# 大学生心理课活动方案优秀6篇

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-02-13

*在活动方案中需要考虑到活动的文档和记录以便将来的参考和总结，制定活动方案的成功需要不断的监测和评估，下面是小编为您分享的大学生心理课活动方案优秀6篇，感谢您的参阅。大学生心理课活动方案篇1一、活动背景“健康不仅是没有疾病而且是一种身心都比较...*

在活动方案中需要考虑到活动的文档和记录以便将来的参考和总结，制定活动方案的成功需要不断的监测和评估，下面是小编为您分享的大学生心理课活动方案优秀6篇，感谢您的参阅。

大学生心理课活动方案篇1

一、活动背景

“健康不仅是没有疾病而且是一种身心都比较安宁的状态”。也就是说，健康是躯体、心理和社会功能三方面的有机统一。心理健康是身体健康的重要组成部分。

在竞争日趋激烈，生活节奏日益加快的现代社会，一个人的生活质量如何，成功与否很大程度上取决于其心态如何。大学生作为“时代的骄子”更是面临着学业、就业等多方面的压力，如果不能很好地应对这些压力，及时释放心中的不良情绪，很可能出现各种不良后果，如沉迷网络等。由于某些社会环境、家庭环境和中小学应试教育的不良影响，由于高校竞争机制的全面引入，来自各方面的压力日趋增大，相当一部分大学生的心理失调已成不争的事实，大学生心理健康也就越来越引起人们的重视。我们在感到惋惜的同时，今天，让我们外语心理环科党支部的同学们携手一起大力宣传心理保健的重要性，唤起当代大学生的心保意识，争取点燃更多人的激情，保护我们的心灵净土

二、活动目的

心理活动月将进行一系列心理测试活动，为新时代的大学生提供一个表达内心情感的全新的形式，通过学生各种心理测试的结果，让学生更加了解自己内心的心理活动。打破传统说教式的心理辅导方式，更好地引导学生自己发现问题，进而在要求解决问题时，提供及时恰当并富有成效的帮助和辅导心理健康活动策划书默认。引起广大师生对心理健康的高度重视，增强了师生的心理保健意识，吸引大众对心理的关注。塑造阳光，充满活力的当代大学生的形象。以此活动为契机，向大家宣传心理保健知识、倡议心理保健行为，呼吁大家共建健康心理校园，从身边做起

三、活动对象

温州医学院全校师生

四、活动时间 10月份(下午) 五、活动地点 同德楼广场

六、活动流程

1.活动宣传

(1)前期宣传：制作相关主题的宣传海报、横幅，对心理健康活动进行为期一个星期的宣传。

(2)结合广播站、学校网站面向全校宣传本次活动，活动期间邀请院新闻工作室进行跟踪报道。

2.活动具体内容

(1)在同德楼广场进行当场心理测试以及宣传。

(2)“扫教学楼”：当天上午/下午上课前，给教学楼在上课班级的同学做心理测试卷，记得上交。(随即选择几个班级，一个班级2人负责)

(3)将一些心理建议制作成精美的小纸条贴在学校的厕所里，教学楼的教室里，宿舍楼的宣传栏里。(一张小纸条2条建议)

七、活动经费预算

1.宣传用的横幅，海报，精美的小纸条

2.器材：桌子，椅子(同德楼活动时用) 3.心理测试卷(数量暂定)

大学生心理课活动方案篇2

一、活动简介

“5.25”与“我爱我”谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题。5月是青年们的月份，在当代大学理 问题凸显的今天，选择这样一个日子，是有其特殊意义的。今年我国5.25“全国大学生心理健康日”也即将来临，几届以来成功举办了我院大学生心理健康日系列活动后，我们将借此机会在我校开展又一届“5.25大学生心理健康日”活动，本次活动目的是呼吁大学生关注自己的心里健康，追求更高生活质量的意识。并以此掀起社会管制心理健康的热潮。

二、主题思想

关爱自我，给心里一片晴空

三、活动目的

提高大学生的心理健康水平、关注大学生的心理健康问题、让更多的人意识到心理健康的重要性、宣传心理知识、引导健康人生、提高心理素质、营造良好的校园心理氛围，共建文明校园。

四、主办单位

主办方：学院心理教育资询中心

承办方：建工系心理健康协会

五、活动对象

学院全体师生

六、活动材料

展板两块(用纸包裹)、圆珠笔、签名笔各5支、红黄蓝绿紫5色纸片(心形)共500张、心理宣传画若干、条幅、小奖品若干(为游戏设置奖项)、宣传单1000份、绿丝带若干、绳子一根、布条三条(蒙眼用)、气球100个、氢气气筒一个

七、活动地点

红星礼堂前、二教409

八、活动时间

5月24日——5月25日

九、活动方式

心理学影片赏析、心理游戏、心理健康图片展、现场心理健康咨、万人签名、许愿墙等活动

十、活动经费

5.25 活 动 内 容

（一）心理图片展

活动时间:5月24日至5月25日

活动主题:和谐社会文明校园美丽心灵

活动方式：

①图片的收集(大约15幅心理图片);

②图片的制作(喷绘或彩打，图文并茂)，在硬纸板上用绳子将图片排成一排置于礼堂道路两侧;

③5名同学做现场图片解释

（二）万人签名活动

活动时间：5月24日至5月25日

活动主题：不论年龄、不论专业、不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

活动方式：礼堂前横放写有宣传标语的条幅，举行为时两天的签名活动

条幅内容：(任选)

“我爱我心——走出心灵的孤岛”

“我爱我心美丽心灵文明校园和谐社会”

“健身健心，你我同行，文明校园，你我同创”

大学生心理课活动方案篇3

一、加强大学生心理健康教育的制度建设和场地建设。

1、完善大学生心理健康教育各项规章制度。

2、建立个别咨询、团体咨询、网络咨询和危机干预等各项工作流程图。

3、购买大学生心理健康的情绪调节、沙盘游戏等设备。

二、完成大学生心理健康教育知识的普及工作。

1、继续在全校大一学生范围内开设《大学生心理卫生保健》，在力所能及的情况下，开设公选课。

2、编写《辅导员、班主任心理健康工作手册》、《大学生心理健康宣传手册》、《心理委员培训教材》等宣传资料。

3、针对大学生普遍存在的、较为集中的心理问题安排专题讲座。

三、继续加强心理健康教育的宣传和活动。

1、加强宣传

心理健康教育的宣传仍是我们工作的基石，我们将继续以《心星点灯》、网络、宣传窗、广播等多种形式对心理健康知识进行广泛而深入的宣传，形成心理健康教育的良好氛围。计划于5月份举办“心理嘉年华”活动和11月份举办“第二届心理健康宣传月”活动。

2、指导二级学院开展特色活动

二级学院是心理健康教育的主体，我们将加强对二级学院开展各类心理健康教育特色活动及讲座的指导和督促工作。

四、加强对咨询师、辅导员和心理委员的培训。

1、为了提高咨询人员的基本素质，更加有效地解决学生存在的心理问题，专兼职咨询老师每月进行一次集中学习和个案研讨会。

2、定期由心理咨询中心组织对心理辅导员进行专业知识培训。

3、定期由心理咨询中心组织对班级心理委员进行心理知识培训。11月份举办新生心理委员培训班，经考试合格后挂牌上岗。

五、进一步规范突出心理问题学生的档案。

进一步加强心理健康教育和心理健康指导工作，深入调查了解大学生心理状况，发现大学生中存在的心理隐患（例如：学习压力大、经济特困、男女交友、上网成瘾、性格怪异等）进行及时的心理疏导，化解大学生心理问题。突出心理问题学生的管理以名册、档案、重点案例分析等形式为主，我们将进一步规范，并要求二级学院对重点问题学生进行定期追踪观察。

六、继续对我校20级新生进行心理健康普查，建立心理档案。

20年11月份我们将继续对我校新生进行心理健康普查，建立心理档案。普查结果统计完成之后对有心理问题的学生邀请咨询辅导，并进行跟踪、回访。

七、加强对大学生心理健康协会的管理和业务指导

以大学生心理协会为骨干，加强大学生心理健康的宣传、调研、讲座，丰富大学生心理健康教育的途径。鼓励各学院积极组建心理协会院分会，充分发挥心理协会社团骨干、班级心理委员在学生心理危机干预中自我教育、自我管理、自我服务的作用。

大学生心理课活动方案篇4

一、活动宗旨

积极创造条，通过学校、学院、班级、寝室四级网络系统开展内容丰富、形式多样的心理健康教育活动,共同营造关注大学生心理健康的氛围，以增强学生心理健康意识,提高学生心理调适和社会适应能力，教育学生养成良好的个性心理品质，共同营造关注大学生心理健康的氛围。

二、活动主题

本次活动节主题为“大声说出你的爱”，是为了让当代大学生能够继承中华民族仁爱的传统美德，发扬人性中爱的最美情感。关爱自我，关爱他人，在日常生活中用自己的行为表达爱、传递爱，积极进取，乐观向上，在爱的行为中体现自己的价值，让青春绽放得更加亮丽。

三、活动时间

4月2日—6月日

四、活动安排

（一）学校方面

1．大学生心理健康知识讲座

承办单位：学生处

时间：4月27日、月2日下午1:00

地点：另行通知

2．大学生心理健康调研活动

承办单位：学生自律监察委员会心理部

时间：月6日—月27日

3．“想把我说给你听”心理健康主题征

承办单位：学生自律监察委员会编辑部

时间：4月28日—月19日

4．“蜕变完美”健康活动

承办单位：学生自律监察委员会心理部

时间：4月2日—月18日

上述各项活动的详细通知可进入学生处网页公告栏查询。

（二）学院方面

1．机械与汽车工程学院

活动安排：母亲节主题短视频、照片征集活动

2．电气工程学院

活动安排：“心理健康与安全”主题班会、心理健康原创微信大赛

3．纺织服装学院

活动安排：“和谐交际，温馨宿舍”心理健康主题征大赛

4．生物与化学工程学院

活动安排：“我们是信使，转达你的爱”手写书信传递活动

5．管理工程学院

活动安排：“珍重生命，保护自己”女大学生心理健康与安全知识讲座

6．艺术学院

活动安排：“呵护心灵，善待生命”第七届大学生心理健康公益海报设计大赛

7．计算机与信息学院

活动安排：校园心理剧比赛

8．数理学院

活动安排：点滴室友情主题活动，心灵电影、宣传片教育活动，心情故事、三行情书主题征活动，心理健康报刊编印活动

9．人学院

活动安排：心理健康知识教育讲座，心理素质拓展活动，“敞开心扉拥抱爱”主题班会，“阳光生命和谐校园”校园心理剧大赛、爱之拥抱活动

10．外国语学院

活动安排：“掌握情绪规律，提高情绪智力”心理健康知识讲座，“大声爱，微表达”活动

11．体育学院

活动安排：“爱﹒成长”心理健康知识讲座

12．建筑工程学院

活动安排：“团队建设”大学生主题素质拓展活动、心理挫折应对与心理素质培养讲座、“致一年后的自己”主题活动、“我和春天有个约会”心理委员交流活动

上述各项活动的详细通知可进入各学院网页公告栏查询。

五、工作要求

开展心理健康节活动，是做好我校学生心理健康教育的重要举措。要高度重视，精心组织，营造氛围，积极鼓励和引导广大同学参加到活动中；要发挥各班级、班级心理健康互助小组、班级心理委员的作用，制定详细的计划安排；要紧紧围绕活动主题，结合本学院实际和学生特点，为解决学生心理方面存在的实际问题提供切实有效的服务和帮助，把加强心理健康教育、提高学生心理素质工作做好做实；要充分利用各类媒体，加强对活动的宣传报道力度，努力营造大学生心理健康校园化氛围，积极打造出富有特色的品牌活动。

大学生心理课活动方案篇5

一、参赛选手

以系为单位，自主组建表演团队（含一名指导教师、一名学生导演），每系选送一部校园心理剧参赛。

二、大赛时间

决赛时间：20xx年5月21日晚20:00

三、大赛地点

二教演讲厅

四、比赛流程

本届心理剧大赛赛制分半决赛和决赛两个阶段进行，半决赛需各系在4月22日之前以录制视频（mpg格式）的方式上交参赛作品，通过评选，将以“9进6”的淘汰方式选出6支参赛队伍参加决赛，决赛将在5月21日以现场舞台表演的形式在二教演讲厅进行。

五、大赛要求

1、本届大赛的心理剧剧本以我校第十一届“11.25”心理剧剧本征集活动中评选出的9个获奖作品为主，各系可根据舞台表演的需要进行二度创作。

2、心理剧作品要求健康、积极向上，内容要贴近学生学习、生活实际，能够围绕一个主题，注重心理矛盾冲突的展现与协调。

3、心理剧以事件的处理过程为主线，可结合表演艺术（造型、独白、哑剧、舞蹈、唱歌）等形式进行表现。

4、每个参赛作品表演时间应控制在10分钟以内。

5、表演所需服装、道具、音乐等由各参赛单位自行准备。

6、评分标准：主题内容40%，表演效果50%，学生精神面貌10%。

六、奖项设置

本届心理剧大赛奖项设置一等奖1项；二等奖2项；三等奖3项；优秀奖3项；同时拟评选出优秀指导教师2名，最佳表演奖男女各1名，最佳导演奖2名。

大学生心理课活动方案篇6

为进一步加强我校大学生心理健康教育工作，营造良好的心理健康教育氛围，倡导学生珍爱生命、健康生活，形成积极的思维方式和乐观的生活态度，提升学生的幸福感与责任感，促进大学生健康成长和全面发展,学校决定举办第九届大学生心理健康教育活动，现将具体事项安排如下：

一、活动主题：善待自我关爱他人珍爱生命健康成长

二、活动时间：201年4月1日——月1日

三、活动内容及安排：

1、心理健康知识宣传普及

⑴通过宣传展板、横幅、海报、校园广播、心理健康宣传手册、报纸、微博、微信等多种形式，在大学生中宣传普及心理健康知识，传播心理调适方法，帮助我校大学生树立科学的心理健康意识，推动我校心理健康教育工作顺利开展，营造和谐健康的校园氛围。

⑵在大学生中广泛开展心理题材影片赏析及心理学经典阅读活动，引导大学生积极树立心理健康保健意识，主动学习心理健康知识，使学生身心健康、心灵和谐。

2、心理健康专题培训会

⑴辅导员专题培训。

辅导员心理咨询辅导技能培训。为进一步提升辅导员队伍心理健康教育工作的规范性与实效性，促进我校心理健康教育工作水平的进一步提升，心理咨询中心将邀请心理健康教育专家为辅导员进行“如何开展谈心谈话”的心理健康专题培训，提升辅导员心理健康教育工作的专业技能。

辅导员情绪管理与压力应对团体心理训练。辅导员及学工系统工作人员日常的学生教育管理工作具有高强度、繁琐性及紧迫性，由此产生的高压力状态普遍存在。为避免或抵御因工作倦怠而产生的工作效率下降、职业认同下降等不良状况，开展辅导员“情绪管理与压力应对”团体心理训练，提升辅导员的抗压能力及情绪管理能力，传授调控情绪及行为的方式方法，达到促进辅导员高效工作、快乐工作的目标。

（2）心理委员、宿舍舍长专题培训。心理咨询中心及各院系应积极开展心理委员、学生干部以及宿舍舍长心理健康专题培训，讲解心理健康的评价指标、心理问题的分类与甄别，心理委员的工作职责及工作流程等，加强心理健康工作队伍建设，帮助心理委员、学生干部以及宿舍舍长树立科学的心理健康观念，传授有效的朋辈心理辅导技术，进一步提升我校大学生心理健康工作的实效性。

⑶“与性别对话”男生、女生成长训练营。为促进大学生的性别角色认同、自我同一性发展、个性优化以及优秀品质塑造，举办“与性别对话”男生、女生成长训练营，包括：男生成长训练营及男性生理健康知识讲座；女生成长训练营及女性生理健康知识讲座。通过活动的开展，促进大学生自尊、自信、乐观、独立等优秀品质的养成，为进一步优化学生的个性品质、激发学生的内在潜力起到积极作用。具体安排见附1。、“新蜕变·心成长”第二届心理情景剧大赛。

心理情景剧是一种新颖的\'心理健康教育形式，参与者通过一个人或多人合作进行表演，在支持性氛围中体验和表达内心的真实情感，通过讲述或表演展示心理冲突和矛盾问题、化解心理压力和困惑以及如何进行心理及行为的提升，最终达到个人心理成长的目标，具有很好的教育引领作用。具体要求见附2。

4、“影悦人生”第二届观影写影评大赛

为了丰富校园化生活，拓展心理健康教育新途径，营造健康和谐的心理健康教育氛围，提升学生的人素养和艺术鉴赏力，使学生在重温经典心理影视作品、领略电影魅力的同时，感受积极向上的精神品质，举办第二届“影悦人生”观影写影评大赛。具体要求见附、“挑战·协作·成长·探秘”第三届校园寻宝大赛

“校园寻宝大赛\"是一项以定向越野为载体，以心理健康知识问答、团体心理训练及互动性竞技比赛的方式，集教育性、趣味性、益智性为一体的综合性心理主题活动。比赛中，团队成员要依次完成一系列富有挑战性的团队任务和个人任务，竞赛中需全情投入，发挥智能，统筹安排，协调统一，才能在比赛中获得较好的成绩。通过活动的开展，可以增强团队的凝聚力和创造力，激发参赛成员的内在潜能，强化个人的心理素质和应变能力，不断地认识自我、超越自我，最终达到自我成长的目标。具体安排见附4。

6、各院系自主开展心理健康教育特色工作

各院系应结合本院系学生的特点，积极开展心理健康知识的宣传普及活动，自主开展符合学生身心特点的特色活动。可通过开展心理健康主题班会、团训心理训练、素质拓展、心理委员专题培训、心理健康专题讲座、辩论会、座谈会等多种形式创造性地开展工作，提升心理健康教育工作的针对性和实效性。

四、工作要求

1、高度重视，周密安排。各院系党总支要高度重视，统筹安排，充分利用心理健康宣传活动的契机，在积极参与学校组织的各项活动的基础上，结合本单位实际，开展各具特色的心理健康教育活动，切实加强我校大学生心理健康教育工作，增强心理健康教育工作的针对性和实效性。

2、广泛宣传，营造氛围。各院系党总支和相关部门要充分利用宣传标语、展板、橱窗、广播、报纸、网络等多种媒介广泛开展心理健康知识宣传普及，使学生对心理健康相关知识有科学合理的认知，积极引导大学生关注心理健康问题，培养积极健康的生活方式，为我校大学生心理健康教育工作营造良好氛围。

?及时总结，不断提高。各院系党总支要对本院系心理健康宣传月活动的各项工作及时总结，对好的经验和做法要及时进行宣传报道，不断提高我校大学生心理健康教育工作的水平。各院系党总支于6月6日之前将活动开展情况书面总结、各院系活动开展一览表（见附）以及活动照片（每个活动1—2张清晰数码照，仅需电子版）统一上报至大学生心理健康教育与咨询中心，电子档发送至。

学工部大学生心理健康教育与咨询中心

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！