# 2024年学生心理健康活动方案 大学生心理健康的活动方案(模板8篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-01-14

*为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。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。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了...*

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。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。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

**学生心理健康活动方案篇一**

为引导大学生关爱自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提升自身心理素质，我校学生心理发展服务中心将于5月举办第八届心理文化节，本次心理文化节主题为“微笑力max”。现将活动安排通知如下：

一、“微笑力max”心理文化节开幕式。

时间：5月4日---5月5日中午。

地点：新大学生活动中心(5月4日)，东山排球场(5月5日)。

活动内容：“爱的笑笑”、“爱笑挑战”、“微笑采访”等活动，通过收集最美笑脸，挑战打电话让家人开怀大笑，与微笑有关的故事采访，让大家在5月扬起笑脸，更有精美小礼品等你来拿!

二、“梦游仙境”夜色音乐会。

地点：xx楼401团训室。

活动内容：夜色音乐会是历年心理文化节的精品活动，在轻松愉悦的催眠音乐中，让你全面释放压力，觉察自我，现场我们还为大家准备了与减压有关的精彩分享，期待你的参与!

三、“拜托了，室友”大赛。

时间：初赛(5月8日);半决赛(5月9日---5月13日);决赛(5月15日13:30)。

地点：全校寝室(初赛);微信平台(半决赛);xx楼前(决赛)。

活动内容：“心连心默契大考验”、“健康寝室刷脸show”、“拜托了，室友”总决赛等活动，通过寝室四人齐心协力，完成挑战，提高室友间的默契度，为你的`寝室留下精彩而难忘的瞬间!

四、心灵放映室特别版——台湾专家解读烧脑大片《anna》。

时间：5月13日18:30。

地点：西山图书馆二楼咖啡厅。

活动内容：邀请台湾著名心理学家，被誉为“心灵柯南“的蔡凯仲老师亲临海大，解读烧脑心理悬疑大片《anna》，带你走进安娜的思维空间，看到电影的三重境界，更有精致饮品等你来!

五、第八届“心镜”心理情景剧大赛。

时间：5月7日14:30(初赛);5月19日18:00(初赛)。

地点：xx楼401(初赛);东山礼堂(决赛)。

活动内容：“心镜”校园心理情景剧大赛是每年五月心理文化节的重头戏，数支参赛队伍历经数月的精心创作、排练，通过演绎身边的故事，让你看到不一样的内心世界，收获感动与震撼!

奖项设置：届时将评出一、二、三等奖，另设最佳团队奖、最佳男主角、最佳女主角，并将为获奖团队及个人颁发证书及奖品。

六、艺术心理工作坊。

时间：5月18日14:00---16:00(绘画工作坊);5月25日14:00---16:00(音乐工作坊)。

地点：xx楼401团训室。

活动内容：绘画心理工作坊——在专业心理咨询师的带领下，通过绘画创作的过程，将情感、自我意识投射到画笔上，更好地觉察自己，探索自我。音乐心理工作坊——在专业心理咨询师的带领下，建立自己与音乐的连接，感受音乐所承载的情感和旋律，洞察自己内心世界，在聆听、讨论的同时，释放自己的压力，获得内心领悟。

欢迎同学们踊跃参加!

205月4日。

**学生心理健康活动方案篇二**

“525大学生心理健康日”——健康从心开始，生命因你绽放。

1、为宣传“525大学生心理健康日”的主题活动及心健部成立，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，向全院师生宣传心理健康的重要性。

2、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活中的种种。

三、活动时间：

20xx年5月x日—x月x日。

1、请各部门要高度重视，根据活动主题和学校活动的安排，积极参与并配合此次活动的举行。

2、加强宣传、营造氛围。充分利用校园媒体(横幅、海报、板报、广播、校园网络等)。营造良好的舆论氛围，以正向宣传为主，强化意识的形成。

3、活动结束后，要广泛征求学生意见、建议，征得反馈信息，以改进本次活动，为下一届活动积累经验。

1、心理健康知识宣传。

2、大学生心理健康节活动启动仪式。

3、心理电影展播。

活动一、心理健康知识宣传

1、时间：5月25日。

2、地点：大学生活动中心。

3、内容：心理健康宣传横幅、心理常识和健康简报展。

活动二、大学生心理健康节活动启动仪式

1、时间：5月25日。

2、地点：大学生活动中心。

3、出席人员：全院师生。

4、嘉宾：xx。

5、活动流程：

注：5月x日，节目筛选。

5月x日x节课前，上交伴奏带。

5月x日节目表演指导、主持人审核、赛前各部门准备工作。

1)开场手语主题歌。

2)主持人介绍本次活动目的。

3)学校领导致词。

4)学生处领导发言。

5)团委发言。

6)“xx”征文颁奖。

7)朋辈优秀心理辅导员颁奖。

8)心理情景剧表演。

9)合唱歌曲《明天会更好》。

10)全体师生放飞系上心愿卡的心型气球预示大学生心理节正式启动。

11)活动结束同唱明天会更好。

活动三、心理电影展播

1、时间：5月x日--5月25日。

2、地点：各班多媒体组织放映。

3、将活动情况等发布到心健网，并予以备份。

**学生心理健康活动方案篇三**

各系：

为迎接全国第十八个“2大学生心理健康日”的到，深入贯彻落实\*\*\*\*\*\*教育部党组《关于高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》（教党〔20xx〕62号），推进我院心理健康教育工作，提高学生心理健康水平，构建和谐平安校园，我院学工处心理健康教育中心开展第十三届心理健康节之“生命之美你我共绘”2大学生心理健康日活动，通知如下：

一、活动时间：20xx年月24日中午12:0-1:40。

二、活动地点：南苑食堂前广场。

三、活动形式。

1．我手绘我心。

通过学生用画笔颜料绘制自己对生命的愿景彰显大学生青春蓬勃的生命活力，激发学生热爱生命之情。

2．树洞听我心。

通过书写自己的烦恼并投至“树洞”,让同学把自己生活中的烦恼写在纸上，并通过现场宣泄和疏导释放自己的压力，减轻生命的背负。

3．科学识我心。

活动现场有心理量表供同学做现场测试，以进一步了解自我，并设专业心理咨询，为心理健康保驾护航。

4．快乐拼我心。

现场开展丰富多彩的心理游戏，形成“2”巨幅标识。

5．学习认我心。

现场进行心理作品、心理图片、心理咨询室简介等的.展板展览与介绍。

6．承诺在我心。

活动当天，在活动现场拉上标有活动主题的横幅参与活动的同学在横幅上签上自己的名字。通过现场签名的方式，引领、呼吁学生关注心理、关爱自我、热爱生活。

四、参与形式。

各系广泛发动，学生自愿参与，参与各项活动后给予相应积点。

**学生心理健康活动方案篇四**

当代大学生普遍存在心理问题的情况受到了社会的广泛的关注。健康的心理素质是大学生素质教育的重要内容，作为社会中一个越来越重要的群体，在这样的一个阶段正处于逐步走向成熟的关键时期，更易发生一些心理问题，因此，我班决定开展心理活动，让更多同学受益与了解心理健康知识，更积极的生活。

二、活动名称和主题。

三、活动目的。

四、活动内容：

1、班上成员分为六组，每组由六人左右的同学组成。

2、由组织者准备有关大学生心理问题的问题卡片，提问，小组自由讨论，后选一名代表做回答。

3、各小组自由讨论自己平时生活学习遇到的心理问题，以及如何面对解决的。

4、最后组织者进行总结。

五、活动负责人与参与者。

负责人：孙李娜。

参与者：11级英语教育一班全体成员。

六、活动时间。

20xx年5月27日晚7：00。

七、活动地点。

**学生心理健康活动方案篇五**

一周亲近。

活动背景：在外的生活中，我们会有被忽略的时候，会有受委屈没有人诉说的时候，会有没有人理解的时候，会有和朋友闹矛盾的时候。这是一个让我们互相沟通，互相理解的机会。

让我们放开心扉，互相理解，心与心相互接触，让彼此更理解对方，感受更多的爱。

心灵接触，摆脱阴霾。

xx年6月—7月。

1.采取团体报名的形式。凡是想要与身边人更亲近均可报名。

2、统计报名人数，按照报名先后顺序安排活动。

3、每组以一星期为活动时间，可多组同时进行。主要利用晚上的课余时间参加活动。

4、租用教室或体育馆，玩团体游戏和交流心灵相结合：多组一起参与。

5、征集活动志愿者。

1、五毛一块。

2、你画我猜。一人比画一人猜，不能说话。

3、推手游戏。

两队分别派人出来，面对面站，只能碰到对方的手，谁先离开原来的地方谁输。

4、。地雷阵。

道具：报纸，两条绳子，石头，头巾。

准备：用绳子设定区域，里面铺上报纸，用石头压住作为地雷。每组派一个蒙上眼睛进入地雷阵，由队友指挥，通过的多的队赢。

5、打绳结。

道具：一根绳子。

两个组，一个组发一条绳子。

开场白：很久以前，有一个著名的魔术师，她非常善于解决各种难题。一个好事者颇不服气，便想出了一个古怪的问题来考她。他给魔术师一根绳子，问魔术师能否在两手抓住绳子的两端。不许松开的前提下，打出一个绳结。请你们以小组为单位，帮助魔术师打出这个绳结。

先想出答案的队赢。

答案：一名队员折叠双臂，使之交叉于胸前，另一名队员将绳子穿过其双臂形成的环，然后将绳子的两端放在她的手上。这样，她打开双臂后会自动形成一个绳结。

6、抢凳子游戏：在中间的空地上围一圈椅子（椅子越多一次游戏参与的人就越多，椅子数=一次参加人数-1），放音乐，大家围着椅子转圈，裁判不定时把音乐暂停，大家就马上抢椅子，会有一个人没抢到，这个人就出局了。然后撤去一把椅子，把现在的椅子摆好，继续放音乐，依此类推，最后一个人就赢了。

7、心脏病：将一副扑克牌给酒桌上的每个人平均分发，但是不能看自己和他人手里的牌。然后以酒桌上的\'人为序，按照人数排列。例如，酒桌上有5个人，可编为1-5的序号。如果该人出的牌和自己的序号相同，那大家的手就是拍向那张牌，可以手叠手的拍，最后拍上去的人是输家。

8、开火车：在开始之前，每个人说出一个地名，代表自己。但是地点不能重复。游戏开始后，假设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：“开呀开呀开火车，北京的火车就要开。”大家一起问：“往哪开？”你说：“上海开”。那代表上海的那个人就要马上反应接着说：“上海的火车就要开。”然后大家一起问：“往哪开？”再由这个人选择另外的游戏对象，说：“往某某地方开。”如果对方稍有迟疑，没有反应过来就输了。暂定为这些游戏。

在这些游戏里选几个，增进团队精神。游戏玩累了就开始谈话。每个人必须遵守规则，必须等一个人说完下一个人才可以说，整个过程必须平静安稳的进行，不许嬉笑打闹不认真。

周五，请心理老师参加，每个人把自己的困惑说出来，彼此交流。

经费预算：饮料，零食，奖品，道具，共计：每组约100元。

注意事项：必须全组人一起参与。

活动负责人及主要参与者：负责人：205宿舍全体舍员及志愿者。

**学生心理健康活动方案篇六**

心里有春天，心花才能怒放;胸中有大海，胸怀才能开阔。让我们心里住进阳光，才能幸福、快乐、健康成长。开开心心学习，健康的生活，用积极阳光的心态释放自我，寻找属于自己的快乐!

作品要求内容健康，积极向上，真情实感，严禁抄袭、下载，字数在800-1000字左右(诗歌除外)，作品要求a4纸张打印，在封面上注明所在院系、班级、姓名、联系电话，由各班心理委员收齐后于5月21日前统一交于大学生心理互助协会。

作品要求主题鲜明、思想积极、内容丰富、形式多样;版面制作均使用手绘图，不能有任何剪贴;版面自由设计，同时具备知识性、趣味性等;作品大小统一为a3单面版式，在作品背面注明所在院系、班级、姓名、联系电话，由各班心理委员收齐后于5月21日前统一交至大学生心理互助协会。

要求每班选送作品不少于2幅。

**学生心理健康活动方案篇七**

爱要大声说出来-主题心理活动。

为同学们提供展示内心世界以及与他人心灵交流、沟通的.平台，通过多种形式展现亲子情、师生情、同学情，促进学生的心理健康。

以班级为单位，在各网络平台（微博、qq、微信朋友圈等）鼓励同学积极向父母、亲人、朋友（各种意义上的）进行表白，可以匿名，也可以采用其他形式（如团体辅导、主题班会）等，活动形式不限。

计算分院全院学生。

20xx年5月4日—20xx年5月28日。

各班自选。

活动结束后，由各班心理委员进行总结展示宣传，请各心理委员于5月30日下午5点前将相关总结资料（照片、图片、摄像资料、总结材料等）交学工办冯老师处，或随心理周报表形式一起上交到邮箱。

**学生心理健康活动方案篇八**

知己知心，自立自强。

（一）校级活动安排。

1、由心理咨询与教育中心负责策划和组织安排，具体活动安排详见附件1。请各班心理委员予以宣传，发动同学积极参加。

2、开展第三届优秀心理委员评选活动。本次优秀心理委员评选学院推荐名额为2名，参评对象为各班心理委员。

此次优秀心理委员参评的条件为：

（1）积极乐观，有责任感，工作态度认真。

（2）积极参与各项心理培训，认真完成学校及学院布置的各项心理健康教育活动。

（3）积极开展班级心理健康教育活动，宣传普及心理健康知识。

（4）能及时发现存在心理困扰或心理问题的同学，对他们提供帮助，并及时向辅导员报告。

（二）院级活动安排。

请各班向学院提交1份的心理活动方案。活动主题尽量紧扣“自我认同”的主题，引导同学增强心理健康意识，帮助同学认识自我、接纳自我、完善自我。

活动形式可以从以下建议中选择，也可结合本班情况，开展特色工作。

1、心理主题班会。

2、心理知识宣传橱窗。

3、心理健康知识竞赛。

6、班级心理素质拓展。

7、心理剧创作或排演。

9、主题心理沙龙。

10、心理学书籍品读会。

鼓励各个班级联合组织本届“5.25大学生心理健康节”活动，实现资源的共享和效应的叠加。同时鼓励各班结合自身专业和班级特点开展特色活动。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！