

最新心理健康节活动方案 心理健康节活动策划方案(通用10篇)

当我们要组织一项大型活动时，编写一个周密的活动方案是必不可少的，它能够为活动的顺利进行提供有力的指导和保障。制定活动方案不仅要注重活动的内容和形式，还要注重活动的余地和创新，给参与者留下深刻的印象。在制定活动方案时，了解一些相关的范文能够提供一些思路和灵感。

心理健康节活动方案篇一

当今社会变革引起了人际关系、生活节奏的改变，学习压力，心理危机成为困扰社会、困扰当今大学生的重要问题。为丰富同学们的课余生活，关注心理健康，提升大学生心理素质。心理健康是大学生全面发展的基本要求，也是将来大学生走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高成次发展发展的重要条件。为此，我们在五月“我爱我”心理健康活动月中举办以“悦纳自我，我爱阳光烂漫的生活”为主题的团日活动。

二. 活动主题

悦纳自我，我爱阳光烂漫的生活

三. 活动目的

心理健康月活动旨在提高同学们对心理健康教育的关注，丰富学生的课余生活。使同学们进一步认识自我，接纳自我，释放压力，抛却焦躁、自卑、忧郁，收获坦然、自信、惬意。心理健康月活动旨在培养当代大学生自立、自强、自律的良好心理素质。锻炼自己的社会交往能力，使自己在变幻复杂的社会环境中做出适合自己角色的正确选择。是当代大学生敢于面对困难、挫折、与挑战。追求更加完美的人格，为未

来发展奠定坚实的心理基础。

四. 活动时间

五. 活动地点:综合楼415

六. 参加人员

1. 经济与管理学院工商系人力资源管理17-2班全体成员
2. 大学生心理健康任课老师__（待邀）
3. 经济与管理学院工商系人力资源管理17-2班副班胡振鹏
4. 经济与管理学院心理健康活动部部长兰润林

七. 活动内容及具体安排

（一）解压魔法卡

1. 制作若干卡片，在卡片上写下心理健康小常识及解决心理小问题的方法。
2. 用麻绳把卡片串上挂在综合楼、图书馆、一号楼、二号楼、东西区食堂宣传栏处。

（二）心愿对换

1. 参与者在心愿卡上写下自己近期的小愿望。
2. 把二十五个男生编为1到25的编号，由女生随机抽取编号。
4. 最后交换心愿卡，在近期内互相完成对方的小愿望。

（三）舞动，释放

全体参与者跳小舞蹈，进行放松，释放。

（四）击鼓传花

做击鼓传花的游戏，被传到者上台，可以在大家面前做任何不违道德、法律的事情。

（五）笑语连连

（六）结束语

八. 活具体安排

1. 组织者：__（总体调度分配工作）
2. 活动组：__（准备喜剧小片；小舞蹈的音乐□ppt的播放），__（收集心理健康常识及排解压力的小方法）
3. 道具组：__（准备：卡片，编号纸条，麻绳，花）
4. 制作组：__（制作卡片—绘画卡片，在卡片上写心理健康小常识及排解压力的方法）
5. 机动组：__
6. 会场设计：__
7. 摄影组：__（负责摄影，宣传）

九. 活动注意事项：

1. 到场人员都能参加到活动中。
2. 关注参与者的情绪变化，及时发现情绪异常的加以积极引导。

十. 宣传

1. 通过qq,微信等网络平台进行活动主旨宣传。
2. 编写新闻稿, 进行活动成果宣传。

十. 预算

心理健康节活动方案篇二

为提高师生的心理保健意识和心理健康水平, 进一步营造校园的心理教育氛围, 加强我校学生心理素质教育, 促使学生科学地认识、了解心理健康知识, 形成正确的心理健康观念, 学校以中心《关于开展中小学生心理健康教育月活动的通知》精神为指导, 结合本校实际, 特制定以“生命教育和认识自我、接纳自我”为主题的心理健康教育月活动方案如下:

- 1、教会学生管理自己的情绪, 使其拥有积极稳定的情绪, 避免患各种情绪障碍。
- 2、帮助学生学会正确认识自我和周围世界, 从而使学生能与同学、老师、父母融洽相处。
- 3、使学生拥有健全的人格, 摆脱不良心态, 从而更好地投入到学习和生活中去。

20xx年5月

- 1、心理健康活动月启动暨国旗下讲话:
 - (1) 宣布心理健康活动月开始
 - (2) 宣读学校心理健康活动月方案

(3) 以“关注心理健康，积极快乐生活”为主题进行国旗下讲话。

2、各班开展一次心理体验活动

各班根据学生年龄特点设计活动形式，并将活动方案、总结及图片资料上交学校少先队大队。

3、心理健康教育主题队会

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，不要有过多的思想负担，珍惜今天，把握今天。

(活动方案请在课后交给学校少先队)

4、组织一场心理健康教育讲座

请学校心理健康教育老师为全体师生进行一场主题为“关注心理健康成长”的心理健康教育讲座，培养学生积极心理，促进学生心智成熟。

5、心理健康知识展示活动

(1) 各班出一期有关小学生心理健康知识为主题的黑板报。

(2) 心理健康知识手抄报比赛。(1—5年级，择优展示)

(3) 心理健康征文比赛。(3—5年级参加)

(4) 以《快乐的生活》为主题的美术作品展(1—5年级)

学校少先队大队及各中队要充分认识本次活动的重要意义，精心组织，在学生中营造积极健康的心理文化氛围，切实提高学生心理健康水平。

心理健康节活动方案篇三

由于网络技术和网络安全发展的不同步，当代大学生越来越依赖网络，渐渐弃置了健康生活中必要的体育锻炼和人际交流，因此其身心健康问题层出不穷进而导致了一系列的家庭和社会悲剧的发生。鉴于此种现象，团中央关于提出针对当代大学生的“走下网络、走出宿舍、走向操场——阳光心态、健康生活、奋发向上”主题课外体育锻炼活动的方针，培养大学生积极昂扬的生活态度，促进大学生增强体质、健康心理认知，努力培养身心健康、朝气蓬勃的青年一代。为深入贯彻落实此方针，xx大学机械工程学院秉承劳逸结合的道理，让大家能够走出繁忙的生活，暂时放下工作和学习，全身心的去感受生活的美好，享受和煦的阳光，加强每个人之间的交流与了解，决定举办此次以“律动青春，敞开心灵，我们在路上”为主题的交流活动。

律动青春，敞开心灵，我们在路上

强化学生的体育锻炼意识，普及心理健康知识，树立积极健康意识，倡导学生养成积极向上的生活态度和健康的生活方式，为以后的生活和学习奠定坚实的身体基础。

20xx年6月7日15:00—20:00

b区咖啡屋与凌云广场

全体学生

xx大学机械工程学院团委学生会

（一）、100秒不ng

1、游戏规则：参加游戏的每一组都要在规定时间内一次性完成自己的任务，两组同时进行。中间如果有哪一组没有完成

任务，或者是超过总时间，都要从头再来，总时间为100秒。游戏参与者按组参加。

2、游戏细节：第一个人躺在垫子上抱头做十个仰卧起坐，动作完成后清唱“苍茫的天涯是我的爱，绵绵的青山脚下花正开，什么样的节奏是最呀最摇摆，什么样的歌声才是最开怀”，第二个人快速吃掉一个苹果，动作结束后清唱“弯弯的河水从天上来，留下那万紫千红一片海，哗啦啦的歌谣是我们的期待，一路边走边唱才是最痛快”，第三个人寻找队友一名，进行双人跳绳十个，完成后清唱“我是你心中动人的天籁，登上天外云霄的舞台”，第四个人踢毽子五个，动作完成后清唱“你是我天边最美的云彩，让我用心把你留下来，永远都唱着最炫的民族风，是整片天空最美的云彩”。

3、奖惩措施：每组共五人参加（按部门参加），内部分工。进行几轮pk用时最少的一组获胜，胜者每人一瓶脉动，输的一方每人五味茶一杯。

4、活动所需道具：垫子两块，跳绳两根，苹果若干，毽子两个，秒表两个。

（二）、发起“远离网络游戏，从此健康生活”的倡议。（倡议书待定）

（三）、谁是卧底

1、游戏人数：参与者为7人，一人为卧底，其他人抽到的词语一样。

2、游戏规则：在场7人中，6个人拿到相同的一个词语，剩下的一个拿到与之相关的另一个词语，每人每轮只能说一句话，描述自己做拿到的词语（不能直接说出词语），既不能让卧底发现，也要给同胞以暗示，每轮描述完毕，七人投票选出怀疑是卧底的那个人，得票数最多的那个人出局。两个人得

的票数一样多时，则由这两个人重新描述该词语，剩下参与者根据描述重新投票。卧底被选出则游戏结束。反正游戏继续。若有卧底撑到最后剩下三人，则卧底获胜，反之，大部队获胜。

3、游戏细节：本游戏共进行三组，名词有观众随机决定。有一位主持人主持该节目。在活动过程中，场下观众也可以参与到猜卧底的活动，可以自己手中的美食作为赌注，赢则双赢，反之，赌注归主办方。

4、奖惩：每人以两个棒棒糖为底线，如卧底赢，可以从其余人手中抽取一个棒棒糖，反之，则没有奖励（卧底若输掉游戏，由观众写惩罚措施，混合后，抽签得如何获惩）

5、活动道具：词语卡片，中性笔

（四）、孤岛余生

1、分组：共两组，每组三男三女

2、方法：两组参赛选手分别站在一张报纸上，由主持人出脑机急转弯题目，给两组抢答，抢答是由哨子定先后，答错或对方先打出则撕掉一半报纸，后期可男背女站在纸上，先掉下者失败。

3、道具：报纸若干，脑机急转弯题目若干，哨子两个

4、奖惩：参与者每人两个棒棒糖。（若输掉游戏，由观众写惩罚措施，混合后，抽签得如何获惩）

（五）、开启“告别撸时代，健康宁大人”“暗夜鬼剑只是传说，机原机设方为正道”等签名活动。

（六）、心手灵犀(部长与干事，干事与干事等)

游戏规则：

1：十二个代表队依次上场，每队两人，一人只能用肢体语言表示词语，另一人猜。

2：猜词过程中不许说出词条所包含的任何字，否则该词作废，根据此条难度有三次放弃的机会（十分钟内完成）

3：根据猜中词语的多少取前四队获胜。

4：奖惩措施：赢的每队部门全体成员上场表演节目，输的一队由获胜一方决定所表演的节目。

（七）、抢数字

1：随机选十二个人上场围成一圈，第一回主持人随机选一个人报数字1，之后按顺序往下报2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9若在过程中有人同时报了相同的数字（比如：有两人或三人同时报出数字2，则都受罚。另外，如果同时报数者超过4人，则由这些人猜拳决定谁受惩罚）则上台表演节目，节目表演完之后游戏继续进行，由被惩罚同学先报数（比如；开始报数字3，之后接着往下走）九个数字报完后没有报数的同学接受惩罚：表演节目或喝五味茶一杯。

2：游戏进行3组。

3：所有游戏参与者获得大瓶娃哈哈一瓶。

（八）、五毛和一块

游戏规则；在游戏中男生五毛，女生一块。游戏开始前大家围成一个圈，顺时针按音乐节奏走，由主持人宣布钱数，大家自由组合，使钱数合适，切记动作要快（比如：裁判喊3.5元，可以为三女一男或五男一女等等）。可进行三道五轮。

奖励措施：获胜者获得迷你订书机一个。

（九）、五人四足

游戏规则：有五人一起分别将两人的脚绑在一起向前一起跑50米可几组一起进行，由最快的团队获胜。

奖惩措施：获胜的团队每人一瓶脉动，失败一方由在场观众决定惩罚措施。

道具：结实的绳子若干（可用废旧条幅）

（十）、心灵晚茶：

让所有到场的同学一起分享生活中遇到的问题 and 解决方法。然后由老师为到场的学生进行心理健康的标准和如何应对生活中的不健康问题的讲解。

（十一）、幸运口号：

每个活动结束后，均有幸运观众的抽奖活动（备选名单以现场签到为基础），被抽中者，需提出一个与此次活动相关的口号或讲一个励志故事（不得重复），形象、生动、有感召力者赠送精美礼品。

九、活动预算：

1、中性笔：6_2=12

2、长格稿纸：4_1.5=6

3、苹果若干：共六十元

4、棒棒糖：200_0.5=100

5、脉动：10_4=40

6、迷你订书机：10_3=30

7、醋和酱油：2_2_1.5=6

8、辣椒酱：1_8=8

9、可乐：8_3=24

10、食盐：1_2=2

11、哇哈哈：36_2=72

12、条幅100

13、挂饰100

14、毛绒200

共计：760元

1、活动所需电脑，两台。一台备用。

2、活动前音响设备调试完整。

1、卫生：

将会场卫生打扫干净，桌椅摆放整齐。

2、总结：

此次活动结束后，各部门总结活动策划、组织及各项任务的执行情况，正确对待活动中的优点和不足，总结经验教训。

心理健康节活动方案篇四

20xx年xx医学院发起大学生学科竞赛活动，并将每年的5月定为大学生学科竞赛活动月。

20xx年，团中央、全国学联向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大中学生心理健康日。在社会竞争日趋激烈，升学、就业压力越来越大，今天，大学生的心理健康问题已成为人们关注的焦点。

- 1、积极响应团中央、全国学社联的号召，促进思想更新，与时俱进，为xx大学心理教育工作做出应有的贡献。
- 2、为广大在校学生拓宽社交面提供广阔的平台。
- 3、提高学生的自我认知能力、解决问题的能力、合作能力等。
- 4、增强学生在自我心理认知方面的能力，关注自身的心理建设。

大学是人生历程中的黄金时期，在这段时光隧道中，我们播种理想与希望，收获成功与喜悦，同时也感受挫折与痛苦。

心理健康教育是适应现代教育改革的需要，也是适应学生个体发展的需要，同时还是适应未来社会对人才的需要。学校对学生的教育不仅仅是指对学生学习的教育，还应包括对学生心理素质的教育。

作为525心理健康教育系列活动的一个新兴活动，经历了去年的尝试，本次活动目的更为明确，旨在提高我校学生的综合素质。

在活动之时让大家对大学生的心理健康有进一步了解，加强我校心理健康知识的宣传教育，营造健康向上的良好氛围，

全面提高我校大学生的心理素质，帮助大学生完善人格、快乐成长，帮助大学生加强心理健康意识，学会自我心理调节，营造健康的校园文化氛围，让大学生学会有效的心理调适技能与方法，从而增强大学生认识自我、悦纳自我、发展自我和完善自我的能力。

通过大型的讲座、趣味游戏等活动，让长医学子放松心情，放飞自我，培养我校大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，帮助大学生提高心理素质，开发心理潜能，培养创新精神，以健康向上的姿态迎接机遇、挫折的挑战。

525健身健心

20xx年5月1日-20xx年5月31日

全校学生

（一）互联网心理健康知识答题抽奖活动

时间：5月1日、5月22日

1. 心理协会制作一份含20个单选题的试卷（试卷总分100分，每题5分）
2. 计算机系宣传部将其做成网上试卷（即将试卷内容包含一个网络链接）
5. 学生在5月20日前通过点击网络链接参与答题，
6. 计算机系在5月21日将结果统计，将70分以上的活动参与者信息制成纸骰
8. 活动设一等奖一名，奖品为智能手机。

活动设二等奖二名，奖品为200元联通话费充值卡。

活动设三等奖三名，奖品为8gu盘一个。奖品由计算机系负责。

活动人员安排：

负责人：

监督人员：

（二）心理健康知识宣传

时间：5月1日-5月31日

由心理咨询中心与心理协会搜集科普心理学知识的资料，通过网上宣传与线下宣传来进行宣传准备好的心理健康知识。

1. 网上宣传：

2. 线下宣传：

以海报形式在全校范围内普及心理健康知识。计算机系与学社联心理与健康协会制作有关海报，以展报形式在图书馆，一教，二教，三教，食堂公布。校团委，学生会，各院系在对应宣传栏进行宣传。

前期准备：海报、展板

活动人员安排：

负责人：

（三）浪漫追忆，发现自我

时间：5月1日-5月25日

地点：喷泉广场

活动内容：通过xx医学院（xx医学院团委、学生会、学社联、各院系官方网络平台微博、微信、qq群等）在5月5日开始进行宣传通知在校师生自选一张认为充满思念的照片，还有一段100字内的寄语，发送至邮箱，由心协整理汇总后，将每个人的照片以及寄语制作为二维码打印出来，在5月25日上午将二维码在喷泉广场进行展示，供x医师生扫码，让不同特点的师生以这种新颖的形式进行交流了解，感受不同个体的魅力，同时在与他人的对比中不断提升自己。

活动人员安排：

负责人：

活动后勤组：

（四）现场测量与心理咨询

时间：5月25日下午2：00-5：00

地点：二食堂与五栋之间

活动内容：

心理协会在举办地点现场摆点，邀请校心理咨询中心老师为全校师生解答心理上的疑惑。

主要内容有：

- 1、趣味图片测心理（根据咨询者观看趣味图片测定其心理状况，为其进行解答心理上的疑惑）
- 2、权威测试测心理（通过做心理问卷调查检测咨询者心理，

然后为其进行解答)

3、心理难题解答（倾听咨询者心理有什么难题疑惑，为其进行解答心中的疑惑）。

宣传方式：海报宣传、横幅宣传（届时海报和横幅都置于活动现场）、微信平台、微博

准备物品：资料图片、测试资料、笔

前期准备：桌子、椅子、棚子

活动人员安排：

负责人：

现场咨询测量老师：

活动后勤组：

（五）趣味游戏运动会

时间：5月25下午2：00 5：00

地点：二食堂与五栋之间

活动内容：

心理协会在举办地点设置五个摆点，每个点进行一项趣味游戏，每参加一个摆点的游戏项目即可获得棒棒糖一个以及一张由校心理咨询室盖章的纸卷，集齐五张纸卷，即可通过抽奖获得奖品（雨伞、杯子、笔记本）。

1、摆点一：游戏项目、猜歌名

目的：培养锻炼参与者的思维能力

游戏规则：准备多首歌曲，从中随机选取3首歌曲给参与者听，让其猜其听到的歌曲的歌名是什么？猜中3曲歌曲中歌名的一首给予纸券以及棒棒糖一个，没猜中给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。

2、摆点二：游戏项目、蒙眼作画

目的：让参与者明白团队协作结果优于个人

游戏规则：参与者用眼罩将眼睛蒙上，然后分发纸和笔，要求蒙着眼睛将他们的家或者其他指定东西画在纸上，参与者在戴上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面，完成后，把参与者画的图片与其他图片混合一起，让参与者从中挑选出他们自己画的那幅。

通过了给予纸券以及棒棒糖一个，没猜中给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。

3、摆点三：游戏项目、捡豆子

目的：培养参与者的耐心以及精神注意力集中

游戏规则：用左手拿筷子，在一分钟之内夹10颗黄豆放入其身旁准备好的空瓶中。通过了给予纸券以及棒棒糖一个，没通过给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。

4、摆点四：游戏项目、跳方格

目的：娱乐身心

游戏规则：在平坦地面画两个距离相近由五个正方形组成的长方形格子，两位参与者通过石头剪刀布进行划拳，每划拳获胜一方则单脚跳一个一个格子，通过划拳进行单脚跳，直

到两位参与者中其中一位跳完五个格子的一方为获胜方。

（比赛中途必须单脚直力，否则视为失败），获胜方给予纸券以及棒棒糖一个，失败方给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。若参与者只有一名，则可以由本点的工作人员作为其中一员，帮助参与者玩此项目。

4、摆点五：游戏项目、心有灵犀

目的：如何有效地沟通及传递信息

游戏规则：两位参与者分别扮演一位为表演者，一位为猜词者，由摆点工作人员给出词汇给表演者（题目涉及生活用品、水果蔬菜、明星名字、地名等），表演者可以用语言和肢体动作来提示描述但是不能描述某个字的读音或写法。

猜词者猜对则给予双方纸券以及棒棒糖一个，失败方给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。若参与者只有一名，则可以由本点的工作人员作为其中一位扮演者，帮助参与者玩此项目。

前期准备：

桌子、椅子、棚子、宣传单、奖品、纸卷、抽奖箱、粉笔

活动人员安排：

总负责人：

摆点一负责人：

摆点二负责人：

摆点三负责人：

摆点四负责人：

摆点五负责人：

活动监督组：

（六）心愿墙活动

时间：5月25日下午2：00-6：00

地点：二食堂与五栋之间

活动内容：

心理协会在举办地点摆点，由工作人员收集好大家现场写好的心愿，粘贴在制作好的心愿墙上，一齐祝愿梦想成真。

宣传方式：海报宣传、贴吧、校微信平台、微博

准备物品：便利贴、签字笔、心愿墙背景

活动人员安排：

负责人：

活动纪检组：

活动后勤组：

（七）当月活动具体流程

5月1日至31日

上午10：00

1、互联网心理健康知识答题

2、心理健康知识宣传

5月5日至5月25日下午6：00

浪漫追忆，发现自我

5月25日

下午2：00-6：00

1、趣味游戏运动会

2、现场测量与心理咨询

3、心愿墙活动

4、互联网心理健康知识答题现场抽奖

5、活动结束后工作人员做好后期工作，打扫卫生，回收活动物资等等

5月31日

下午6：00

心理健康知识宣传结束。

我们希望通过此次的525系列主题活动让广大x医学子通过轻松有趣的活动深切地感受到心理健康的魅力，进一步加强对心理知识的认识和学习，从而树立健康乐观的心态，积极地投入于生活学习中。

我们的活动紧扣健身健心主题，我们希望通过本次的活动，同学们可以进一步深化对自我的认识，不断学会在生活中发现认识自我，在压力中释放自我，在同学交往中正确传递自

我，在苦难中勇敢挑战自我，从而形成完善的人格，树立正确的自我意识。

另外我们的活动内容新颖，形式多样，同学们可以在不同活动中感受到不同的乐趣，从中收获心理健康知识的同时也收获友谊，收获快乐。

而心协与计算机协会的大型活动形式也可以在较大程度上在全校引起较大的影响，吸引更多x医学子加入到各类心理健康活动中，并且能更好地在活动当天营造热情快乐的校园氛围，让整个x医都洋溢欢声笑语，让整个x医都感受到心理健康的无限魅力。

（一）活动可行性分析

4、本次活动的工作人员热情高涨，信心满满，我们相信，经过如此周密的策划及筹备，本活动必将赢得成功。

（二）紧急情况预案

1、天气问题

如果活动正式开始前遇雨，鉴于此次大型活动中有部分活动不适宜在室内举行，应将部分不适宜在室内举行的活动推迟在室内举行的活动正常进行；如果活动进行中遇雨，则由心协与计算机协会工作人员负责通知各摊点收工，将未完活动改期进行。

2、参与人数问题

若参与人数超出预期，则应临时摊点提供结伴而行的同学进行游戏，礼品则由相关负责人员加紧到预先商榷好的地点购买；若参与人数不足，则加大宣传力度，派出更多工作人员到校内各地进行宣传。

1. 颁发奖品时主持注意活跃气氛
2. 过程中监督各个工作人员，尽量减少作弊行为。
3. 序维持人员注意做好人群分流工作，避免过度拥挤。
4. 摆点地点等人流较多的时间段，所有工作人员必须到位并时刻集中精力工作。
5. 发生情况由工作负责人员共同商讨解决。
6. 现场建立一个奖品摆放地点，并且讲述抽奖规则。

主办方□xx医学院

承办方：各院系

活动顾问：

活动策划与统筹：

心理健康节活动方案篇五

为贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要(20x修订)》精神，切实关注青少年学生的心理健康，有针对性地开展女生青春期心理指导，培养广大女生自尊自爱、自信自强观念，经研究，决定集中开展中小學生心理健康暨女生青春期教育周活动。现将有关事项通知如下：

关注心理健康珍爱美好青春

4月2日至4月29日

- 1、各学校在活动期间要重点开展好“五个一”主题活动：发一封、出刊一期板报、召开一次主题班(队)会、组织一次心

心理咨询辅导活动、开设一次专题讲座等。

2、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、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。要认真做好“问题学生”、“待进学生”的教育疏导工作，通过结对帮扶、心理咨询与辅导等方式，帮助学生树立正确的学习、生活的勇气和信心，形成积极向上的人生观、世界观、价值观。各年级要突出抓好学生的考前心理辅导工作，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战。

3、各学校要面向学生家庭，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。

4、各学校要关注女生青春期的心理健康教育，举办青春期健康教育专题讲座，引导她们正确认识和对待自己的身心变化，理智控制自己的情绪，学会正确和异性交往的方法，树立自尊自爱观念，特别是增强自我保护意识，珍惜美好的青春时光。

1、加强领导，严密组织。各中小学要以高度的责任感认真开展好各项活动，切实加强组织领导，周密制定，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。

2、突出重点，广泛参与。各学校要结合平时的教育内容，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，进一步改进方式，改善亲子关系，营造健康和谐的家庭环境。

3、认真，严格考核。各学校要以此次活动为契机，对学生的心理健康和关爱女生青春期教育工作进行再动员、再部署。同时，要着力建立和完善长效机制，及时总结做法，认真工

作不足，促进工作的开展科学化、规范化、制度化和特色化。各学校将和图片资料于20xx年月10前前报局中教科邮箱□x□各学校对此项工作的完成情况列入20xx年度学校德育工作考核。

以上通知，希即执行。

心理健康节活动方案篇六

大学生生活丰富多彩，在学习上和生活上，大学生都有着充分的时间来学习，努力，这就是大学生活，无忧无虑，是人生中最美好的时光!不过很好大学生也没有忘记学习，一直在不断的努力。为了将学生们的业余爱好和特长结合起来，我们在研究以后决定组织一下的工作。

为了促进主题团日活动的开展，为了丰富同学们的课余文化生活，特举办海报设计比赛。希望通过这次活动增强同学们的动手动脑能力以及团结协助能力，培养同学们的创新意识。计划如下：

一、比赛形式及要求：以班级为单位参加比赛

每班就主题团日本班开展的活动为主题，以宣传本班活动为目的，做一张1_1的宣传海报(海报可以是长方形的，即不必占满整个给定的区域)，以电子版形式与主题团日的文件一起上交。

参赛作品将在院学生会博客上展出，欢迎广大同学跟帖投票!比赛评出6个最佳奖项，打印并在食堂一楼中间大厅展出。此次海报比赛的得分将在主题团日整体评分中占有10%。

二、作品要求：

1. 版面整洁，重点突出

2. 主题明确，内容积极向上，有所创新

3. 不得抄袭

4. 作品须附带说明：注明班级和主题思想(海报上不得有以上内容)。

三、活动时间：(与主题团日同步)

_日，文件下发各班

即日起至(主题团日评审日)为比赛进行阶段

……日前，为上交作品时间，请各个参赛班按时上交作品

_日至_日，为评定作品阶段

_日，公布得奖情况，颁奖

_日至_日，获奖作品展示

四、比赛奖项设定：

共六名，分别是——

最佳作品奖，最佳创意奖，最佳人气奖，最佳风采奖，最佳美工奖，最佳主题奖

五、比赛组织机构：计算机与控制学院分团委学生会

六、具体工作安排：

1. 打印发放传单，做好此次活动的宣传工作

2. 制作评分表

3. 统计参赛班级，做好记录(励志天下)
4. 通知各班比赛的具体时间和细则，负责与他们的一切联系。
5. 联系并邀请科协的部分人来做评委
6. 作品随主题团日的文件一起上交，整理好作品
7. 作品长传博客
8. 请评受邀委和大众评委给作品做评判
9. 优秀海报及制作者名单(表格)统计、公布
10. 优秀作品颁奖
11. 优秀作品展出

七、活动经费预算：

奖状6张 6元

海报制作材料 约120元

表格传单等 约10元

八、附件：

1. 比赛通知(与组织部协商，可附在主题团日通知上)
2. 报名表(在主题团日报名表上添加一项即可)
3. 参赛作品及班级统计单
4. 最佳作品及班级统计单

5. 评分单

海报设计是一种适用范围很广的设计，在今后的生活中，时刻都会见到海报的设计，我们在将来也有可能直接参与海报设计，不过我相信，凭借我们多年的努力，我们会在设计工作上去的一定的成就的。