

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。

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。