

大学生心理健康日活动 全国大学心理健康日活动方案(大全8篇)

范本可以帮助我们拓宽思路，激发创造力，使我们的写作更加生动有趣，引起读者的兴趣和共鸣。个人简历的范例可以给你一些灵感和思路，帮助你更好地展示自己的能力和特点。

大学生心理健康日活动篇一

(一) 根据统一部署，各学院、相关部门积极配合，以保证本次活动顺利进行。

(二) 各专业学院的活动开展由该院心理工作站牵头、院心理健康部负责具体落实、学校心理健康教育中心专兼职教师为该院提供专业指导。

(三) 加强沟通交流，未尽事宜承办方将以补充通知予以告知。

联系电话□xx学院

20xx年5月15日

大学生心理健康日活动篇二

我爱我团结互助，给力心灵，共同成长。

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以给力心灵，团结互助，共同成长为主题开展形式多样的心理健康教育活活动，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

学生工作处心理咨询中心。

院系心理健康部，心理成长协会。

20xx年5月x日。

全体学生。

（一）宣传篇

1、横幅宣传：出一条横幅（一式x份），宣传本届心理健康节主题。

承办单位：院宣传部、院心理健康部。

横幅内容：团结互助，给力心灵，共同成xx职院第x届大学生心理健康节宣（暂定）。

横幅位置：南院悬挂于教学楼前，东院悬挂于篮球场。

2、板报宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

承办单位：六系心理健康部。

活动要求：六系各出一期板报。

板报摆放：南院篮球场、东院教学楼前。

3、报纸宣传：出一期报纸，宣传本届心理健康节主题、内容、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会□xx□编辑部。

活动时间：5月份编辑、印刷完成。

4、海报宣传：

各系各出x张海报，宣传本届心理健康节。

承办单位：

各系心理健康部。

活动要求：

- (1) 正确悬挂于南院和东院篮球场上。
- (2) 纸张大小标准（与院宣传部统一标准）。

5、广播宣传：

宣传本届心理健康节各项活动安排，心理健康知识。

承办单位：

院心理健康部、院团委广播站。

资料提供：

院心理咨询中心。

注意事项：

六系挂好海报后须通知院里进行拍照留影。

（二）活动篇

1、团结互助，给力心灵，共同成长大学生征文征画比赛。

具体细则如下：

（1）活动对象：

全院学生。

（2）活动时间：

全院征文上交时间为5月x日5月x日、优秀征文评展时间为5月x日。

（3）活动方式：

以投稿形式讲述大学生生活中团结互助，给力心灵，共同成长的心情故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报中。

（4）活动分为两个程序：

第一轮：各系分配到班级征选（篇数不限）。

第二轮：院里征选

（5）备注：5月x号到x号在篮球场设立心理健康节活动咨询台，发放心理健康节活动安排表。征文必须贴近生活、内容丰富，积极向上。参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

（6）奖项设置：

分别为：一等奖x篇、二等奖x篇、三等奖x篇。

2、爱的抱抱温暖校园行动

(1) 活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心。

大学生心理健康日活动篇三

- 1、开幕式暨趣味心理运动会
- 2、“最美心灵使者”选拔赛
3. 青春健康主题辩论赛
- 4、关注教师心理健康主题活动（见补充通知）
- 5、心理健康教育先进集体与优秀个人评选活动
- 6、闭幕式暨总结表彰会

（二）院级活动

各专业学院根据本院学科特色和专业特点，自行组织开展丰富多彩的心理健康知识普及、宣传教育等活动，活动结束后将本院活动相关材料（通讯、简报或总结）及时报学工部心理健康教育中心。

大学生心理健康日活动篇四

不忘初心成就自我

20xx年10月10日—11月6日

（一）宣传发动。心理健康教育中心及各学院通过广播、校报、板报、校园网络及主题班会等形式宣传“不忘初心，成就自我”活动通知及开展启动仪式，启动我校20xx年心理健

康教育宣传月活动。

（二）心理健康知识讲座。心理健康教育中心将邀请专家进行三场心理健康专题讲座（见附件1）。

（三）开展“心语心声”故事大赛。宣传月期间举办“心语心声”故事大赛，大赛由心理健康教育中心主办，医学技术与工程学院和人文学院承办（见附件2）。

（四）现场心理咨询。心理健康教育中心将组织专家分别在开元校区和西苑校区开展现场心理咨询活动（见附件1）。

（五）心理健康微视频和心理电影展播。分别在开元校区和西苑校区利用多种媒体形式开展心理健康微视频和心理电影展播，活动由心理健康教育中心主办，车辆与交通工程学院承办（见附件1）。

（六）心理问题联合评估会诊。各学院于宣传月期间对本院学生进行心理问题筛查，将典型心理问题学生情况于10月28日前报至心理健康教育中心，由心理健康教育中心组织有关专家会同学院进行联合评估会诊。

（七）新生心理健康状况普查。组织20xx级学生开展心理健康状况普查。

（八）“向阳花使者”服务团成立仪式。心理健康教育中心在班级心理委员中选拔优秀成员，经系统专业的培训后上岗成为“向阳花使者”，组成“向阳花使者”服务团。服务团以“自助、助人、互助”为理念，开展学生朋辈心理辅导和服务工作。

（九）团体辅导活动。心理健康教育中心根据不同年级、不同群体学生心理发展的特点与需求，开展相应主题的团体辅导。

（十）学院二级心理辅导站建设。发放“关于加强学院二级心理辅导站建设的通知”文件，通过强化机构建设、提升队伍素质、健全工作机制、拓展活动载体、突出学院特色等举措，切实推进学院二级心理辅导站建设。

（十一）学院特色活动。各学院要在认真组织参加学校活动的基础上，围绕“不忘初心，成就自我”活动主题，结合本学院实际，开展特色鲜明、行之有效的心理健康宣传教育活动。

（十二）学生心理社团活动。充分发挥学生心理社团作用，开展心理健康宣传教育主题活动。同时协助心理健康教育中心在全校分发心理健康知识宣传材料。

（一）高度重视，认真组织。开展大学生心理健康教育宣传月活动是集中宣传心理健康知识的重要方式，是培养学生健康心理、提高自我调适能力的重要手段。对于帮助大学生树立心理健康意识、培养良好的心理素质，促进自我发展等具有重要的意义。各学院要高度重视，力求结合学院实际和学生心理状况制定切实可行的方案，认真组织开展系列活动，确保活动顺利实施。

（二）突出主题，确保实效。各学院要以宣传月为契机，开展丰富多彩的主题教育活动。通过形式多样的活动宣传普及心理健康知识，帮助学生解除心理困扰，增强心理适应能力，努力开发个人潜能，促进学生全面成长。要充分发挥心理联络站、学生会、学生心理健康社团等组织的积极作用，发挥大学生在心理健康教育中的自助和互助作用，切实帮助学生缓解来自学习、生活等方面的压力。要进一步完善心理健康教育工作机制，根据大学生生理心理特点，认真做好心理卫生常识辅导和心理危机预防、干预工作，为学校的和谐稳定提供支持和保障。

（三）拓展形式，形成特色。各学院要充分发挥积极性和创

造性，积极探索科学有效的管理模式，探索心理健康教育新方法，努力构建更加完善的心理健康教育工作体系，推动学院大学生心理健康教育工作迈上新的台阶。要在学院二级心理辅导站建设、学生心理档案建立与管理、学生心理社团培育、朋辈辅导、心理健康教育体系建设、与家庭沟通形成教育网络等方面进行积极的探索与尝试，形成特色与亮点。

（四）抓好宣传，营造氛围。各学院要充分利用学校广播、校报、校园网络等各类宣传媒体，及时对活动开展情况进行宣传报道，营造良好的舆论氛围。

（五）认真总结，不断提高。活动过程中要注意对相关资料的收集和保存，活动结束后各学院要写出总结报告，于11月14日前报送心理健康教育中心，并将电子文档发至邮箱。

本次宣传月活动将设学院优秀组织奖、“心语心声”故事大赛单项奖等奖项。活动结束后学校将对各学院活动情况和活动效果进行评比，请各学院及时报送相关材料。

大学生心理健康日活动篇五

学生会名称：

电子信息学院生活心理部

活动名称：

第九届“5.25”心理健康月主题活动

活动背景：

“5.25”是世界心理健康日，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的‘活力和激情。与此同时“5.25”是“我爱我”的谐音，如何正确的爱自己成为了当今社会的热点问

题。如今，有不少在校大学生对自身心理健康的概念十分模糊，甚至是误解，不能发现和直面自身的心理障碍，对学习和就业均造成了重大的困扰。20××年省委书记夏宝龙提出了对浙江省大学生积极贯彻落实“文明修身”的号召，这不仅是对当代大学生外在言行的检验，更是对心理健康的一种考察，这就要求我们努力做到与自己好、与他人好、与世界好，展示自身的内在风采。

活动目的：

本次“5.25”心理健康月主题活动，我院从个人、他人、世界三方面着手，积极响应本次活动主题。旨在提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱世界。结合“文明修身”的系列讲话要求，通过具体活动引导正确的校园风气，真正落实学校“两室一园一网”的要求。

活动时间：

20××年5月24日—20××年5月29日

活动地点：

第二教学楼302、304、507，第一教学楼107、

体育馆

星河幼儿园

主办单位：

承办单位：

活动内容：

活动开展之前我们开了几次会，将大大小小的活动环节精确到细节上，将每一项工作分发到适合的干事手里。然后联系好各个部门的人，做到在活动中不出纰漏，这样严谨的态度为我们完美的结束打好了基石。

活动由““蓓蕾”活动”、“安全电影展演”、“向阳奔跑、你我同行”三个主要环节构成。

在五月二十四日下午一时起，学生会的干事们就紧张而兴奋地步入了去星河幼儿园的路途，通过两个小时的现场准备，活动进入了高潮——开幕式。开幕式当然是由我们可爱的小天使们以他们稚嫩而不失整齐的街舞开始咯！接下来的活动环节有园长妈妈的致辞，有魔术协会的会长的精彩表演，有未艾手语社的同学们动人演出。随着活动一项项的进行下去，我们那日的活动也步入了尾声，夕阳西下，我们恋恋不舍的和孩子们挥手告别。在五月二十六晚上六点半，两场精彩的电影准时开始放映，考虑到同学们喜欢的电影类型的不同，我们特意挑选了两部不同题材的片子。同学们认真的看着自己喜爱的电影，知道放映结束还是意犹未尽呢！在五月二十九的上午九点半，同学们准时集合在一教107教师等待着我们开展的“阳光快跑”，随着工作人员的一声令下，同学们疯狂的冲出了教室，准备“过五关，斩六将”喽。我们将快跑分成五个环节——实力抢镜、双人跳绳、你划我猜、珠珠传递，既好玩又刺激。成功的解决了所有问题的同学，开心的合影留念，一张张笑脸也代表了本次活动活动的圆满结束。

活动报道：

活动意义：

加强大学生的心理健康教育能促进大学生德、智、体、美的全面发展，能够培养大学生积极乐观的人生态度和百折不挠的意志，对于提高当代大学生适应社会竞争环境的能力，塑造奋发有为的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、

文化素质、专业素质和身体素质的协调与全面发展等方面具有重要意义。

本次活动的开展旨在帮助同学们提高反应力、洞察力、表达能力和合作能力，通过组队玩耍能够加深同学们之间的感情，增强同学们之间的默契。活动中，同学们的热情参与，学生会干事们的积极主动让这次活动发挥了最大效应，让本次活动顺利举行，每个人收获都颇多。

问题反映：

1、在部门开展的播放电影环节，发现同学们到场的人数并未达到理想人数，且来的人也有部分在聊天，使得现场的氛围没有达到理想情况。

2、在“你画我猜”这个环节中出现了卡顿现象，不少组合在这个环节中耗费在排队的时间过长，导致在排队过程中部分同学们有些许怨言，这与我们的初衷相违背。

3、在“保护气球”这个环节中，现场氛围并没有那么热烈，甚至有时冷场了，同学们还是比较拘谨。

措施建议：

1、加强宣传力度，在开展活动之前发动全体同学的积极参与性，加强同学们集体荣誉感的教育。

2、在活动前，将活动中各环节花费的时间掐准，在花费时间较多的环节派出多一些的工作人员，让多组能同时进行，使得游戏速率提高，现场氛围更棒。

3、在需要同学们热烈的玩耍的环节，我们需要给出一个让同学们热烈的场地，并且需要主持人来充分调动同学们互动性和积极性，避免出现冷场情况。

经验介绍：

1、活动之前结合现实情况，最大范围的利用现有条件，让我们的工作人员和参加活动的同学和朋友在最放松、最娱乐的氛围下进行活动。

2、通过进一步了解同学们的喜好，让活动中安排的环节都是同学们所关注、喜欢的，只有这样同学们才会更加愿意参加我们的活动。

3、活动中，了解到工作人员所擅长的部分，让他们做自己所擅长的事情，以达到事半功倍的效果。

4、完善策划书的细节问题，让各个活动的逻辑连接性更强，也让各个环节的开展密切围绕着活动的主题。

活动照片：

大学生心理健康日活动篇六

一、活动简介：

5月25日是全国大中学生心理健康节，“5·25”即“我爱我”，成为全国高校组织开展大学生思想政治教育、丰富校园文化生活、有效服务青年成长成才的重要载体，在全国范围内产生了巨大的影响。

二、活动目的：

通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、针对性、参与性强的活动，在全院学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，在宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对我院大学生的心理健康教育。

三、活动主题：

“关注心理健康、构建和谐校园”

四、活动时间：

4月——5月

五、活动内容：

- 1、心理健康橱窗展览
- 2、心理美文征集主题“遇见我”
- 3、心理电影观看
- 4、“我爱我做自己”主题班会
- 5、“放心去飞”主题活动
- 6、心理健康咨询
- 7、“最阳光的笑脸”展览

六、活动对象：

全院师生

七、主办：

土建学院心理部

八、协办：

土建学院团委学生会

九、具体安排：

1、橱窗内容：人际交往，认识自我，亲子交流，自我心态调节，

恋爱问题，压力排解等

任务分配：刘霞蔚、苏立渤负责设计，编排；寇雨敬□xxx

负责印制

经费预算：100

活动时间：五月十日之前展出

2、心理美文征集

主题：遇见我

主题释义：每个人心里都有个领地，其他人不可以随意来去。这些年一个人来来去去，我不禁看看我的天空里，这一边是读不懂的'忧郁，那一边是大太阳高挂的画。在记忆的慢车里穿梭，是雨水它让人坚强。路总是越走越远，城市和花园，我自由的标签。在某个阳光灿烂中遇见我。

字剖白自己的内心，闪耀于明媚的青春！

征稿时间：

二等奖2名证书奖品

三等奖3名证书奖品

优秀奖若干证书奖品

经费预算：证书、奖品200元

宣传费用100(传单、海报)

评委组别：学工办周老师詹老师心理部xxx

雨敬等等等

总预算：300

3、心灵电影观看

影片：《美丽人生》《初恋50次》《心灵捕手》

时间：待定

地点：待定

4、心理健康主题班会

主题：5·25做自己

具体要求：每班心理委员写活动报告，须附上照片或影响记录。

5.20日之前交上

5、“放心去飞”主题活动

时间：某个周六周日

地点：起点草坪16:00

具体内容：参与者在风筝上写上自己的心愿或目标，和伙伴合作把风筝放飞

工作组别：

记者站、心理部负责用相机记录活动过程中值得纪念的瞬间，抓拍各种笑脸

宣传部、外联部负责在附近召集参与者

办公室、秘书处、学习部负责招呼询问、参加的同学

实践部、生劳部负责现场的秩序，物品

经费预算：

风筝： $5 \times 50 \times 2 = 500$

宣传：120(传单)

签字笔：20

总计：640

6、心理健康咨询

时间：5·25下午7:30

地点：一食堂旁石凳处

7、“最阳光的笑脸”主题展览

具体内容：挑选“放心去飞”活动中较好的照片，洗出来做成展板放在一食堂前

主要负责：宣传部

时间：5.30之前

经费预算：50

总经费：990

土建学院心理部

20xx/11/29

大学生心理健康日活动篇七

5月25日是全国大学生健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的健康和心灵成长，提高自身素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的'失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

大学生心理健康日活动篇八

5月25日是全国大学生心理咨询健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内

容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理咨询健康和心灵成长，提高自身心理咨询素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理咨询卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于心理咨询学的了解，增加彼此之间的了解，友情。