

2024 年心理健康教育活动策划书

心理健康教育活动策划书 1

一、“5.25”简介

“5.25”取其谐音“我爱我”，是“全国大学生心理健康日”，目的是呼吁大学生关注自己的心理健康，意为要认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受，给予爱和友谊，能与他人同心协力，也就是说爱自己才能更好地爱他人。并以此掀起社会关注心理健康的热潮。

二、活动主题与宗旨

校学生会心理部根据中华人民共和国高校大学生心理健康教育研究会的精神和学校心理健康教育工作实际，确定本届心理健康教育活动月的宗旨是围绕大学生在成才过程中普遍存在的心理困惑。尤其是即将踏入实习的学生，更是面临着学业、就业等多方面的压力，如果不能很好地应对这些压力，及时释放心中的'不良情绪，很可能出现各种不良后果。所以希望本次活动让更多大学生了解心理健康实质，培养大学生正确的心理健康观，让更多的学生重视心理健康。同时宣传结合宣传农运会志愿者，鼓励同学奉献农运，积极参加阳光健康社

会公益活动，丰富大学课余生活。通过这次活动，丰富校园文化，丰富学生课余生活，给更广大的学生创造一个锻炼的舞台！以“心灵与和谐共舞 青春与梦想齐飞”为主题，开展形式多样的心理健康教育活动，启发学生对和谐心灵的重视，引发学生对和谐心灵对个人健康成才意义的思考，并引导学生正确面对各种困惑，主动探求解决途径，达到健康成才的目的。

三、活动时间：

5月24日——5月26日

四、活动地点：

主校区及东校区同时进行

五、参与对象：

全校师生

六、组织机构

主办单位：校学生会心理部

承办单位：校心理咨询室、各院系学生会心理部、等。

七、活动主题

“我爱我”——“和谐心理、走进自我、健康成长”。

八、活动可行性分析

(1)随着社会的不断发展心理健康已经越来越受到人们的重视，开展大学生心理健康教育。宣传活动时加强和改进学生思想教育的重要举措，是提高大学生心理健康教育和了解在校学生心

理现状的重要途径，是集中普及心理健康教育的重要方式。

(2) 现在大学生性格多样化，面对日益复杂的的社会关系，难免会有这样或是那样的问题产生，开展心理健康教育宣传这积极有意义的活动对正确引导学生正确看待心理问题有一定的作用。同时给同

学们提供一个表达宣泄的平台。

(3) 本次活动由心理部主办，有各院系心理部、社团心理协会、校心理咨询室、广播站及其他相关部门协办，涉及团委学生会、社团联合会、广播站及其他多部门，涉及面广，参与部门多，在学校有重大影响力！同时是一次多部门合作的有力机会，有利于培养参与人员的合作精神，锻炼组织人员的统筹协调合作能力。

(4) 本次活动形式多样，宣传时间长，少花销，效果明显的特点，而且很有实际的意义。

九、活动内容

一期宣传海报（校心理部和宣传部合作）

一次校级大型心理活动“心话传书”（校学生会心理部）

一次校级大型活动主题万人签名（校学生会心理部）

一棵心理、青春、公益留言树（校学生会心理部）

一个月主题广播（校心理部广播站合作）

一场心理电影展（承办给各系部）

心理健康教育活动策划书 2

一、活动目的：通过本次团体训练后的烤烧烤活动，使会员在领略优美景色，放飞心灵的同时，促进会员间的交流与合作，营造和谐融洽的集体氛围，陶冶情操，提高会员团结协作能力，建立强烈的责任感；让会员在合作中走向成功，克服胆怯、畏惧的心理，增强自信，与同学建立起团结友善的关系。

二、活动意义：通过本次活动提高了协会会员的团结协作能力，充分认识到自己的责任，建立起自信，敢于挑战，树立起明确的奋斗目标，学会了：团结合作，明白集体利益高于个人利益。

三、参与人员：昆明学院心理健康教育与宣传协会会员 60 人

四、训练流程：

（一）、热身活动

（二）、“海内存知己，天涯若比邻”（让大家对彼此有一份最基本的了解）

（三）、“找零钱”（让大家去了解每个人都有其存在的价值，要懂得互相尊重和珍惜）

（四）、寻找支点（人是需要帮助的，每个人都不可能单独生存下去）

（五）、心有千千结（考察大家的团队协作能力，考察部分同学具有的组织能力）

（六）、烤烧烤（促进会员之间的互相交流与了解） （七）、活动总结

五、活动时间：待定

六、活动地点：海埂公园

七、主办单位：心理咨询中心

八、协办单位：心理健康教育与宣传协会

九、训练内容及游戏规则：

“海内存知己，天涯若比邻”

游戏规则：7 或 8 个人一组（通过分发扑克牌随机组合），以小组为单位，自行选出自己的组长，然后顺时针依次介绍自己（包括姓名、家乡、性格、爱好），最后由组长来总结发言并介绍自己小组所有成员的基本情况。（看哪个小组组长介绍得生动有特色，能让大家都记住他们的组员）

游戏意义：让大家对彼此有一份最基本的了解。

“找零钱”

游戏规则：男生代表 5 毛钱，女生代表 1 元钱。由主持人说出具体价格数目，由男女生自由组合，最快组合完毕的即为获胜者，落单或者组合错误的则视为失败。

游戏意义：让大家都了解每个人都有其存在的价值，要懂得互相尊重和珍惜。

心有千千结：

游戏规则：现场所有同学分两组，手牵手围成两个大圈，主持人站在圈外指挥。每个同学都要记住自己左右两边的人，听到

主持人说解散的口令后开始随便相圈内走动，然后主持人会叫停，大家都得停止运动，然后找到刚开始在自己身边的人，保持原地不动，重新牵手。紧接着就是要想尽一切办法恢复到正常的牵手状态。（最快恢复原状的小组即为胜者，落后的小组则需要受到惩罚，可集体表演节目或者派代表表演）

游戏意义：考察大家的团队协作能力，考察部分同学具有的组织领导能力

注：实际活动若与策划不同，以实际为主 注意事项

1、注意往返人身安全，注意自己的钱财保管。

2、在活动中，采取小组活动形式，活动行程及时向负责人报告，听从安排，不得做活动之外的事情，不得擅自离开活动范围，如有需要须与现场负责人表明，经负责人同意方可离开。擅自离队者，后果自负。

3、活动期间不得接近危险设施或危险地带，不听者，后果自负。

4、烧烤完后注意环保。

5、如遇突发事件，保持冷静并进行适当的处理，并向有关部门报告。

活动经费预算

（一）门票：900 元（每人 15 元，共 60 人）

（二）路费：800 元（包公交车）

（三）烧烤桌子费：400 元

（四）总计：2100 元

注：心理咨询中心补贴门票费、路费及桌子费，烧烤费协会自筹。若实际费用与预算费用不符，以实际费用为主。

心理教育与宣传协会

20xx 年 10 月 30 日

心理健康教育活动策划书 3

为进一步提高教师的心理健康水平和教育能力，以适应新一轮基础教育课程改革的需要，培养学生良好的心理素质，根据市教育主管部门的有关规定，从 20xx 年 2 月至 20xx 年底，对全校教师进行心理健康教育校本培训活动。

一、培训目的：

通过心理健康教育专题培训，不断提高教师的心理健康水平，并在教育教学工作中自觉运用心理健康知识及心理辅导方法和技巧来帮助学生解决学习生活中遇到的一些心理问题，从而使他们健康成长。

二、培训对象：

全体在职教师

三、培训形式：

校本培训主要由参加了心理培训的教师承担。

主要采取听讲座，研究讨论、自学和实践的方式，以及开展

心理健康教育辅导活动，撰写心理健康教育辅导个案。

四、培训时间安排：

整个培训为期一年。具体安排在每月第一周和第四周的星期三下午办公一小时时间进行。

五、组织与管理：

学校成立心理健康教育培训领导小组，负责组织和督促全校的培训工作。

组长：李建胜

副组长：杨杰、李清明

成员：李正伟、王桂娥、张美臻

六、评价考核：

教师心理健康教育培训属于全员培训。培训内容，评价结果纳入教师量化积分。培训结束后，学校将组织教师进行心理健康教育理论知识考试。每位教师除了有相应的学习记录外，还须上交一份对自己或学生心理健康方面问题的案例分析。

心理健康教育活动策划书 4

一、活动背景

近年来，越来越多的大学生处理不好与同学之间的关系，争吵打架事件比比皆是，导致校园不和谐现象不断增多，并且部分同学沉迷于虚拟的网络世界之中，甚至做出一些违法犯罪之事；另一部分同学有来自学习和面临就业的压力，不能很好的处理这

些问题，导致心理严重受到损害。我院为充分发挥我校心理健康教育的五级网络作用，本着贴近同学、贴近生活的原则，特举办这次大学生心理健康创新活动，来帮助同学解决问题，为同学们建立一个良好的心理素质，提供一个和谐的校园环境。

二、活动宗旨

在广大学生中营造一种关注心理健康、重视心理健康的氛围，通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动，宣传心理健康知识，普及珍爱生命、健康生活、和谐人际的理念，为大学生搭建起优化心理素质、提高心理承受能力的平台，全方位地加强大学生心理健康教育，促进大学生全面健康发展。

三、活动目的

大学生来源于社会，但又不同于一般社会公民，他们所面临的问题比一般公民更多、更复杂，社会对他们的法律素质要求更高、更严格。“5.25”这个特殊的日子旨在增强在校大学生的心理意识，提高在校大学生的自我保护意识。使大学生真正做到知己、知彼，运用心理知识抵抗不良因素。也可以通过来自五湖四海的大学生将心理知识的宣传落到实处。

通过这次活动可以有效的减少大学生不必要的心理问题，使心理观念深入每一名大学生的心里，并通过此次活动加强大学生的心理健康意识，提高大学生的心理自我保护能力。

四、活动主题 新体验·筑梦想·促成长

五、活动组织者

滨州医学院药学院团总支

六、活动时间

20xx 年 5 月 7 日—9 日

七、活动对象

药学院全体在校生

八、活动内容及过程

(1) 妈妈我想对你说

1. 活动时间：5 月 8 日

2. 活动地点：药学院学生宿舍

3. 活动过程：各班的心理委员在活动前在每张纸条上写下了一句表达对母亲表达爱意的话，折叠起来，在 5 月 8 日母亲节当天走出自己宿舍，走进同学宿舍让同学在所写的纸条中任意抽取一张然后给母亲打去电话并将纸条上的话说给母亲表达自己对母亲的爱。

4. 活动体会与成效：本次活动更好的引导大学生懂得感恩母亲，让同学们时刻铭记着这份刻骨铭心的爱，惦记着母亲的无比伟大、无私的付出，也为了给同学们提供一个向妈妈道谢的途径。通过本次活动进一步对大学生进行责任意识和行为习惯养成教育，产生了明显成效。

(2) “心随影动”——心理电影展播

1、活动时间：5月7日、8日及9日晚上

2、活动地点：各班教室

3、活动过程：电影以艺术的方式浓缩了人生的点点滴滴，让人震撼与感动。事先请各班心理委员搜集电影资料和观看影片对影片有深入了解影片的内容与精髓。在周六周日晚上进行电影的展播，并在观影结束后由心理委员帮助同学们对电影进行解读，从电影中提炼爱与希望的力量，欢迎同学们发表观后感，并在现场发下精美纸片，记录下同学们的感言，也可事后发表观后感文章。

4、活动体会与成效：在观看电影的同时，让同学们一起交流，剖析电影的含义，通过交流使广大同学对电影里反映的心理学知识了解更加深入透彻。从而让同学去感受探索心理世界的奥秘，观看影片后，请各班心理委员对电影进行评析，帮助同学们理解电影细节，并设置了解答环节，让学生了解一些必要的心理知识，在思考中感受心灵的力量，从而提升自身的心理素质。

(三) “破冰”游戏——踩气球

1、活动时间：5月9日

2、活动地点：操场

3、活动过程：一部分同学两两一组（最好是一男一女一组），赛前将气球绑在脚上，上身以勾肩或一只手绑在一起的方式只能

用脚去踩其他组合的气球同时必需保持自己的气球不被踩爆。即两人需有相同的目标并且心向一处使才能共同赢得比赛。另一部分同学也是两人一组，其中只有一人有气球，让另一个人在负责踩对方气球的工作的同时还必需保护自己的伙伴脚上的气球不能被踩爆。被保护同学既不能用手保护气球也不能去踩别人的气球。另一部分同学还可以参加团队 3V3 速战速决比赛。每队三人在一定时间内比赛时间结束后哪对剩余气球数量最多则获胜。

4、活动体会与成效：“破冰”之意，是打破人际交往间怀疑、猜忌、疏远的藩篱，就像打破严冬厚厚的冰层。破冰游戏帮助人们变得乐于交往和相互学习，打破陌生人之间的隔膜，消除人与人之间的积怨。同时让学生提高合作意识及竞争意识从而更好地应对时代发展的要求。

心理健康教育活动策划书 5

大学生的心理健康是关系到大学生成才与否的头等大事。当代大学生的心理健康不仅影响着自身的发展，也关系到全民族素质的提高，更关系到国家人才的培养。心理素质作为整个精神活动的基础，对我们大学生的影响是极其广泛而深刻的，他影响和制约着大学生各方面素质的发展，渗透到大学生的一切活动中。本次组织的活动能够促进同学们之间的交流，拉近同学间的距离，让生活充满更多熟悉的面孔，共创快乐生活。培养同学们的团结协作能力，和增强班级的凝聚力，荣誉感，打破以寝室为小团体

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/957024062016006061>