

# 心理健康的活动有哪些 心理健康活动方案 (精选6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 心理健康的活动有哪些篇一

以《山东省中小学生德育综合改革行动计划》和《山东省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案》精神为指导，深入开展心理健康教育活动，全面提升全校师生心理健康素质，营造良好的心理健康教育氛围，努力营造人人关注心理健康教育，人人参与心理健康教育的良好氛围，构建和谐校园。

通过系列心理活动的开展，让广大师生在活动中获得心理感悟和体验，普及心理健康教育常识，增强广大师生维护心理健康的意识，提升心理素养，健全人格品质，持续推进我校心理健康教育工作，促进师生的心理健康发展。

教师：我运动我快乐

学生：我阳光我快乐

全校师生

5月21日—26日

(一) 准备阶段

## 1、召开教科室成员会议

活动目的：研究部署活动月有关事宜，研究活动内容，明确具体分工。

活动时间：5月16日第二节

活动对象：教科室小组成员

活动要求：要求教科室成员增强责任心，立足我校实际情况，科学、合理地规划好每一项活动，提高活动的实效性。

负责人□xxx

## 2、制定活动方案

活动目的：规划活动月活动安排，落实负责人和活动要求。

活动时间：5月16—17日

活动要求：全面、具体、科学规划。

负责人：

### （二）实践活动阶段

#### 1、教师心理瑜伽活动

活动时间：5月18日

活动对象：聘请瑜伽教练引领教师进行瑜伽活动。

活动目的：聘请瑜伽教练，根据教师群体的特点，设置一些基本动作，舒展身躯，拉伸颈部、肩部，带领老师们进行瑜伽冥想，舒缓压力，放松身心，以此改善教师的心理健康状

况，缓解职业压力，提高幸福指数。

负责人□xxx

## 2、观看电影

活动时间：5月16日

活动对象：全校教师

活动内容：观看心理电影《国王的演讲》

活动目的：通过影片观赏，活动心理感悟，增强心理认知。

负责人：

## 3、观看心理视频

活动时间：5月16—17日心理活动课

活动对象：全校学生

活动内容：心理励志视频《尼克胡哲》、《生命爬行》

活动目的：通过视频，增强学生的情感体验，促进培养学生自立自强、学会感恩等心理品质。

负责人：班主任

### （三）总结阶段

时间：5月18—23日

内容：写出活动总结，整理上报心理活动周资料。

负责人□xxx

## 心理健康的活动有哪些篇二

近年来，由于生活节奏的加快和社会压力的增大，人们的心理健康问题日益突出。为了提升心理素质、缓解压力，学校和社区相继举办了一系列的心理健康类活动。我有幸参加了其中的一些活动，通过这些活动，我深切地感受到了心理健康对个体和社会的重要性，并获得了一些有关心理健康的启发与体会。

首先，通过参加心理健康类活动，我认识到心理健康是人类全面发展的重要保障。人的心理健康状况直接影响着其身体健康和工作学习的效果。在活动中，我了解到压力过大会影响睡眠质量和食欲，导致精神疲惫和抑郁症状的加重。而积极健康的心理状态，则能够提高我们的学习和工作效率，增强免疫力，促进身心健康的全面发展。因此，做好心理健康的“宣教工作”以及开展相应的心理健康活动，对于每个人都有着重要的意义。

其次，我在心理健康类活动中体会到了沟通的重要性。沟通是一种解决心理问题的重要途径。通过和心理咨询师、心理学专家以及其他参与者的交流，我学会了如何理解他人的感受、尊重他人的权益，培养了良好的人际关系。在讨论小组中，我首次敞开心扉，讲述了自己日常生活中的困惑和压力，得到了他人的理解和帮助。这种开放式的沟通让我感到很温暖和释放，也让我明白了一个人面对问题的时候，适时地寻求他人的帮助是很重要的。

进一步的，在心理健康类活动中，我体会到了情绪的调节是提升心理健康的关键。活动中，我学到了应对情绪的积极方式。比如通过各种体育活动来释放压力、练习冥想和呼吸法来调整心态，学习把握自己的情绪，保持乐观的心态等等。我认识到情绪的调节是一种技巧，不仅需要良好的心理素质，

更需要经验的积累和实践的磨炼。通过活动，我得以进行亲身实践，慢慢掌握起情绪的主动控制权。这让我不再消极抱怨，而是积极面对人生中的各种困难，从而更好地面对压力。

最后，在这些心理健康类活动中，我也增强了自我认知和自我成长的能力。活动帮助我了解到自己的优点和不足，明确了自己的兴趣和目标。通过个人和团队的反思，我更清楚地了解自己的性格特点和自我需求。活动还鼓励我充分发挥自己的潜能，培养自我价值感和自尊心。通过与他人合作，我也学会了共同进退的原则和团队合作的能力。这些都让我在个人成长和发展道路上更加明确和自信，成为更好的自己。

综上所述，通过参加心理健康类活动，我的心理素质得到了一个显著的提升。我认识到心理健康对个人和社会的重要性，增强了与他人沟通的能力，掌握了调节情绪的技巧，提升了自我认知和自我成长的能力。这些都对我未来的发展产生了积极的影响，我将继续努力培养和保持良好的心理健康，为个人和社会作出更多的贡献。

## 心理健康的活动有哪些篇三

\*\*职业技术学院一直非常重视大学生心理健康教育，今年活动的主题是“敞开心扉快乐成长”。寓意大学生打开心扉，多与身边的人沟通，会促进自我快乐生活，快乐成长。

### 一、青春期同伴教育培训

青春是我们的资本，健康是永恒的追求，处于青春期的大学生们需要用正确知识填充他们的好奇心理。健康成长指导中心举办了青春健康同伴教育主持人培训活动，来自7个系部的28名学生在图书馆六楼团体活动室参加了此次培训，这些青春健康使者是经过自愿报名、系部选拔出来的优秀志愿者。

此次培训得到了xx市、xx市人口与计划生育部门□xxxx组织

驻xx办事处老师的大力支持与关注，早在今年4月份外语系李驰、同学，机电工程系张晨辉同学，软件与服务外包学院程梦茹同学就参加了xx市首期高校青春健康，同伴教育骨干教师培训班，回校后经过一系列的前期准备和健康成长指导中心老师的指导，主要由他们担任了校内首次同伴教育师资培训主讲。

培训项目以其丰富的内容，互动式、参与式的教育方式，受到同学们的热烈欢迎。在三个小时的培训时间里，同学们表现积极、活跃，也一改往日羞涩，阐述了自己对同伴教育及性知识的看法，系统地掌握了主持人技巧、爱情观与价值观、性与生殖健康、艾滋病有关的知识，为接下来的系部开展活动作好了初步准备。

培训活动结束后，留给主持人们的工作和义务仍将继续着，他们在各自系部将“青春健康项目”加以推广，整个心理健康月期间，同伴教育活动在大学生群体中遍地开花，系部共组织18场次培训，培训对象达680人。同伴教育活动在大学生心理健康方面发挥着独特而又重要的作用，随着大家在青春健康这方面认识的深化和态度的澄清，将会使他们更加健康、全面的发展。

## 二、素质拓展训练

健康成长指导中心协同外语系xx老师□xxx老师带领各系的心理委员和心理协会成员进行了一次与众不同的心理素质拓展活动。学生处处长老师亲临现场观摩与指导。

心理素质拓展活动开展至今已至第四年，今年的素质拓展以“团队建设”为主题，主要进行了“鸡蛋进化”、“花开朵朵”、“知你识我”、“风中劲草”、“相亲相爱”等活动。

核能培训在全院老师的心中种下了一颗颗爱的种子，因而在

本次素质拓展活动中，老师们将核能培训的形式与素质拓展结合，将核能培训的心得和体验与同学分享，引发学生对“团队沟通”这一主题的体悟。在短短的一个半小时中，同学们全心投入，用心去分享自己的感悟，真正体会到了信任和换位思考在团队沟通中的重要性，也将会把这些觉察延伸到日常的学习生活中。

### 三、“加强心理委员建设金点子”征集

为让学生更深切了解心理委员的工作，充分发挥心理委员的作用，使我院心理健康工作水平上一个新台阶，特组织了此次征文活动，要求大家围绕主题，结合学院实际，为心理委员这支队伍的建设建言献策。各系都进行了积极地组织和参与，共收到稿件100余篇，同学们在其中提出了不少具有建设性的小建议，如心理委员每班级选两位，一男一女；在学期初、末、换季等心理问题多发时期，应该多开展小活动，从点滴做起让同学们感到时刻被关爱；加强系部内班级心理委员及系部间心理委员的交流等，艺术设计系xxx□电气工程学院xxx等18位同学获奖。

## 心理健康的活动有哪些篇四

阳光伴我成长，健康随我同行。

宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对我系大学生的心理健康教育。

全体师生

能动学院心协

5月15日~5月28日

## 活动一：心理测试

地点：

一、三食堂门口，小树林均可

人员工作分组：一组帮助同学测评，一组对测评结果分析

## 活动二：心理征文大赛

一、二、三等奖。最后颁发奖状，一等奖2名，二等奖4名，三等奖6名。（建议将此次比赛要与校方联系，使之成为校级的有效评比）

## 活动三：游戏大闯关

内容：

- 1、现场找10位同学分为2组，进行千千结和用吸管传皮筋的游戏，最快完成组每人加一分。
- 2、工作人员在手中拿5跟绳子，让同学们给人抓一边，一根绳上的2人分为一组。
- 3、一组发一个气球，两人最快压破的队加2分。
- 4、进行知识抢答，最快答对的组一题加一分，问题在5个左右。
- 5、抱抱游戏，两人中的一方能把另一方抬起的组加2分，抬起方式只要不借助外力或外物，无论抱起、举起、背起等都可。
- 6、将得分进行排名，进而发放小礼品。

## 活动四：愿望瓶

内容：号召过往同学将自己的愿望写在小纸片中，折成千纸鹤，投入愿望瓶，随后赠送小礼品。

50元以下

## 心理健康的活动有哪些篇五

为了贯彻落实教育部《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》和学校《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育与心理咨询工作意见》，迎接“5.25”全国大学生心理健康宣传日，扩大对心理健康教育与心理咨询工作的宣传，在校园中形成良好的大学生心理健康教育氛围，根据北京市委教育工委、北京市教委和北京市高教学会大学生心理咨询研究会的部署，心理健康教育及咨询中心将在5月份开展心理健康月系列活动。

5月

自信、关爱、和谐

（一）我校心理健康教育与心理咨询工作研讨会

1、研讨主题（备选）：

（1）动员多方力量，推进我校大学生心理健康教育工作

（2）心理健康教育与心理危机干预网络体系有效运转模式

（3）辅导员在心理健康教育与心理危机干预中的作用

2、会议时间、地点：5月下旬，第四会议室

## （二）举办大学生心理健康教育系列讲座

- 1、主讲人：其他高校心理咨询教师、相关专家
- 2、讲座次数：4次，每周一次

## （三）开展院系学生心理委员工作论坛

- 1、时间地点：5月下旬，科学会堂
- 2、参加人员：各院系心理健康教育与心理危机工作小组成员和班级心理委员
- 3、讨论议题：学生心理委员在大学生心理健康教育中的作用

## （四）排、演心理情景剧

时间地点：5月下旬，科学会堂

（五）制作大学生心理健康知识宣传展板，在学校及学生公寓展出

（六）组织各院系开展心理健康知识竞赛

（七）邀请回龙观医院志愿者来我校现场咨询，

（八）开展大学生心理素质拓展训练活动

（九）心理电影赏析

（十）共享心灵的图书

（十一）发放心理测量表

（十二）其他活动

## 心理健康的活动有哪些篇六

我校最近开展了一系列的心理健康课活动，让学生们更好地了解和关注自己的心理健康。通过参与这些活动，我深刻体会到了心理健康的重要性，也明白了如何保持良好的心理状态。以下是我对这些活动的心得体会。

首先，我认识到心理健康的重要性。在过去，我很少关注自己的心理健康，总是将注意力放在学习和各种活动上。然而，在心理健康课活动中，我学到了心理健康对我们的身心健康有着巨大的影响。只有保持良好的心理状态，我们才能更好地面对困难和挑战。而如果我们忽视了心理健康，可能会导致情绪不稳定、焦虑、抑郁等各种心理问题。因此，我意识到了要关注自己的心理健康，并且主动采取措施来保护它。

其次，参与心理健康课活动让我了解了许多保持心理健康的方法。在这些活动中，我们学到了许多简单实用的心理健康技巧，比如积极思考、调节情绪、锻炼身体等。我意识到，只有通过积极的思考方式，我们才能保持乐观的心态；只有学会合理调节情绪，我们才能更好地应对压力和挫折；只有通过锻炼身体，我们才能释放消极情绪和维持好心理状态。此外，我们还学到了与他人沟通的技巧，这对于维护良好的人际关系也非常重要。通过这些学习，我更加明白了如何保持心理健康，并且逐渐将这些方法应用到自己的生活中。

第三，在心理健康课活动中，我与同学们取得了更好的沟通和交流。在每次课堂上，教师都会组织我们进行小组讨论和角色扮演活动。通过这些活动，我们可以与同学们自由交流自己的想法和感受，相互倾听和支持。这种沟通和交流的机会让我感受到了被理解和关心的温暖。在和同学们的交流中，我不仅了解了他们的困扰和问题，也得到了很多帮助和建议。通过这种互动，我们建立了更加紧密的关系，形成了一个相互关心和支持的团体。

第四，心理健康课活动还让我意识到要及时寻求帮助。在课堂上，我们讨论了许多心理健康问题，并学习了寻求心理援助的途径。之前，我总是把自己的问题埋在心里，不愿意开口向别人倾诉。然而，在课程中，我明白了及时寻求帮助是解决问题的关键。我们学到了一些常见的心理援助资源，比如心理咨询师、热线电话等。我们也明白了这些资源是为我们提供帮助和支持的，而不是对我们的评判或指责。当我们面临心理困扰时，及时寻求帮助是很重要的，因为它能帮助我们更好地理解 and 应对问题。

最后，我认识到保持心理健康是一个长期的过程。通过参与心理健康课活动，我明白了保持心理健康需要我們不断地进行自我关注和调整。我们不能仅仅在课堂上学到一些技巧，然后就忽视了自己的心理健康。相反，我们应该将学到的知识运用到生活中，并且每天都关注和照顾自己的心理状态。只有这样，我们才能建立起良好的心理健康习惯，使心理健康成为我们生活的一部分。

总之，参与心理健康课活动给我带来了许多的收获和感悟。我意识到心理健康的重要性，并学到了保持心理健康的方法和技巧。同时，我通过与同学们的沟通 and 交流，建立了更加紧密的关系。我也意识到要及时寻求帮助，并且明白了这是解决问题的有效途径。最后，我明白了保持心理健康是一个长期的过程，需要我们持之以恒地关注和照顾。我将会将这些收获运用到自己的生活中，不断提升自己的心理健康水平。