

最新心理健康教育活动方案设计 心理健康 教育活动方案(模板7篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。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。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康教育活动方案设计篇一

为了迎接“525-大学生心理健康日”努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

特此开展全校性的团体心理辅导，通过大学生成长训练营的形式让更多的同学了解自我悦纳自我以及一些心理方面的知识：

【活动背景】：

大学生处于人生最宝贵最快乐的青年阶段，真实努力拼搏、积极进取、快乐的生活。然而，现实的校园却不是这样的，大学生们并没有我们想象的那么快乐，而是茫然、郁闷、烦躁等不良情绪常常充斥他们的生活，可能会引起各种心理疾病。此次团体辅导活动宗旨就是想帮助同学们走出烦恼，积极健康的生活。

【活动主题】：心灵相约

【活动目标】：

1、总体具体目标：

增强团体成员的人际沟通能力，改善他们与他人的交流方式，提高他们与他人人际交往技能，懂得应该如何与他人相处的更好。团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应能力的过程。

2、团体具体目标：

(1) 增进团体成员的了解，建立团体规范；

(2) 通过团体活动、沟通、交流、分享，促进自我了解，正确的看待自己；

(3) 学习沟通技巧，从中得到启发和感悟；

(4) 团体成员共同分享，达成共识，学会人际关系的处理，改善人际关系。

【活动时间】：暂定

【活动对象】：全校学生

【活动地点】：心理咨询中心团体辅导活动室

【活动内容】：由于每个年级、每个系的情况各不相同，特制订了几个可供同学们选择的心理辅导主题——《克服羞怯训练》、《魅力自我，自信迎接未来》、《减轻压力训练》、《职业生涯决策辅导》、《人际交往团体训练》、《每个人都有其存在的价值》。每个心理辅导主题内容先暂定。

【活动流程】：

1、前期宣传：由各系出海报或展板进行宣传。

2、报名方式:采用自愿报名方式,分别在各系报名,可报自己想参与的成长团队,人数限定在15--18人以内,人数统计好由电子信息工程系进行统一整理和安排。

第一团辅小组:第一周《克服羞怯训练》课时90分钟

第二团辅小组:第一周《减轻压力训练》课时90分钟

第三团辅小组:第二周《职业生涯决策辅导》课时90分钟

第四团辅小组:第二周《人际交往团体训练》课时90分钟

第五团辅小组:第三周《魅力自我,自信迎接未来》课时90分钟

第六团辅小组:第三周《每个人都有其存在的价值》课时90分钟

具体时间暂定

4、活动人员分配:

1、主要负责人:

2、具体各个部分负责人:

统计人数整理和安排

第一周团体辅导值勤

第二周团体辅导值勤

第三周团体辅导值勤

【活动效果】:

本活动主旨在于帮助同学一起交流，增进同学的相互了解，整个团体活动遵循由浅入深的过程，沟通交流，团体合作。创造真诚友善的团体氛围，以便成员能深刻剖析自己，认识自己，体验归属感亲密感，发挥潜能促进成长。

达到效果：

(1)凝聚团体的共识，强化团体凝聚力。

(2)锻炼成员思维创新能力。

(3)强化成员在团体中的自我价值感。

【活动经费预算】：

由于每个活动内容不一样，用到的器材不一样。经费预算暂定。

心理健康教育活动方案4

1、活动主题:我爱我——用心交往，构建和谐

2、活动目的:围绕大学生在成长过程中普遍存在的人际交往问题，以“我爱我——用心交往，构建和谐”为主题开展形式多样的心理健康教育活动的。引导大学生关注人际交往问题，积极营造和谐的校园氛围。宣传心理健康知识，引导学生关注心理健康，关爱自我，从“心”出发。

3、活动时间:5月6日——5月30日

4、活动范围:

第二部分预热篇

活动内容如下:

1、“放飞心情，徜徉梦想”为主题的风筝大赛

我院院心理学社将于5月6日下午两点半在田径场举行以“放飞心情，徜徉梦想”为主题的风筝大赛。(计划)

此次活动将有幸邀请到化学化工学院院长曲凤玉老师、学工党支部书记王晓光老师以及辅导员李井申老师参加。共有6支小分队，约18名同学参加了比赛。比赛开始前同学们将会把自己的心声与梦想，写在风筝上面。通过这个活动，同学们将能释放了长期阴雨天气带来的低落情绪，并再一次憧憬了自己的梦想。

2、“轻松自我、愉悦心灵、和谐温馨”团体辅导活动

5月12日心理学社将组织学生开展了以“轻松自我、愉悦心灵、和谐温馨”的团体心理辅导活动。整个过程将用嘹亮的歌声拉开序幕，活动将以蒙眼穿拖鞋、演讲、互换名字、泡泡糖等丰富多彩的活动为载体，引导学生愉悦了身心，拉近人与人之间的距离。

3、“团结协作，共同进步”心理知识竞赛

我院将于5月17日开展以“团结协作，共同进步”为主题的心理知识竞赛，化学化工学院全体辅导员、院心理学社负责人及化学化工学院学生会各部门委员将出席此次活动。

经过初赛海选后，将决赛分为了选择题、竞答题和情景题三个环节，同时中间穿插看成语做动作、脑筋急转弯、现场演唱等观众互动环节。题目注重知识性和趣味性的结合，内容涉及大学生的人格与气质、性格特征，人际交往及恋爱。本次活动将设一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名。

此次竞赛普及心理健康知识，增强学生的心理健康意识，提高同学们的心理调适能力，更能营造一种追求心理健康的校

园文化氛围。

第三部分宣传篇

为在同学中间营造心理健康氛围，广泛宣传心理健康知识，引导学生积极参与到心理健康月的各项主题活动中，我们将通过横幅、板报、海报、广播、报纸等多种形式多方位在校园内进行相关宣传，具体宣传工作如下：

1、横幅宣传

横幅三条，宣传本届心理健康节主题。

横幅内容：用心交往，构建和谐——哈师大化学化工学院第九届大学生心理健康节宣

用心交往，构建和谐。

2、板报宣传

出两期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

活动要求：出两份板报（5月8日一份，5月23日一份）

板报摆放：理工二号楼一楼大厅

4、海报宣传

5月8日、5月23日化学化工学院两期海报宣传大学生人际交往及本月的心理健康主题活动。10张海报，其中5张在5月8日悬挂，另外5张在5月23日悬挂。

活动要求：(1) 各班每期海报数量为5张，形式应活泼多样；

(2) 正确悬挂于理工二号楼门前；

(3) 纸张大小标准，参考院宣传部海报；

(4) 对海报进行拍照存档。

承办：化学化工学院心理学社

心理健康教育活动方案设计篇二

二、活动主题：

关爱心灵，全面发展

三、活动目的：

1、旨在普及心理健康常识，提升心理健康工作水平，

4、让更多的同学进一步意识到，在认真学好知识的同时，还应积极地关注自身的心理健康，不断完善自己的人格，以适应现代社会的需要。

四、活动时间：

2012年3月20日

五、活动内容：

(一) 倾听心灵的声音——温馨校园广播

活动目的：通过校园广播宣传心理健康的小故事，小常识，让学生了解心理学，引导广大学生保持积极的生活态度，学会心理调适的基本技巧，为广大学子的健康成长营造积极向上的心理健康氛围。

(二) 让心理健康融入我们的学习生活

活动主题：心灵的成长

活动内容：周一学生国旗下讲话的内容为“让心理走进我们的学习生活”。从学生自身的实际出发，让学生认识学习的重要性。

活动目的：中小学生对学习的认识不够，因此呼吁大家在学习中运用心理知识，将学习变更加有趣。

活动时间：每周一升旗仪式

(三) 书香苑——心理知识板报

活动主题：书香苑——心理知识普及与宣传

活动内容：每个班出一期有关中小学生心理健康知识为主题板

报。内容包括心理健康标准、人际相处技巧、心理保健、生理知识等板块。

活动目的：宣传心理学知识，扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，健全自己的心理。

活动时间：3月28日

(四) 活在当下——心理健康活动课

活动主题：把握今天，把握现在

活动目的：通过主题班队活动课让学生懂得如何以积极的心态去面对生活和学习，不要总把属于今天的事情推到明天，珍惜今天，把握今天，争取做生活的舵手。

活动时间：4月24日

(五) 心理健康知识手抄报比赛

活动要求：手抄报要求有刊头设计，刊名要切合“关爱心灵，重视心育”之主题。结构设计新颖，布局合理，图文并茂。内容必须积极向上，具备知识性、趣味性与可读性，注重突出原创性，文字流畅，不出现常识性错误。

活动目的：通过让师生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学师生理素质的提高，健全自己的心理。

活动时间：4月26日前上交

(六) 心理健康教育征文

活动要求：心理健康教育征文以案例分析、论文、调查报告、研究报告、经验总结、案例分析、感想体会等形式展现。内容可以从情绪调适、和谐人际关系、悦纳学生、积极面对挫折、科学管理压力、破解职业倦怠等方面着手。

活动时间：4月26日上交

(七) 关爱留守儿童心理健康讲座

活动主题：关爱心灵，重视心育

活动目的：通过对我校留守儿童进行心理健康讲座，让他们在心理上健康成长。特别对一些有心理问题的留守儿童，如性格内向、脾气暴躁、胆小极端的孩子进行个别辅导。

活动对象：全校留守儿童

活动时间：4月29日

活动地点：学校操场

(八) 心灵运动之旅

活动目的：通过团体运动项目，调试心境，舒缓心理压力，培养团队意识，鼓励学生走入阳光、走向运动场，通过积极健康的课余生活促进个人身心健康发展。

主要活动：两人三腿跑、四人运球、五人风火轮等，各系需选派11名学生代表参赛，一名辅导员组织，强调注意安全。

活动时间：5月10日下午2:00

活动地点：学校操场

(九) 心灵光影之旅

体验电影中的人物心理，通过光影艺术唤醒成长的动力，理解生命的意义，在电影人物的引导下学会了解自我、完善自我，调整价值观，学习尊重他人、关爱他人。

1. 电影《唐山大地震》

5月12日晚上6:00

2. 电影《美丽心灵》

5月15日晚上6:00

心理健康教育活动方案设计篇三

发展心理学研究表明，同伴交往是儿童形成和发展个性特点、形成社会行为、价值观和态度的一个独特而主要的方式。鉴于友谊对儿童心理发展有重要影响，通过观察、与学生交流发现本班学生非常重视同伴关系，但普遍对友谊的认识存在

偏差，决定召开？“学会与别人相处”为主题的班会，旨在帮助学生正确理解友谊，使同学之间建立真正的友谊，促学生心理健康发展，形成良好个性，建立正确的友谊。

（三）小品表演（这都是班里发生的真人真事。）

1、甲乙二人是好朋友，好东西都共同分享。连好吃的都是你一口，我一口。一天，甲乙一同去逛商场，出来后甲送给乙一件小礼物，说是从商店里拿的。乙问同学们：“我该怎么办？”同学讨论摘录：（同学按讨论结果演完）

（四）选择谁做朋友。（出示题目）

1、甲乙是非常要好的朋友，经常在一起写作业。一天，甲很快做完了作业，在旁边催促乙快点写，可乙有两道题不会，想了一会也不知怎么做，甲越催乙越着急，甲最后说：“干脆，你抄我的吧！”这样，乙很快把作业写完了，两人开始一起玩耍。

（五）写一写你认为真正的友谊是什么？（按你认为最重要的先后顺序列出）

（六）说一说

1、你知道的关于友谊的名人名言。

2、你认为真正的友谊最重要的是什么（可自己写名言）

3、你现在最想对你的朋友说什么，你想成为谁的朋友，你和哪个朋友出现了误会，自由活动五分钟做你想做的事。

（七）结束语真正的友谊：相互尊重、相互信任、相互帮助、相互学习、共同进步。

祝每位同学都能找到知心朋友，获得真正的友谊。

心理健康教育活动方案设计篇四

面向全体师生，通过组织各项主题性、创新性、实践性的心理健康教育、宣传活动，多层次、多途径的宣传心理健康教育的重要地位和作用、学校的心理健康教育工作的成果，展示各院的学生心理健康教育的特色，引导我校大学生树立学习意识、重视未来发展、规划自我生涯、寻找人生幸福。

主题：未来. 幸福

20xx年5月1日——5月31日。

（一）心理健康教育指导中心活动

1. 心理健康教育活动立项申报

目的：二级学院结合本院专业特色、学生心理发展特点，自主设计主题鲜明，与学风建设、三涯（生涯、学涯、职涯）规划、社会实践结合率高，心理志愿服务创新性强、学生参与率高的心理健康教育活动。

2. 心理健康教育月活动启动仪式

目的：扩大心理健康教育宣传路径，发挥心理健康教育的影响力，调动大学生的参与热情。

3. “清明花语、经典随行”社区心理健康服务

目的：告诉未来的自己，认真规划，不要迷失方向，勇敢前行才能为青春留下踏实足迹。

5. 阳光之星评比

目的：完善心理教育体系建设，重视朋辈心理咨询员的作用，寻找身边的正能量传递者。

6. 心理经典阅读会

目的：“校园溢满书香，好书伴我成长”，以书为友，阅读正能量的心理类书籍，正视自己心理上的不足，给心灵以滋养，真正做到内心强大。

7. 正能量歌曲点赞

目的：每人心中都有一首鼓励自己前行的旋律，何不分享这种正能量，大家一起携手前进。

8. 心理委员论坛

目的：围绕心协干部、心灵使者的角色定位与工作职责，探讨在学风建设中应发挥的作用。

9. 四心班会

目的：围绕学习的决心、信心、恒心、爱心开展全员讨论，建立学习兴趣，确立专业意识。

10. 心理专家进校园

目的：邀请校内外教育专家，结合大学生学习心理进行讲座、培训。

11. “走向未来”心理剧汇演

目的：展示大学生对于未来的情感、生活、职业的思考与冲突，寻找生命的真谛

（二）二级学院心理健康教育活动

要求：各二级学院结合活动立项，扎实组织开展大学生心理健康教育立项活动，做到活动前有宣传策划，活动中有督导检查，活动后有新闻报道。

五、活动要求

1. 各院要高度重视，认真进行活动策划，创新形式。
2. 积极组织学生参与，调动学生参与积极性。
3. 调动本院心协干部和心灵使者、寝室长的工作积极性，充分发挥学生自主能力。
4. 重视活动的记录存档工作，活动结束后要上交各活动策划方案、活动记录（包括文字记录、报道□ppt□视频、图片等）、活动月工作总结，上交时间截止到5月7日。

心理健康教育活动方案设计篇五

为了使学生具有良好的心理素质，拥有健康快乐的生活环境，我校以“阳光心灵，快乐成长”为主题，开展系列心理健康教育系列活动。通过本次活动，以加强师生心理素质教育，促使师生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，学习心理调适的基本技巧，努力营造“人人关注心理健康，人人参与心理健康”的良好氛围，促进学校心理健康教育进一步广泛深入开展。

阳光心灵，快乐成长

“我健康，我快乐”

- 1、面对全体学生，开展预防性和发展性为主的心理健康教育系列活动，引导学生关注心理健康，培养良好的心理素质。

2、面对全体老师，开展宣传教育活动，引导教师在教育教学过程中关注学生心理健康，普及学生心理健康教育的知识和技能。并通过维护心理健康知识的宣传，提高教师个人职业心理素质。

组长：吴升华

副组长：陈凤罗婷玉

20xx年11月

心理咨询沙发；照相机；话筒；报纸等。

（一）宣传小学生心理健康知识

内容包括：

- 1、小学生如何养成良好的行为习惯。
- 2、小学生自我情绪调节的途径。
- 3、如何建构良好的同伴关系。
- 4、我校学生感恩操以及心理健康教育活动照片

宣传方式：

- 1、国旗下讲话
- 2、红领巾广播站

（二）“感恩母校，放飞理想”团队心理辅导活动（负责人：罗婷玉）

（时间□20xx年11月20日下午（心理咨询室）

参与人员：全校学生

心理健康教育活动方案设计篇六

为贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要〔20xx修订〕》精神，进一步增强我县中小学生学习心理健康教育的针对性与实效性，积极引导学生珍爱生命、健康成长，经研究，决定集中开展中小学生学习心理健康教育周活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题：

珍爱生命健康成长

二、活动时间：

10月2日至10月27日

三、活动内容

各学校在活动期间要重点开展好“六个一”主题活动：发一封倡议书、出刊一期板报（手抄报）、召开一次主题班会（队）会（县局提供三个不同角度的供参考）、组织一次心理咨询辅导活动、开设一次专题讲座、开展一次心理社团活动等。

各学校要充分发挥心理健康教师、班主任的主导作用，通过举办心理辅导讲座、印发心理辅导专刊、放映励志电影、排演心理健康教育校园剧等形式，广泛开展学生心理健康教育活动。要认真做好特殊家庭学生、“待进学生”的统计汇总、疏导工作，采取结对帮扶、心理咨询与辅导等方式，促使学生形成积极向上的人生观、世界观、价值观。

各学校要借助家长学校等现有条面向学生家庭，开展一系列亲子教育活动，引导家长科学认识青少年身心健康发展规律，

树立科学的家教理念，营造和谐的. 亲子、家庭关系。加强与特殊家庭的联系，多侧面、多角度全面关注、掌握特殊家庭学生的心理动态。

各学校要密切关注学生的交往，开设教育专题讲座，帮助学生树立正确的择友观念，引导学生正常交往。各班级要设立一名心理健康学科代表（或叫“心理气象员”），帮助老师关注和了解学生的日常动态，加强与心理健康教师、班主任的联系，便于学校高效开展心理健康教育工作。

各学校要强化心理健康教育意识，加强心理健康教育教学研究，正常开展心理健康教育教学活动。其他学科教师在日常的教学过程中要有机融入心理健康教育的内容，帮助学生树立正确的学习、生活的勇气和信心。

四、活动要求

加强领导，严密组织。各学校要切实加强组织领导，周密制定实施方案。结合学校实际抓住重点活动，注重活动的过程和效果的达成度。要以高度的责任感认真开展好各项活动，认真做好督促检查，建立常态工作机制，确保活动健康有序开展。

突出重点，广泛参与。各学校要结合平时的教育教学内容，及时将与学生密切相关的典型事例作为教学资，利用多种手段和方法，广泛开展丰富多彩的教育活动。同时，要积极动员广大家长参与和支持教育活动，进一步改进家庭教育方式，改善亲子关系，营造健康和谐的家庭环境。

心理健康教育活动方案设计篇七

为迎接第17个“5·25”大学生心理健康日，培养我校学生良好心理素质，促进他们身心和谐、素质全面发展，现就组织开展“5·25”心理健康教育月活动有关事项安排如下：

助人自助快乐成长

5月9-31日

顾问：左泽文

组长：汪石果

副组长：

成员：

(一)启动仪式

- 1、时间地点：5月9日中午校本部一教楼前坪
- 2、承办单位：校心理健康教育中心
- 3、活动内容：宣读活动方案、学生倡议书、领导讲话。

(二)主题宣传

- 1、活动时间：5月10日下午
- 2、活动地点：校本部樟树林河西校区教学楼前
- 3、承办单位：校心理健康教育中心
- 4、活动内容：开展心理健康知识现场宣传和咨询服务。

(三)专题培训

- 2、承办单位：校心理健康教育中心
- 3、活动内容：全校心理干部危机干预知识和技能培训。

(四) 专题讲座

- 1、时间地点：时间待定校本部、河西校区
- 2、主讲人：湘潭市社科联常务副主席刘晓霞、校学生工作处副处长张扬传
- 3、活动主题：心理素质与成长、快乐学习与生活。

(五) 心灵电影

- 1、时间地点：5月13、20、27日晚校本部、河西校区
- 2、承办单位：校心理委员联合会、校心理健康协会
- 3、活动内容：组织心灵电影赏析和有奖知识问答。

(六) 心理自助

- 1、时间地点：活动期间每周二校本部樟树林
- 2、承办单位：校心理委员联合会
- 3、活动主题：5月10日我知我心;5月17日排除烦恼我有方、破镜重圆;5月24日心理糖果party缘来于此;5月31日美丽心情。

(七) 微笑心灵

- 1、活动时间：5月9-31日
- 2、承办单位：校心理健康协会
- 3、活动内容：以班为单位申报作品，要求拍摄微笑照片配简短美文，设置一等奖2名、二等奖4名、三等奖8名等。

(八) 触动心弦

- 1、活动时间：5月9-31日
- 2、承办单位：校心理委员联合会、校心理健康协会
- 3、活动内容：以班为单位申报作品，要求5分钟左右心灵美文的音频，设一等奖2名、二等奖4名、三等奖8名等。

(九) 团体辅导

- 2、承办单位：校心理健康教育中心
- 3、活动内容：组织心理委员集训，分班开展团体辅导。

各二级学院要高度重视、营造氛围，积极配合学校5.25心理健康教育系列活动开展；同时，要根据本单位学生特点，精心组织针对性强的心理健康教育活动，并于5月31日前报送总结材料。