

2023年心理健康月活动 心理健康月活动 策划(精选6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心理健康月活动篇一

目的：围绕当前心理健康教育工作中遇到的常见问题，以案例讨论的形式，积极探求危机个案发生时的有效解决办法与处理措施，进一步提高大学生心理健康教育队伍的专业化水平。

时间：4月25日

地点：行政楼党委学工部219室

参与人员：全体专兼职辅导员，各学院心理专干

注：活动地点和时间如有变更，会提前在校园网通知，请大家及时关注校园网。

党委学生工作部（处）

心理健康月活动篇二

如何应对考试前的困惑

- 1、对学生考试前的状况分析。
- 2、解说考生为何在考前会出现这些情绪。

3、举例说明。

4、做出考前困惑的解决办法。

（协会各个工作人员负责会场纪律、迎宾工作和讲座前后的事务）。

九楼报告厅

缓解自考生考试前的压力，增强信心，充实自己的学习生涯，为成功毕业奠定基础。

钟志宏

张录应联系电话：*****

相信通过这次的讲座，能够给在校大学生带来轻松愉快的心情，也有个积极向上的态度投入到自己的学习当中，不再为考试而烦恼，不再因学习而焦虑，不再为一次的失败而灰心丧气。再次相信江西蓝天学院在校生对心理健康讲座有个新的认识 and 了解。同时会有许多学生会明白什么叫心理健康，而且主动了解心理健康，对心理协会以后在蓝天的工作打下基础。

宣传资料复印150份15元

嘉宾饮料：20元

条幅扣针：20元

其它资料打印：5元

在校大学生

江西蓝天学院心理健康中心

主办单位：社团联合会

承办单位：心理协会

心理健康月活动篇三

放飞梦想，相知一家

当我们踏进北京中医药大学，成为大学生的那一刻起，我们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学。然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流；有的人适应不了心的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标；有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自我。造成以上这些现象的原因是同学们不能清除的认识自我，在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

因此这次心理健康活动为同学们提供了一个很好的交流，加深互相了解和自我认知的平台。

拉近同学们彼此之间的距离，敞开心扉，加深班级的凝聚力；加深自我认知；认识大学生活；了解基础心理知识。

20xx年10月29号

13级涉外护理全体同学

（一）主持人开场白，介绍本次活动的背景和目的

（二）游戏互动环节

1、松鼠与松树

2、一线生机

3、龙的传人

4、解心结

结束每一段游戏，请同学发表心得体会，主持人总结此游戏的目的和意图。

（三）讲解有关大学生常出现的心理问题，并邀请同学们在黑板上写下自己觉得自己的好习惯和想改变的习惯，并让好习惯的同学告诉别的同学是怎么坚持的。由此告诉同学们怎样适应大学生活。

（四）告诉他们学会欣赏自己的焦虑，有焦虑说明你有上进心；每天感谢四件事，学会赏识自己的生活。

（五）推荐视频“幸福讲”和书《高效人士的七种习惯》，电影《美丽人生》

（六）背后留言：让每位同学在便利贴上写下想说的话贴在同学背上

（七）收集梦想：请每位同学在纸上写下自己的大学梦想，上交后放在“愿望瓶”里，有班主任保管，大四时再一起打开。

（八）主持人总结本次活动！

心理健康月活动篇四

一年一度的“5.25”即将来临，以“微笑，微爱，微成功”为核心内容大力宣扬大学生心理健康知识，我院以心理知识竞赛的形式在全校组织“心理健康知识”的普及活动。

丰富大学生课余生活，普及心理健康知识，拓宽大学生知识面，增强大学生对心理方面的了解及关注，增强大学生综合素质。帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。

“解开心灵疑惑，树立良好心态。”

比赛分为初赛和决赛两个部分：初赛采用笔试，本部和榆中校区同时进行，取分数高的6队晋级决赛，决赛分为四大环节，在法学院的模拟法庭举办。

初赛时间：5月12日（周六）晚上7点

决赛时间：5月25日（周五）晚上7点

初赛：公教楼302、304；决赛：法学院的模拟法庭。

一期宣传：

1、4月24号在清真一门口摆摊，举办大型心理健康测试活动。

2、在现教一楼的宣传栏里贴一张宣传海报。

3、在前清真前摆摊两天，放两张展板

（1）大幅海报挂在清真食堂墙上、贴条幅。

（2）准备六十左右张的“微表情”图片，并由心理专业的同学为观看的同学进行讲解。

4、二期宣传：

（1）清真前宣传在线上粘上与心理学有关的趣味题，过往的同学可以拿下题目进行答题

五月一日前准备好比赛用品，包括条幅，笔试的试卷，决赛比赛用题（纸质版和电子版□ppt版各一份□ppt版用于比赛中），主持人，主持人词，各个队伍、领导的介绍词，话筒，音响，调音台，嘉宾的水，小蜜蜂，马克笔□a4纸，记分器，彩色卡纸，插排；比赛前的倒计时vcr□联系教室，会场的布置计划□ppt倒计时，人工计分，证书，奖杯，奖状，抢答器，决赛时用笔记本六台，视频心理剧，舞台心理剧，文艺节目。

（一）、初赛流程：

榆中校区的初试将在公教楼302和304进行笔试选拔，本部也将在同一时间进行笔试，每个学院派出8名选手参加；笔试时间为1小时；取8名参赛选手成绩的平均分作为各院的初赛成绩，成绩前6名的学院晋级决赛；比赛保证绝对公平、公正、公开。最后由晋级决赛的学院派3名同学组成代表队参加决赛。

（二）、决赛流程：

观众及亲友团提前三十分钟入场，参赛选手提前二十分钟入场。

1、开始

主持人开场主持词，结束后介绍到场的嘉宾，并介绍各个参赛队伍（介绍完一个队伍，这个队伍大声喊出自己的口号，再接着介绍下一队）。

2、主持人宣读比赛规则

由主持人宣读比赛规则，各选手如果有问题，可在主持人宣读完毕后，进行提问。

3、开赛

每一个队伍有一百分的基础分。

第一关：志在必得（必答题□10min

规则：必答题共15题，每题十分，共同答题，每题限时10秒，选手同时亮题板，答对加分答错不扣分。题目设计为简单的选择题。

第二关：抢滩登陆（抢答题□20min

规则：本环节共20道题，15道简单题，5道中等难度的题，选择题，每题10分，答完即终止。主持开始读题后即可抢答，抢答者回答错误后可有其他队伍继续抢答，两次抢答后没有结果则此题作废，答对加分，答错不扣分。

第三关：虎视眈眈（看视频答题□25min

规则：播放一段视频（大概时长5分钟），然后给选手5分钟时间列举出剧中主人公的心理问题，然后由心理学老师打分，分值为10分、20分、30分、40分、50分、60分不等，请几位心理学老师将分数给相应的队伍，然后再由一位老师进行点评。

文艺节目15min

由文艺部出一个与心理相关的音乐节目，歌舞都可。

第四关：快人快语（判断题□15min

规则：此环节为快速判断题，要求选手在一定时间内答题，选手只需判断“是”或“否”，每队时间1分钟，判断正确即获得相应分数。每题10分，答错不扣分。

中场观众互动[心理剧]25min

第五关：风险提速（陷阱题□20min

规则：本环节共18道题，10分、20分、40分各6道。答对得分，答错扣相应分数，从分值低的题开始回答，答对可以选择是否继续，答错扣分并停止答题，此环节题目将有6种类型可供选择，而且不必拘泥于一种题型（难，中，易每类题目的最长等待时间分别为30, 20, 10秒）

如果四关下来有并列的情况，则进行第五关。

第六关：一招定胜负

第一种方案：如果出现同分情况，抽签选取一队进行“命运掌控”，即此队有选择自己答题和对方答题的选择权利，如果自己答并且答对则淘汰对方自己晋级，答错对方晋级自己淘汰。如果选择对方答题并且对方答对，则对方晋级本队淘汰。对方答错则本队晋级。

第二种方案：本关中准备3道题，分别为10, 20, 30分，答题者在抽题前事先不知道题目分数的情况下抽题，三队同时抽题，待答题结束后告知分数，答对加分答错扣分。

本环节有难中易三题，选择题，此题有运气成分，主持人要提前说明）

1、比赛结束由主持人读出各队得分，宣布前三名，然后由嘉宾颁发相应的荣誉证书、奖杯。

2、主持人宣布比赛结束。

工作人员组织有秩序退场

心理健康月活动篇五

为丰富大学校园文化生活，提高大学生心理素质，增强大学生心理适应能力，特举办第七届校园心理剧表演大赛，即日起开始报名。

主办：山东理工大学学生工作处大学生心理健康教育中心。

承办：文学与新闻传播学院团总支三月剧社

预赛□xx年11月18日14：001号教学楼204室

决赛□xx年11月28日19：003号教学楼报告厅

3、通过预赛选出8个剧目参加决赛；

5、要有一定的舞台设置，需要承办方准备的物品请在报名时提出要求，承办方将视具体情况予以解决。

即日起至11月17日

2、将报名情况及电子版剧本发送至xxx@□

3、将报名情况及电子版剧本通过学生工作办公系统发送至文学院陈强老师处。

设一等奖2名，二等奖3名，三等奖3名，最佳男女主演员奖各一名，颁发奖品和证书。

心理健康月活动篇六

活动主题：

关爱你我他，从心做起二.

活动目的：

在社会飞速进步的同时，人们的压力与日俱增，在今天的大学校园心理问题一直困扰着一部分学生，他们需要给予我们给予关怀和帮助，而5.25谐音“我爱我”心理健康日，为我们提供很好的平台去关注你我，关注他人。

一、主要活动：

1. 5.25宣传月的开幕式具体内容：

1、开幕式1.由心理咨询老师以及学校相关领导带领大家参加，另外还有外校的心理协会的代表也参加。5.25宣传月的开幕式剪彩签名活动，请心理咨询老师发表关于5.25相关内容的讲话，号召广大同学关注心理。

2、本次活动承办者（大学生心理协会）制作板块有协会及心理咨询室从开办以来的活动ppt（主持人讲解）

3、由老师带领大家进行签名（格言、感言、箴言）

二、心理文化廊：

2. 心灵手抄报

四、心灵手语比赛：与广大高校心理协会联盟，促进各兄弟院校的感情四. 呼唤心灵之旅——孤儿院之行五. 5.25宣传月闭幕式。