

心理健康系列活动 心理健康活动方案(模板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？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

心理健康系列活动篇一

我和我的心灵之约

6月13日，星期一

大活第一活动室

针推院大一大二学生

针灸推拿学院科技创新协会心理部

1、报名：在各班心理委员处报名，注明小组人员，专业，电话，及心理口号

3、比赛流程：

a□必答（答题板模式，所以队伍同时进行）

b□情景表演（模拟剧情）/发泄箱

d□中场休息（可进行舞蹈表演），统计各选手得分

e□淘汰

f) 才艺表演——复活赛（评委根据表演者的才艺进行合理打分）

g) 问答题（主持人提问问题，每队选出一代表，进行问题的回答，评委根据现场的表现，语言的表达等方面进行打分）

h) 根据最后得分，评出一二三等奖，其余为最佳参与奖，最佳组合奖十、活动要求及准备：

- 1) 主持人两名，会在部内挑选适宜的人
- 2) 部内自制ppt做好各环节的衔接
- 3) 活动将会邀请辅导员老师等院内领导，学生会及各协会主席部长
- 4) 会场的布置及活动过程中的拍摄需要办公室的协助
- 5) 以海报，班内通知，食堂门口或图书馆b区宣传
- 6) 证书以及奖品准备注：
 - 1、根据报名人员的多少，决定是否再采取其他方式约束人数，如人员过少将会思考采取硬性措施，如人员过多将会在正式比赛前就行笔试，保留适当的人数。
 - 2、正式比赛前会对参赛人员进行一次小型培训。

心理健康系列活动篇二

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。

心理健康系列活动篇三

为落实全国和xx高校思想政治工作会议部署，不断加强和改进我校大学生心理素质教育工作，培育大学生理性平和的健康心态，推进和谐校园建设，学生工作处、心理健康教育及咨询中心定于5月在全校组织开展“5·25”大学生心理健康节系列活动。现将具体事项通知如下。

以“新时代、心梦想、心健康”为主题，不断创新和深化大学生心理健康教育形式，引导大学生把自我发展与时代呼唤有机结合，培育自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，心怀梦想，健康成长。

本届心理健康节以倡导学生积极应对压力、有效管理情绪、提升心理效能为重点，结合学校实际和学生特点，整合xx高校心理素质教育工作资源，以生动活泼的形式，重点开展以下心理健康教育及实践活动。

(一) 开幕式

时间：5月x日中午12:00。

地点：xx广场。

参与人员：学生工作处、心理健康教育及咨询中心、各学院(研究院)心理工作负责人以及部分辅导员、心理委员等。

主要内容：心理健康节开幕仪式、心理健康知识宣传、活动展示和互动体验。

(二) “心灵阳光”大讲堂

主要内容：围绕今年的主题，按照心理健康全员育人的思路，面向心理健康教育各条战线各支队伍分别开展四场讲座，其

中一场辅导员讲座、一场心理委员讲座、一场研究生导师讲座、一场后勤安保服务人员讲座。

组织实施：由心理健康教育及咨询中心牵头组织，讲座时间、地点另行通知。

(三) “让阳光洒进心底”主题演讲大赛

主要内容：紧扣主题，自拟题目，主要围绕塑造大学生积极心理品质和培养心理韧性展开，表现大学生如何从逆境中成长，接纳自我，勇于追求梦想，积极投入学习生活等。

组织实施：本项赛事由化学工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与。经评比后择优推荐代表我校参加xx市大学生心理健康节主题演讲大赛。

(四) “心梦想心健康”原创微视频大赛

主要内容：围绕“梦想”“学会适应”“管理情绪”“完善自我”“人际和谐”“珍爱生命”等主题关键词，原创设计制作与其相关的微视频，并以视频加脚本的形式呈现，引导观众体验当下生活的幸福与美好、感受到未来征途的广袤无垠、意识到新时代的崇高追求。

组织实施：本项赛事由xx工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与。经评比后择优推荐参加xx市大学生心理健康节原创微视频大赛。

(五) 心书笺大赛

主要内容：围绕“新时代心梦想心健康”的主题，设计大学生喜闻乐见的心书笺，传播心理健康知识和理念，引导大学生关注心理健康和全面发展。

组织实施：本项赛事由地球科学学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与。经评比后择优推荐参加xx市大学生心理健康节心书笺大赛。

(六) “心认识，心成长”心理绘画大赛

主要内容：围绕主题，借助绘画形式，将诸如“心情从坏到好的变化”“美丽的梦想”“心头感到阵阵暖意”等内容生动形象地展现出来，以促进大学生认识自我、接纳自我、重塑自我，营造关注心理健康的氛围。

心理健康系列活动篇四

佛洛伊德曾说过：“早期的心理健全对一个人未来的发展很重要”。成年期许多心理健康源于他的儿童早期，儿童早期的心理健康，它会直接影响一个人的人格健康发展。而3—6岁是幼儿心理发展的关键期，在这一时期，幼儿的心理发展会直接影响着他的生理发展。因此我们必须重视幼儿的心理健康教育。

具体实施：

1、设立心理角：针对不同年龄心理教育的目标，创设、选择适合幼儿操作的，有利于心理品质优化的环境与材料，如：某幼儿园的“快乐心情小屋”，教师将小朋友带来的有趣的玩具与图书，放进去，让孩子在游戏时间进去分享，交流快乐的事情。

2、幼儿园设立游戏室（角）：通过游戏，让幼儿自发地、自然地将自己的心理感受与问题充分表现出来，并获得情绪上的松弛，最终认识自我，学会控制自我。个体性的游戏矫治对解决由幼儿本身的情绪而导致的问题比较有效，而集体性的游戏矫治对解决由社会适应困难引进的问题较为有效。

3、建立幼儿心情日记：为每位幼儿准备一本心情日记，在每天适当的时间请小朋友记下自己今天的心情，并与老师、同伴分享、交流，学会面对不同的心情，丰富幼儿生活中的情感体验。

1、每学期对教师进行三次心理健康教育内容的培训。（形式不限，听讲座，看录像，观摩心理教育辅导课等等）

2、上好健康教育课。教师备好心理健康教育课教案，并组织听课。

3、组建教师心理咨询志愿者队伍。

4、在幼儿的生活学习中注重培养孩子

（1）生活活动

孩子的情感在日常生活中时有流露，教师要善于抓住机会，随时随地进行培养，这种培养要既有群体性又有个别性。如在生活角里开展系鞋带、扣纽扣、叠手帕；午睡起床后两人互叠被子等，这样既锻炼了幼儿的自理能力，又感受到了相互合作的快乐感。如去敬老院慰问老人，从而教育幼儿尊敬老人。开展亲子活动，体会父母爱自己的情感，从而教育幼儿爱自己的父母。鼓励孩子周日串门，既培养幼儿的交往能力，又培养幼儿热情、开朗、以及合群性。

（2）学习活动

学习活动是幼儿的生成性活动和预设性活动的有机结合，它为幼儿的经验形成和发展提供了各种可能。在活动中，老师要有目的地渗透一些心理健康的内容，并体现在教育的全过程之中。如：小班计算教学活动中的图形分类。活动中，老师将能力强和能力弱的孩子分在一起，他们只有相互合作，才能将同类图形归在一起，从而提高了他们的合群性。

5、心理健康教育的方法

1、同伴引导法

教师尽量为幼儿创设良好的环境，引导幼儿与同伴交往，使他们从小养成大方、合群、热情开朗、团结友爱的心理。在游戏中为了培养幼儿的合作精神，老师将合作能力强的幼儿和合作能力弱的幼儿一起游戏，也不失为一种好方法。例如：体育活动的小组竞赛；日常生活中的共抬桌子、整理玩具、收拾积木、互叠被子等必须共同商量，才能顺利进行。

2、角色互换法

在一定的情景中，或在感受一定的情绪体验后，进行角色互换来体验自己处于别人位置时的感受。如：小班孩子在角色游戏中，他们很喜欢扮演大人的角色玩娃娃家的游戏来照顾娃娃，于是，组织孩子们一起做“喂娃娃吃饭的游戏”，通过角色互换，将吃饭这一生活行为，通过孩子们自己的行为 and 语言而牢记在心。通过儿歌“小宝宝，来来来，张开嘴，吃一口，一调羹，一勺饭，嚼一嚼，往下咽”不断地引导和鼓励，教会小班孩子们逐步学会了用小调羹自己吃饭了。

3、情境表演法

把心理健康教育的内容通过情境表演让幼儿观看，在情境中让幼儿感受自己处于别人位置时的情绪体验。如幼儿在日常生活中常常遇到玩具被抢的问题，于是针对这一情况，设计玩具被抢的情境表演让幼儿观看。通过观看，孩子们知道好玩的玩具大家一起玩，并让幼儿明白长时间哭闹不利于身体健康，同时也解决不了问题。通过观看和讨论，孩子们掌握了解决矛盾的方法，以及如何保持良好的情绪。

4、游戏法

在游戏中通过角色扮演，有助于驱除“自我中心”，了解自我与他人的区别，使幼儿良好的心理得到健康的发展。

与家长多沟通，利用幼儿园的家园之窗、家长园地、家园联系册、向家长开放半日活动等，让家长及时了解幼教信息，从而家园同步对幼儿进行有的放矢地实施教育；针对部分家长组织一些培训。（形式不限，听讲座，看录像，观摩心理教育辅导课等等）

心理健康系列活动篇五

以学生为本，以学生的发展为本、自我探索、自我体验、自我感受、自我成长助人自助

培养学生良好的心理素质和社会适应能力

- 1、通过班级心理辅导活动课，对学生进行人格辅导、学习辅导、休闲辅导等，实现心理健康的预防性、发展性目标。
- 2、设立“馨香一瓣”聊天室，让学生倾听心理的烦恼，在轻松愉快的氛围中，开启心扉，调适心理。
- 3、通过“心理驿站”广播节目，对学生来信来电进行解答。
- 4、通过“悄悄话”信箱，了解学生要解决的困难，让学生在无助时能及时得到老师帮助。
- 5、专家讲座，邀请心理专家对学生进行心理辅导。
- 6、通过“心理健康教育”宣传橱窗，向学生宣传心理健康知识。
- 7、通过《英育现代教育》、《蒲公英》、“心理之窗”栏目，引领学生解读心理健康教育知识。

1、学习辅导

它着重对学生的技能、学习情绪与动机进行训练与辅导。学习技能辅导主要是指观察力、注意力、记忆力和学习策略的训练，增强学生的这些学习技能有助于他们学业成绩的提高。学习情绪与动机是学生学习中的动力因素。

2、人格辅导

青少年成长发展的一个重要标志就是学会认识自我，学会认识他人，学会与他人沟通交往。人格辅导活动侧重于自我意识与自我控制，以及人际沟通两个方面。自我意识辅导活动旨在让学生对自我有一个全面的了解，要善于发现自己的长处，正确对待自己的长处，同时也要善于发现自己的不足，正确对待自己的不足。自我控制辅导活动着眼于情绪的调控。青少年学生的情绪很不稳定，在个人调节与外界的关系时，情绪是最为敏感，最为活跃的心理成分。学会情绪的自我调节，便于学生驾驭自我，也有利于他们更好地适应环境。人际沟通辅导活动则侧重于与老师、父母、同伴的沟通。同时，与异性同伴的沟通也是青少年期同伴沟通的一个重要部分。

3、生活辅导

生活辅导主要侧重于消费、休闲与应付危机等，这些都是生活在现代社会中的每一个成员不可缺少的素质。教师一方面引导学生如何合理消费、合理安排自己的闲暇生活；另一方面还要帮助他们学会自主地选择消费与休闲的方式。

心理健康系列活动篇六

为进一步强化我校师生心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强学生心理调适能力和社会适应能力。进一步提高我校学生的心理健康水平，促进学生身心健康和全面发展，根据宁教基41号《关于印发西宁市教育局“5.25”心理健康

日活动实施方案的通知》的通知的精神，特举办西宁市第三中学第二届“5.25心理健康活动月活动”。

心理健康系列活动篇七

为加强和推进我院心理健康教育工作，提升大学生心理健康品质，培育大学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，在全国第二十个“5·25”大学生心理健康节来临之际，学院决定开展大学生心理健康月活动，现将具体事项通知如下：

坚持育心与育德相统一，结合大学生心理发展特点，通过线上线下多种途径，开展内容丰富、形式多样的心理健康教育系列活动，宣传心理健康教育知识，倡导健康生活方式。

筑梦青春，追梦成长。

4月—6月。

心理健康月期间，学院围绕活动主题开展系列心理健康教育系列活动，各系动员学生积极参加。

1. 积极宣传，营造氛围。各系、各辅导员要高度重视，积极宣传各类线上线下活动，广泛发动，调动学生参与的积极性，保证活动的覆盖面和活动效果。
2. 精心组织，强化实效。各系、各辅导员要实际制定具体工作方案，指导班级参与丰富多彩的系列活动。
3. 及时总结，固化成果。各系、各辅导员要认真总结工作经验，加强与心理健康教育中心之间的沟通交流，提高我院心理健康教育工作水平。

心理健康系列活动篇八

以《山东省中小学生德育综合改革行动计划》和《山东省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案》精神为指导，深入开展心理健康教育活动，全面提升全校师生心理健康素质，营造良好的心理健康教育氛围，努力营造人人关注心理健康教育，人人参与心理健康教育的良好氛围，构建和谐校园。

通过系列心理活动的开展，让广大师生在活动中获得心理感悟和体验，普及心理健康教育常识，增强广大师生维护心理健康的意识，提升心理素养，健全人格品质，持续推进我校心理健康教育工作，促进师生的心理健康发展。

教师：我运动我快乐

学生：我阳光我快乐

全校师生

5月21日—26日

（一）准备阶段

1、召开教科室成员会议

活动目的：研究部署活动月有关事宜，研究活动内容，明确具体分工。

活动时间：5月16日第二节

活动对象：教科室小组成员

活动要求：要求教科室成员增强责任心，立足我校实际情况，

科学、合理地规划好每一项活动，提高活动的实效性。

负责人□xxx

2、制定活动方案

活动目的：规划活动月活动安排，落实负责人和活动要求。

活动时间：5月16—17日

活动要求：全面、具体、科学规划。

负责人：

（二）实践活动阶段

1、教师心理瑜伽活动

活动时间：5月18日

活动对象：聘请瑜伽教练引领教师进行瑜伽活动。

活动目的：聘请瑜伽教练，根据教师群体的特点，设置一些基本动作，舒展身躯，拉伸颈部、肩部，带领老师们进行瑜伽冥想，舒缓压力，放松身心，以此改善教师的心理健康状况，缓解职业压力，提高幸福指数。

负责人□xxx

2、观看电影

活动时间：5月16日

活动对象：全校教师

活动内容：观看心理电影《国王的演讲》

活动目的：通过影片观赏，活动心理感悟，增强心理认知。

负责人：

3、观看心理视频

活动时间：5月16—17日心理活动课

活动对象：全校学生

活动内容：心理励志视频《尼克胡哲》、《生命爬行》

活动目的：通过视频，增强学生的情感体验，促进培养学生自立自强、学会感恩等心理品质。

负责人：班主任

（三）总结阶段

时间：5月18—23日

内容：写出活动总结，整理上报心理活动周资料。

负责人□xxx