

最新心理健康活动月活动方案 心理健康 教育月活动方案(优质5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

心理健康活动月活动方案篇一

为深入贯彻落实全国、全省高校思想政治工作会议精神，切实加强和改进新形势下师生心理健康教育工作，学院定于今年继续开展心理健康教育宣传周活动。现将20xx年心理健康教育宣传周活动的有关事项安排如下：

理性平和，健康心态

10月16日——10月20日

主办：心理健康教育与咨询中心

承办□xx学院分团委

活动内容主要包括心理普查、心理咨询、心理剧场（院）、心理知识培训、心理素质室外拓展训练、专家讲座、参观心理健康教育与咨询中心等系列宣传教育活动。

- 1、请各院（系）切实加强领导，积极宣传心理健康教育宣传周，鼓励学生积极参与学院组织开展的各项活动。
- 2、重点结合各院（系）实际工作情况和学生心理状况，突出

特色，制定各自的宣传周实施方案，认真组织开展各项心理健康活动，确保活动顺利实施。

3、以心理健康教育宣传周为契机，努力拓展活动内容，充分调动各院（系）学生会、心理服务部等组织的积极性，发挥自助和互助作用，切实帮助学生缓解自学习、生活、经济和就业等方面的压力，培养学生良好的心理素质。

4、各院（系）要充分利用学院广播、宣传栏以及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。

请各院（系）于10月27日前将此次心理健康教育宣传周的实施方案和活动总结（内附照片）以电子档的形式报送心理健康教育与咨询中心处。联系人：唐xx□李xx□电子邮箱□xx□

心理健康活动月活动方案篇二

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

将以团队的形式参赛，同学自己组队，每队不超过三人，各队有自己的口号（与心理有关的）

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。

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：

2、正式比赛前会对参赛人员进行一次小型培训。

心理健康活动月活动方案篇三

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我，接纳自我，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。

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。

(一)a.5.25我爱我做阳光大学生，给心灵一片晴空大型签名活动。

b.心语传递给他人的祝福。

c.对5.25的理解

1. 时间：5月25日，许下自己的愿望，送出自己的祝福

2. 地点：行政楼前

3. 道具：孔明灯

(二)a.大学生心理健康调查

b.趣味心理测试

c.发送《心理健康知识手册》

(三)心理健康影片赏析

1. 时间：5.25

2. 多媒体教室

(四)心理健康知识讲座

1. 时间：5.24

2. 地点：多媒体教室

九. 文艺晚会

1. 时间：5月25日

2. 地点：行政楼前

十. 活动宣传

1. 前期宣传：在学校所有学生宿舍公告栏张贴喷绘海报，海报内容可提及赞助商，海报背景可加入赞助商的商业(注：学校内不允许张贴纯商业广告)

2. 可在校内网上宣传

3. 学校行政楼前设置展示板或张贴海报活动宣传中期：布置场地的气球及其他饰物印上赞助商的商业或其他赞助商所求的其他标志。

4. 晚会进行中的互动环节中赠送小礼品可为赞助商做宣传

十一. 效果预测：

此次活动预计包括会员与办会员500人参加与观看。数以万计的师生了解并且关注，我们在整个活动过程中都将标注贵公司名字，相信这必为贵公司带来巨大广告效应，办出我们高水平，高质量，强吸引力的晚会。是观众印象更加深刻，扩大心理协会及公司在学校的影响，拓展贵公司的校园市场，实现双赢。

十二. 活动关联单位：

学院所有系部、十大协会、团委联合举办。

十三. 经费预算：

1. 服装道具租借350

2. 舞台及音像租借费150元。

4. 宣传成本：宿舍海报

5. 行政楼海报50元

6. 条幅100元

7. 孔明灯50元

8. 现场摄影照片冲洗50元

9. 幸运观众礼品150元

10. 鲜花150元

11. 请柬及节目单费100元

12. 其他费用200元

共计：1500元

十四. 赞助方式：现金(可由多家商家联合赞助)

注意：

1. 策划书不懂部分与策划部及时沟通联系，

2： 文艺晚会各部门相互配合，全体人员对待来宾要有礼貌。

3： 主持人的选拔。

心理健康活动月活动方案篇四

各二级学院：

（三） 现场心理咨询（详见附件3）

时间：5月11日

地点：图书馆负一楼

承办：学生心理健康教育与咨询中心、教育科学学院、生命科学学院

（四） “阳光五月，心随我动” 心理趣味运动会（详见附件4）

时间：5月13日

地点：东区田径场

承办：体育学院

（五） 心理阅览（详见附件5）

时间：5月15日

地点：图书馆负一楼

承办：大学生心理健康协会

（六） “境由心造，相由心生” 心灵面具diy活动（详见附件6）

时间：5月18日

地点：一、二组食堂中间空地

承办：资源工程学院

（七） “承载初心，浪漫忆拼” 拼图活动（详见附件7）

时间：5月21日

地点：图书馆负一楼

承办：机电工程学院

（八）“心灵洒满阳光，健康点亮生活”能量书签活动（详见附件8）

时间：5月23日

地点：文虎楼201—203

承办：化学与材料学院、信息工程学院

（九）“灯揽诗情，乐游心园”心理嘉年华活动（详见附件9）

时间：5月24日

地点：图书馆负一楼

承办：生命科学学院

（十）“心情向阳，静候花开”情绪宣泄体验活动（详见附件10）

时间：5月25日

地点：同心广场

承办：奇迈学院

（十一）“写给未来的自己”心灵慢递活动（详见附件11）

时间：5月25日

地点：同心楼喷泉处

承办：艺术与设计学院

（十二）“以爱为名，笑暖我心”共享幸福样子活动（详见附件12）

时间：5月25日

地点：图书馆负一楼

承办：外国语学院、大学生心理健康协会

（十三）校园心理情景剧展演（另行发文通知）

时间：5月25日

地点：学术报告厅

承办：教育科学学院

（十四）“播种希望，携手成长”绿植领养活动（详见附件13）

时间：5月27日

地点：图书馆负一楼

承办：经济与管理学院

（十五）心理影苑

时间：每周六19:00

地点：教211

承办：大学生心理健康协会

（一）各二级学院要高度重视，精心组织。根据活动要求及各二级学院实际情况合理安排、统筹规划。

（二）加强宣传，广泛动员。充分利用各种宣传媒体广泛宣传本次活动的目的、意义、主题、内容和形式；充分发挥班级心理保健员、信息员的作用，调动广大学生参与心理健康教育活动的积极性、主动性、创造性。

（三）认真总结，加强交流。各二级学院在活动结束后及时做好总结工作，并将总结材料以电子版的形式于6月15日前报送学生心理健康教育与咨询中心（邮箱□xx□□

心理健康活动月活动方案篇五

进一步推动我校心理健康教育工作，深化情商教育品牌，活跃校园心育化氛围，提升大学生心理健康素养和积极心理品质，现决定开展第二十二届大学生心理健康活动月。

主办：党委学工部心理健康教育中心

协办：大学生心理健康教育联合会，各学院心理二级站及院心理健康协会

（一）春季“抑郁”宣传

2地点：情商成长营

组织单位：校心联

4活动内容：在化广场宣传点进行摆摊抑郁知识宣传，进行“你好，陌生人”的活动报名，让两个心有疑惑但互不相识的同学遮面交流，沟通解决问题。

活动意义：以“打开抑郁之门，敞开心灵之窗”为主题，为在校生创造一个特殊的环境，帮助同学们了解抑郁的更多知识，缓解情绪压力，增进互相交流，拉近彼此距离，关心保持积极向上的生活学习态度。

两位互不相识的同学遮面交流

（二）“世界睡眠日”节日宣传

1时间：21

2地点：化广场宣传点及线上

组织单位：校心联

4活动内容：在化广场宣传点进行摆摊世界睡眠日宣传，进行“睡眠周打卡”活动报名，让参加人员晚上在10：00左右定时打卡互道晚安，活动结尾对睡觉作息良好的同学进行奖励。

活动意义：睡眠是健康不可缺少的组成部分。该活动目的在于引起在校大学生对睡眠重要性和睡眠质量的关注，唤起他们的健康意识。

集体休息图

（三）心情面具DIY

1时间：420

2地点：化广场宣传点

组织单位：校心联

4活动内容：在化广场宣传点进行摆摊，提供纯白面具及颜料，

在校生可以随意绘画，绘画后拍照留念。

活动意义：有时候画画是打开心灵窗户的工具，心情面具di可以展现自己丰富的内心情绪，宣泄忧郁，留下阳光。当然，仅仅是简单的艺术创作，也是十分浪漫而有趣的事情。

同学们做的面具~

（四）“欢乐心理人，合作要快乐”素质拓展

1时间：422

2地点：万人体育场

组织单位：心理健康教育中心、校心联

4活动内容：邀请各学院组织队伍参加活动，遵循友谊第一的原则，通过团队协作挑战层层困难，为了团队的荣誉奋战到底。

活动意义：通过此次活动树立和谐心理理念，营造生动活泼、积极向上的团结氛围，丰富协会化活动。对各个学院参赛成员进行素质培训，增强其对自身的认识，加强其团队协作意识，优化心理素质。

“欢乐心理人”全员合照

（五）“世界读书日”读书分享会活动

1时间：42

2地点□2s20

组织单位：启新学院心协

4活动内容：以“世界读书日”为契机，组织同学进行读书分享活动，向同学们分享有助于提升素养，开阔眼界，净化心灵，陶冶情操等的书籍。

活动意义：帮助同学树立正确的价值观，坚定理想信念，不断提升个人化素养。

上下图为两位同学在分享推荐书籍

（六）“团队情商”——团体沙盘体验1时间：月-6月

2地点：心理咨询活动室

组织单位：心理健康教育中心

4活动内容：团队申请进行团队沙盘体验，由心理导师带领，进行一场团队家园的共建。

活动意义：通过团队沙盘体验，更加了解自己和同伴的内心世界，构建团队灵魂，培养团队默契。

活动预告

（七）奔跑吧，心联

1时间：12

2地点：多媒体教室

组织单位：校心联、院心协

4活动内容：由心联成员进行“情绪管理”、“自我认识”、“人际交往”、“学习能力”四大主题宣讲。心协会员及在校生可报名参加，实现灵感的相互碰撞。

（八）心理素质提升讲座

1时间：月中旬

2地点：报告厅

组织单位：心理健康教育中心

4活动内容：邀请浙江工商大学叶立军老师带主题讲座，帮助大学生认识自信、树立自信，传授演讲技巧，使大学生的形象更加积极开朗。

（九）第十四届校心理情景剧大赛

1时间：6

2地点：国际会展中心

组织单位：心理健康教育中心、校心联、院心协

4活动内容：以“点亮，心光大道”为主题，各学院通过初赛筛选队伍参加学校心理情景剧决赛，12分钟的舞台剧演绎真性情，让观众感受温暖与心灵触动。

（十）第一届校心理微电影大赛

1时间：4-月

2地点：线上

组织单位：心理健康教育中心、校心联、院心协

4活动内容：为了下沙高教园区心理微电影大赛做准备。以“点亮，心光大道”为主题，各学院通过初赛筛选微电影团队参加学校心微电影大赛决赛，在影片中体现紧张、迷茫、

感动等心理情绪。

（十一）下沙高教园区心理微电影大赛

1时间：2

2地点：国际会展中心

组织单位：心理健康教育中心、校心联

4活动内容：组织下沙高教园区心理微电影大赛，举办下沙高教园区办心理微电影大赛颁奖典礼，创造下沙高校关于心理方面沟通交流的平台，互相欣赏，互相学习，共同进步。

（十二）广场欢乐互动

1时间：2（心理健康日）

2地点：化广场宣传点

组织单位：校心联

4活动内容：举办活动对“2”大学生心理健康日进行宣传，爱自己才能更好地爱别人，才能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。

（十三）“学习加油站”——情商提升学习力团体辅导

1时间：-6月初，共8组

2地点：情商成长营

组织单位：心理健康教育中心

十三项活动任君选择

我们期待你的参与