教育进一步广泛深入的开展，今年我校结合本校学生特点及环境因素，特制定我校在这次心理健康教育月实施方案。

二、活动时间：5月18日——5月25日

三、活动主题：快乐成长，创建美好的学习生活。

四、活动目的：

1、引导学生发现并体验成长的快乐，激发学生热爱生命，热爱生活的健康情感。

2、潜移默化地陶冶学生的情操，激发学生的学习兴趣、自信心和上进心，能促进学生身心和谐发展，为学生的成长提供一个和谐发展的平台。

3、营造校园心理教育的氛围，扩大心理教育的影响；引导家长参与到心育队伍中来，共同做好学生的心理健康教育工作。

五、活动对象：全体师生

六、活动内容：

1、组织一个心理健康教育活动周启动仪式，周一升国旗时组织国旗下的讲话，扩大心理健康教育影响力，营造人人为健康、健康为人人的氛围。

2、组织一次主题班会。以班级为单位，根据学生不同年龄特点

组织一次心理健康教育专题班会，引导学生自主分析、自主解决自身所面临的心理困惑，达到释疑解惑、减压减负的目的。活动内容可从网上观看一些心理健康教育视频。活动时间_5月24日下午活动课，黑板写上主题“快乐成长，创建美好的学习生活”。

3、开展一次创意比赛。组织开展心理艺术创意竞赛活动，让学生通过心里涂鸦、心里漫画、心里动漫等艺术创意比赛，达到宣泄情绪、缓解压力、调节心理平衡的目的。三四五年级每班上交3幅优秀作品，A4纸张大小。

4、写一封倾诉信。四五年级组织学生给父母或者老师写一封信，或倾诉心声，或分享快乐，或分担苦恼，释放心理压力，调节情感体验。每班上交3篇优秀作品，作文稿纸自备。

5、观看一次主题电影。根据学生不同的心理特点，组织学生观看《背着爸爸去上学》，培养学生积极向上的阳光心态，四五年级的学生写一篇观后感，作文稿纸自备。活动时间周末由家长陪同观看。

七、活动要求：

各班活动资料于 5 月 29 周一完成上交。

学生心理健康教育活动方案篇 4

为了迎接“525-大学生心理健康日”努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

特此开展全校性的团体心理辅导，通过大学生成长训练营的形式让更多的同学了解自我悦纳自我以及一些心理方面的知识：

【活动背景】：

大学生处于人生最宝贵最快乐的青年阶段，真实努力拼搏、积极进取、快乐的生活。然而，现实的校园却不是这样的，大学生们并没有我们想象的那么快乐，而是茫然、郁闷、烦躁等不良情绪常常充斥他们的生活，可能会引起各种心理疾病。此次团体辅导活动宗旨就是想帮助同学们走出烦恼，积极健康的生活。

【活动主题】：心灵相约

【活动目标】：

1、总体具体目标：

增强团体成员的人际沟通能力，改善他们与他人的交流方式，提高他们与他人人际交往技能，懂得应该如何与他人相处的更好。团体心理辅导是在团体的情

境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应能力的过程。

2、团体具体目标：

- (1)增进团体成员的了解，建立团体规范；
- (2)通过团体活动、沟通、交流、分享，促进自我了解，正确的看待自己；
- (3)学习沟通技巧，从中得到启发和感悟；
- (4)团体成员共同分享，达成共识，学会人际关系的处理，改善人际关系。

【活动时间】：暂定

【活动对象】：全校学生

【活动地点】：心理咨询中心团体辅导活动室

【活动内容】：由于每个年级、每个系的情况各不相同，特制订了几个可供同学们选择的心理辅导主题——《克服羞怯训练》、《魅力自我，自信迎接未来》、《减轻压力训练》、《职业生涯决策辅导》、《人际交往团体训练》、《每个人都有其存在的价值》。每个心理辅导主题内容先暂定。

【活动流程】：

1、前期宣传:由各系出海报或展板进行宣传。

2、报名方式:采用自愿报名方式，分别在各系报名，可报自己想参与的成长团队，人数限定在 15--18 人以内，人数统计好由电子信息工程系进行统一整理和安排。

3、本次团体心理辅导分为六个团辅小组，每个辅导小组辅导一个小主题。每周安排两个团辅小组进行辅导，连续辅导三周。具体辅导策划如下:、

第一团辅小组:第一周《克服羞怯训练》课时 90 分钟

第二团辅小组:第一周《减轻压力训练》课时 90 分钟

第三团辅小组:第二周《职业生涯决策辅导》课时 90 分钟

第四团辅小组:第二周《人际交往团体训练》课时 90 分钟

第五团辅小组:第三周《魅力自我，自信迎接未来》课时 90 分钟

第六团辅小组:第三周《每个人都有其存在的价值》课时 90 分钟

具体时间暂定

4、活动人员分配:

1、主要负责人:

2、具体各个部分负责人:

统计人数整理和安排

第一周团体辅导值勤

第二周团体辅导值勤

第三周团体辅导值勤

【活动效果】:

本活动主旨在于帮助同学一起交流，增进同学的相互了解，整个团体活动遵循由浅入深的过程，沟通交流，团体合作。创造真诚友善的团体氛围，以便成员能深刻剖析自己，认识自己，体验归属感亲密感，发挥潜能促进成长。

达到效果:

(1)凝聚团体的共识，强化团体凝聚力。

(2)锻炼成员思维创新能力。

(3)强化成员在团体中的自我价值感。

【活动经费预算】：

由于每个活动内容不一样，用到的器材不一样。经费预算暂定。

心理健康教育活动方案 4

1、活动主题:我爱我——用心交往，构建和谐

2、活动目的:围绕大学生在成长过程中普遍存在的人际交往问题，以“我爱我——用心交往，构建和谐”为主题开展形式多样的心理健康教育活动。引导大学生关注人际交往问题，积极营造和谐的校园氛围。宣传心理健康知识，引导学生关注心理健康，关爱自我，从“心”出发。

3、活动时间:5月6日——5月30日

4、活动范围:

第二部分预热篇

为了营造良好的校园心理健康氛围，为给5月份的心理健康月各项活动奠定基础，在心理健康教育中心的号召下，在健康节到来之前我院心理学社将组织学生开展了丰富多彩的心理健康主题活动，具体活

动内容如下：

1、“放飞心情，徜徉梦想”为主题的风筝大赛

我院院心理学社将于5月6日下午两点半在田径场举行以“放飞心情，徜徉梦想”为主题的风筝大赛。（计划）

此次活动将有幸邀请到化学化工学院院长曲凤玉老师、学工党支部书记王晓光老师以及辅导员李井申老师参加。共有 6 支小分队，约 18 名同学参加了比赛。比赛开始前同学们将会把自己的心声与梦想，写在风筝上面。通过这个活动，同学们将能释放了长期阴雨天气带来的低落情绪，并再一次憧憬了自己的梦想。

2、“轻松自我、愉悦心灵、和谐温馨”团体辅导活动

5 月 12 日心理学社将组织学生开展了以“轻松自我、愉悦心灵、和谐温馨”的团体心理辅导活动。整个过程将用嘹亮的歌声拉开序幕，活动将以蒙眼穿拖鞋、演讲、互换名字、泡泡糖等丰富多彩的活动为载体，引导学生愉悦了身心，拉近人与人之间的距离。

3、“团结协作，共同进步”心理知识竞赛

我院将于 5 月 17 日开展以“团结协作，共同进步”为主题的心理知识竞赛，化学化工学院全体辅导员、院心理学社负责人及化学化工学院学生会各部门委员将出席此次活动。

经过初赛海选后，将决赛分为了选择题、竞答题和情景题三个环节，同时中间穿插看成语做动作、脑筋急转弯、现场演唱等观众互动环节。题目注重知识性和趣味性的结合，内容涉及大学生的人格与气质、性格特征，人际交往及恋爱。本次活动将设一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名。

此次竞赛普及心理健康知识，增强学生的心理健康意识，提高同学们的心理调适能力，更能营造一种追求心理健康的校园文化氛围。

第三部分宣传篇

为在同学中间营造心理健康氛围，广泛宣传心理健康知识，引导学生积极参与到心理健康月的各项主题活动中，我们将通过横幅、板报、海报、广播、报纸等多种形式多方位在校园内进行相关宣传，具体宣传工作如下：

1、横幅宣传

横幅三条，宣传本届心理健康节主题。

横幅内容:用心交往，构建和谐——哈师大化学化工学院第九届大学生心理健康节宣

用心交往，构建和谐。

2、板报宣传

出两期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。活动要求:出两份板报(5月8日一份，5月23日一份)

板报摆放:理工二号楼一楼大厅

4、海报宣传

5月8日、5月23日化学化工学院两期海报宣传大学生人际交往及本月的心理健康主题活动。10张海报，其中5张在5月8日悬挂，另外5张在5月23日悬挂。

活动要求:(1)各班每期海报数量为5张，形式应活泼多样;

(2)正确悬挂于理工二号楼门前;

(3)纸张大小标准，参考院宣传部海报;

(4)对海报进行拍照存档。

承办:化学化工学院心理学社

学生心理健康教育活动方案篇 5

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部颁发的《关于加强中小学生心理健康教育的若干意

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/518123103105006052>