## 2023年大学心理健康教育班会策划 大学 生心理健康活动策划书(优秀8篇)

在日常学习、工作或生活中,大家总少不了接触作文或者范文吧,通过文章可以把我们那些零零散散的思想,聚集在一块。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,我们一起来看一看吧。

## 大学心理健康教育班会策划篇一

活动主题:

关爱你我他, 从心做起

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。

主要活动:

5.25宣传月的开幕式

具体内容:

一、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)
- 4、最后广大师生一起观看心灵电影
- 二、心理文化廊:

意义:净化同学的心灵,扩展心灵的视野

2、心灵手抄报

重要板块:

- 1、常见的心理问题及解决方法
- 2、给心灵洗个澡(心灵故事以及感言)
- 3、趣味测试(心理测试)
- 4、休闲广场(饮食、脑筋急转弯、经典语句、笑话、智力题)

征稿: "心灵故事"——把你心中的故事以书面的形式给我们, 我们将在下期的心灵手抄报中提供几个帮助你解决问题的方法 (心理咨询老师)

心理宣传单: 宣传心理咨询室

心灵故事征稿和洗净能力宣传单与心灵手抄报同时进行

三、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、唤心灵之旅--孤儿院之行

五、5.25宣传月闭幕式

## 大学心理健康教育班会策划篇二

- 二、活动主题:在一声声"不可以"中长大
- 三、活动准备[ppt课件

四、活动目的:

- 1、通过活动, 使学生学会并懂得与父母正确相处;
- 2、培养学生正确表达爱;
- 3、通过活动初步体验换位思考,促进心理健康成长:
- 4、通过活动,让学生对如何与老师及他人相处有所思考。

五、活动步骤:

活动一: 换位思考 体验宽容

- (一)、激趣导入
- (1)、观看趣味心理图片,导入新课。
- (2)、回顾生活场景,导出绘本。
- (3)、欣赏绘本并交流,引出主题。
- (二)、了解分享
- (1)、回顾填写,提取你最不想听的"不可以"。

- (2)、情趣表演,体验在"不可以"中各个角色的不同反应。
- (3)、随机采访:面对爸妈的"不可以",你的心情怎样?
- (三)、换位思考
- (1)、调换角色,情景表演。
- (2)、随机采访:面对孩子的不理解,你的心情怎样?
- (3)、设身处地:面对爸妈的"不可以",我们应该怎么做?怎样才能避免与父母冲突?
- (四)、及时小结

理解心理小贴士:冷静倾听 换位思考 包容理解

活动二: 由此及彼 思考相处之道

- (一)、由此及彼
- (1)、由绘本前言,引出《大卫上学去》。
- (2)、欣赏绘本并交流。
- (二)、深入思考
- (1)、交流: 在学校, 你遇到过这种情况吗?
- (三)、及时小结

欣赏绘本结尾,体会父母,老师的爱。

活动尾声: 拓展延伸 深化认识

- (一)、交流学习收获。
- (二)、欣赏趣味心理教育图片。