

# 2023年开展心理健康讲座的活动方案 开展心理健康讲座方案(模板5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 开展心理健康讲座的活动方案篇一

为进一步加强我区学生心理健康教育工作，在全社会营造关注自己、重视心理健康的良好氛围，引领学校心理健康活动丰富、多元、蓬勃开展，普及心理健康知识，助力学生身心健康成长。按照市教委相关要求，全区各校要高度重视、精心准备，全力开展好我区今年“2”学校心理健康月主题活动。现将有关事项通知如下：

温暖你我阳光同行

全区各中小学、职校在校师生

20xx年4月22日一月2日

1、贯彻落实《市教委关于进一步加强各级各类学校学生心理健康教育工作的实施意见》（xx教委〔201〕x号），坚持心理健康教育与思想道德教育相结合，积极引导参与心理健康教育活动，通过各种积极、生动、活泼的形式，鼓励学生进一步树立自信乐观的人生态度，培养阳光向上的积极品质，促进学生和谐健康成长。

2、组织发动学生、教师及家长积极参与体验，推动学校和社会、家庭共同开展心理健康教育，实现学校开展心理健

康教育工作和学生接受心理健康教育的全员覆盖。

提升“2”心理健康月的影响力。通过程、活动、服务等多元载体，把心理剧、心理讲座、心运会、亲子趣味活动、心理团体辅导、心理咨询等融入心理健康教育内涵及外延。活动结束后，及时总结巩固成果。

1、各单位要根据实际，在“2”学生心理健康教育月活动月期间，着力搞好知识普及，认真安排活动项目，科学制定活动计划。

2、要充分考虑各阶段学生心理发展规律和特点，拓展和创新心理健康教育途径，切实把心理健康知识融入到各种活动中，努力吸引广大学生踊跃参加，以达到预期效果。

要加大宣传力度，充利用广播、网络及升旗仪式等宣传舆论工具和工作时机，宣传心理健康教育知识及活动开展情况，推动活动在学生中间渐进深入，不断扩大活动影响力。

4、在积极开展心理健康教育活动的的基础上，及时总结，并于心理健康教育月活动结束一周内，将亮点活动报道（word档粘贴照片）发送到德育科公邮。

## 开展心理健康讲座的活动方案篇二

良好的心理素质是人的全面素质的`重要组成部分。心理健康教育是提高小学心理健康的教育，是实施素质教育的重要内容。本着以学生发展为前提，促进学生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，掌握必要的心理调试方法，形成正确的心理健康观念，我们策划了我校第五届心理健康教育周活动。旨在通过本次活动，提高学生的心理健康意识，营造校园的心理教育氛围，让我校师生进一步了解心理健康，关注自身的身心健康。具体活动方案如下：

阳光成长快乐生活

20xx年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

为了把活动落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如下：

组长：

副组长：

组员：

活动一：“心理健康教育宣传周”启动仪式

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校20xx“心理健康教育宣传周”的序曲。

活动二：心理健康教育知识宣传

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间心理格言每日诵读、

活动三：心理格言朗诵比赛

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动四：讲故事比赛

1、参加年级：四年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。

12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动五：心理健康格言卡制作展示

1、参加年级：五年级

2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）

3、地点：操场

活动六：心理咨询活动

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点

2、地点：北教学楼四楼心理咨询室

3、值班教师安排：

周一□xxx

周二□xxx

周三□xxx

周四□xx

周五□xxx

温馨提示：请评委老师提前调好课参加活动。

## 开展心理健康讲座的活动方案篇三

为了更好的普及大学生心理健康知识，促进大学生良好的适应大学生活，合理的.规划好自己的大学生活，同时也进一步加强心理健康素质培养，建设个人新风貌，促进和谐校园发展。

和谐校园健康你我他

机械系全体同学。

心理健康知识专题讲座

- (1) 认识、了解大学生心理健康教育。
- (2) 心理健康知识普及及指导。
- (3) 走进高职，面对现实，适应新生活。

- (4) 学习与时间管理能力。
- (5) 人际关系与交往能力。
- (6) 恋爱与性心理。
- (7) 情绪与自我调节能力。
- (8) 大学生心理障碍及预防。
- (9) 自我意识与自我培养。
- (10) 职业生涯规划。

更多的大学生能关注和重视自身的心理素质能力培养，友好的适应大学新生活，为新的生活和梦想而更加努力奋斗！

## 开展心理健康讲座的活动方案篇四

为了更好的普及大学生心理健康知识，促进大学生良好的适应大学生活，合理的规划好自己的`大学生活，同时也进一步加强心理健康素质培养，建设个人新风貌，促进和谐校园发展。

和谐校园健康你我他

机械系全体同学。

心理健康知识专题讲座

- (1) 认识、了解大学生心理健康教育。
- (2) 心理健康知识普及及指导。
- (3) 走进高职，面对现实，适应新生活。

- (4) 学习与时间管理能力。
- (5) 人际关系与交往能力。
- (6) 恋爱与性心理。
- (7) 情绪与自我调节能力。
- (8) 大学生心理障碍及预防。
- (9) 自我意识与自我培养。
- (10) 职业生涯规划。

更多的大学生能关注和重视自身的心理素质能力培养，友好的适应大学新生活，为新的生活和梦想而更加努力奋斗！

## 开展心理健康讲座的活动方案篇五

5月25日是我国的“全国大学生心理健康日”“5·25”取谐音“我爱我”一意为要认识自己，接纳自己，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。

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，参与性强的活动载体，宣传大学生心理健康知识，普及建设和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质，提高心理承受能力的平台，全方位的加强心理健康教育。

学院心理协会

赞助单位：

xx年5月25日

学院校区

学院所有学生、学校领导、院团委领导以及其他院的同学和社会各界人士。

a□配合全国：“五二五心理健康教育日”的活动，进行心理健康知识的宣传，增进大学生心理健康。

b□加强校企合作

c□以文艺演出的形式展现大学生的风采,丰富大学生的课余生活。

d□加强学校与社会的联系，锻炼打学生动手实践能力以提高大学生的综合素质。

e□扩大心理协会在学校的影响。