# 大学心理活动策划方案模板(12篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-07-11

*为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？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...*

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？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。

**大学心理活动策划方案模板篇一**

聚焦心灵绽放青春

我校全体在校学生

心理健康教育中心

面对卷土重来的疫情和各种不确定性，我们可能会产生不同程度的不安全感。然而，规律有序的生活和学习安排是获得安全感最简单易行的方法。让我们觉察一下，你昨天的24小时是怎样度过的？你对自己时间利用情况满意吗？我们的生命就是由每一个24小时组成的，无论你的昨天如何，你都应该好好规划自己的今天和明天。

活动要求：

(1）请你创作一个属于自己的24小时生活图（样例见下图），步骤如下。首先，将自己的所有生活事件进行分类，比如：学习、运动、娱乐、睡眠、用餐、社交……其次，根据自己的实际情况，在24小时生活图中写出具体事件和时间分配（参考图样见下图）。最后，请你按照生活事件和时间段设置进行执行，在执行过程中，你的内心会越来越笃定，而你的内在稳定性也会越来越强。

(2）每个班级择优选出至少1份“个人24小时生活图”，于4月30日之前交到心理健康教育中心。请标注参赛者姓名、院系、班级、手机号码等联系方式。由心理健康教育中心进行统一安排奖项评比和线上展示。

图：达尔文的一天

活动对象：全体在校学生

活动时间：20xx年4月18—4月30日

活动形式：线下征集

你是否还在寝室里独自沉迷于短视频无法自拔？你是否常常与室友通宵玩王者荣耀？为引导同学们同心抗疫，提升对他人的积极关注，现开展“我的宅寝小游戏”征集活动，希望同学们能够通过展现自己寝室的丰富有趣的游戏，增加人际交流，提升寝室凝聚力。

活动要求：

(1）以寝室为单位进行游戏活动，望寝室所有成员积极参与。

(2）提交的作品包括下列内容：游戏名称、游戏具体规则（包括内容、适用人数、所需道具、注意事项等）、游戏作用和意义、游戏开展时的1-2张活动照片或一段3分钟以内的短视频。

(3）设计的游戏内容应健康向上，鼓励原创，突出游戏特色。

(4）以寝室为单位，每个班级择优选出2份作品，每个作品需要把文档和视频制作为一个压缩包，于5月15日之前发送至心理健康教育中心邮箱xxxxxxxxxxx，邮件标题注明“我的宅寝小游戏”，并附上参赛者姓名、院系、班级、宿舍号和手机号码等联系方式。由心理健康教育中心进行统一安排奖项评比和线上展示。

活动对象：全体在校学生

活动时间：20xx年4月25日—5月15日

活动形式：线上征集

同学们最近是不是经常听到“青春有几年，疫情占三年”这句话？好像在自己的青春年华中留下了很多的遗憾。其实关于青春的描述还有很多，比如“如果你的心灵很年青，你常常会保持许多梦想。在浓重的乌云里，你依然会抓住金黄色的阳光”，“青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状态”，“只要人心活着，青春总有来时。”所以每个人的青春有几年从某种意义上来说，完全可以由自己来决定。让我们审视青春中疫情防控这一段不寻常的经历，看看这段特殊旅程中如何行动，才能让自己的青春绽放出不一样的光彩吧。

活动要求：

（1）5月18日当天以班级为单位开展心理主题班会，活动形式应多样化，鼓励创新，场地不限，主题围绕“聚焦心灵，绽放青春”开展，要求内容积极向上，凸显大学生良好的心理素质和精神风貌，并能够将班会内容内化于心，真正发挥心理主题班会的特殊效能。

（2）各班提交纸质版心理主题班会开展总结1份和活动开展照片2张，并附上院系、班级、心理委员手机号码等联系方式。请各班心理委员于5月20日之前交至心理健康教育中心。

活动对象：每个教学班级

活动时间：20xx年5月18日

活动形式：线下征集

每一份祝福都值得珍藏，每一个心愿都值得珍惜，每一次分享都值得关注。写下你的心语，这些心语将乘风向前千万里，给你、给ta、给未来的自己……

活动要求：结合自己的成长、学习和生活，在“心语心愿”墙上写下你的祝福、期盼、愿望和目标……这里不要过多的负能量或阴阳怪气，这里不要粗俗语言或人身攻击，这里只有真心诉真情。

活动对象：全体在校学生

活动时间：20xx年5月25日

活动形式：线下现场活动（具体地点另行通知）

当你漫步校园之际，是否会停下匆忙的脚步，留意身边的一抹绿色呢？一花一世界，一草一段情，春天的一株绿植总能治愈我们一天的疲惫。

活动要求：心理健康教育中心准备了300株绿植，先到先得，领完为止，一人限领一株。要求认领者填写认领卡，并扫码入群，认领后能悉心照顾绿植，体验绿色生活，体会绿色心情，并每周在群中拍照打卡认领绿植的生长情况。

活动对象：全体在校学生

活动时间：20xx年5月25日

活动形式：线下现场活动（具体地点另行通知）

**大学心理活动策划方案模板篇二**

为了给大学生营造良好的身心发展环境，引导大学生正确面对困难，解决困难，充分发挥大学生的想象力，展现大学生的精神风貌，提高创新能力。帮助大学生更好地发现生活的点滴，珍惜现在的美好生活，温暖心灵。特开展“与心灵相约与健康同行”为主题的系列心理健康活动，具体方案如下：

与心灵相约与健康同行

20xx年5月

承办方：晴商心理健康教育辅导站、韦淑亭辅导员名师工作室

主办方：大学生心理发展协会

1、分享喜悦，双倍快乐贴纸活动

a.活动时间：5月25日

b.活动对象：商学院全体学生

c.活动地点：回音广场（暂定）

d.活动的目的及内容：快乐就像香水，不是泼在别人身上，而是洒在自己身上。全院师生在便签。上分享开心或感到十分温暖的事(不须留名)，我们将把他们的便签贴于展板上作公开式展板，更多人可以从中获取快乐与温暖，让同学们感受到生活中爱的存在，从而使自己每天保持一个愉悦的心情，打开心扉，迎接美好的未来。

2、你好，我是你的心灵港湾

a.活动目的及内容：本次比赛以微电影大赛的形式开展，鼓励参赛者自编，自导，自演具有积极力量的心理“微电影”，激发想象力与创造力，发现生活美好点滴，感悟幸福生活。

b.活动时间：五月

c.参赛对象：商学院全体学生

d.作品要求：

（1）视频格式为avi、mpeg、mpg、rmvb、mp4等可播放的视频格式

（2）手机横屏或摄像机录制，时长为2—5分钟，视频大小尽量控制在200m以内，分辨率不低于720，最好为1080

（3）作品须为原创，风格、体裁不限，内容真实，符合主题。

（4）所有参赛作品将以展板的形式在海悦厅（暂定）门口进行路人评选，提高互动影响力。

e.参赛形式：以班级为单位提交心理视频内容，每个班至少提交一个作品，以“班级+姓名+联系方式”的形式提交作品，（报名表见附件1）于5月20日之前提交。报名的`同学加入qq群：xxxxxxxx

f.奖项设置：一等奖三名，二等奖五名，三等奖7名

3、沙盘的世界，心灵的自由

a.活动时间：5月6—5月20日

b.面向对象：商学院20xx级，20xx级全体学生

c.内容与意义：一粒沙是一个世界，反映着智者的思考与智慧；沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。我社将于回音广场进行心理沙盘活动，通过心理沙盘活动，把无形的心理内容以某种象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

d.内容：在回音广场，进行心理沙盘活动，通过心理沙盘活动，释放心理压力，净化心灵。通过这次活动后，每个班级提交两份活动的心理感受，并进行评比。参赛方式“班级+姓名”。于20xx年5月25日前各班级完成作品征集报送，报送邮箱xx。

e.评选奖项：一等奖1项、二等奖2项、三等奖5项、优秀奖7项。

4、“青春似锦，心绘儒商”心理主题手抄报征集

a.活动目的及内容：培养学生的动手能力，引导学生发现身边的正能量的故事，并从中汲取力量，为心理发展增加养分，为青春增添一抹靓丽的底色。

b.活动时间：五月

c.参赛对象：商学院全体学生

d.参赛形式：以“班级+姓名+联系方式”的形式提交作品，于5月20日之前提交。报名的同学加入qq群：xx

e.奖项设置：一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名，优秀奖7名

5、趣味心理知识竞赛

a.活动时间：5月25日

b.参赛对象：商学院全体学生

c.活动地点：创意楼b302

d.活动目的及内容：为提高学生的心理健康水平，提高心理健康知识的普及率，通过竞赛来增加同学们的心理知识储备，让同学们了解心理健康的重要性，提高整体心理健康知识水平。本次比赛分为预赛和决赛两部分。预赛设置30单选，5个多选，20个判断题，填空题10个，简要论述题1个，共计100分，得分高者胜。决赛题目由不定项选择题和判断题组成，第一部分为必答题，第二部分为选答题，第三部分为抢答题。

e.参与方式：比赛以各班级为单位填写报名登记表（附件3）进行报名。每个班级以5人为一队，可报名若干队。5月20日前各参赛队伍将报名表发送至邮箱：xx。报名后，由承办单位为各代表队统一发放题库，并组织预赛。预赛时间及预赛办法由大学生心理发展协会通知报名选手。

f.奖项设置：一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名，优秀奖7名

**大学心理活动策划方案模板篇三**

为了防患于未然，加强对我校大学生心理健康状况的关注，电子商务系心理辅导站特举办此次“心语计划”活动，旨在以同学们自己的笔触和角度去叙述心情变化，记录大学生活的一点一滴，释放同学们的心理压力，防止心理问题的产生与发展，帮助同学们以积极健康的心态迎接生活、面对生活。

心声新声

校历第八周至第十七周

电子商务系大一、大二各班教室

电子商务系大一、大二全体同学

(一)前期准备

召开大一、大二各班心理委员会议，安排各班布置心语角。

(二)活动流程

1、各班同学记录自己的心理动态。

2、由各班心理委员负责整理选出比较优秀的作品，于每周日晚自习下后交到心语室。

(三)活动收尾

1、学期末由心理辅导站老师及成员整理交回作品并对其进行评比。

2、给获奖班级和个人颁奖。

集体奖：

一等奖一名

二等奖二名

三等奖三名

优秀奖一名

1、版面分(40分)

(1)突出主题20分

(2)美观20分

2、内容分(60分)

(1)能清楚表达心理动态30分

(2)贴近生活30分

**大学心理活动策划方案模板篇四**

“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大家“珍惜生命，关爱自己”。随着社会的发展进步，我们越来越认识到心理健康对个人成长、对家庭稳定、对社会和谐的重要性，因此在今年“5·25”心理健康日来临之际，学校特组织以“爱健康·爱自己·爱生活”为主题的一系列活动，让心理健康教育走进学生身边。

针对我校学生的心理特点，围绕学生在成长过程中普遍存在的心理困惑及遇到的挫折，通过组织、设计内容丰富、参与性强的活动载体，丰富学生业余文化生活，宣传学生心理健康知识，引导学生积极、阳光、理智、健康成长，普及构建安全校园、和谐校园、和谐心灵的理念。培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的自信健康心态。

20xx年5月

“爱健康·爱自己·爱生活”

（一）专题教育讲座

（二）暖心校园微行动之学生团体辅导

（三）学生心理危机预防

（四）微笑传递活动

（五）心理知识小科普

（六）心理漫画：画笔描绘生活，心灵感悟人生

（七）一期黑板报

（1）专题教育讲座

活动介绍：通过开展女生心理健康教育、高三考前减压等系列讲座及培训。教导学生树立积极健康发展理念，帮助学生调整心态，积极应考。（4月—5月）

（2）暖心校园微行动之学生团体辅导

活动介绍：通过“放下包袱，轻装前行”“认识情绪笑迎未来”“提高专注”“敞开心扉共同成长”等心理成长团体辅导活动，帮助学生学会自我激励、互助关爱、追梦成长。（5月）

（3）学生心理危机预防

活动介绍：针对重点关注个案进行跟踪回访，帮助学生了解自身心理健康水平，提高学生自助或求助的意识。主动关心心理健康方面存在问题的学生，及时提供心理咨询或必要的心理干预，必要时予以转介，确保心理危机及时、有效。（5月）

（4）微笑传递活动

活动介绍：在班级组织拍摄学生微笑照片，将收集的所有照片进行展示，笑是一种语言，更是一种态度，具有认知理论表明生理体验与心理状态之间有着强烈的联系，简而言之就是人在开心的时候会微笑，在微笑时也会感到开心。所以，让我们看到你的笑脸，传递微笑的力量！（5月）

（5）心理知识小科普

活动介绍：精选一部分精选心理学经典效应、心理健康小知识、心态调整技巧等内容制作成阅读展板并通过微信公众号发布，供师生们学习（4月—5月）

（6）心理漫画：画笔描绘生活，心灵感悟人生

活动介绍：通过漫画作品，将学生们曾经在困难中获得力量的物件和困境故事，将心理健康意识和心理健康水平以生动的艺术形式展示出来。

（7）一期黑板报

活动介绍：组织各班级开展“多彩校园健康心态”为主题的黑板报活动，要求内容要和心理健康知识有关，观点积极向上、行文流畅，文字内容不少于整个版面的60%；（4月下旬—5月）

（1）高度重视，精心组织。结合实际和学生心理特点进一步制定切实可行的活动方案，组织学生认真参与，强化落实，注重实效。

（2）积极宣传，营造氛围。应充分利用好网络媒介，及时对活动的开展情况进行宣传报道，全面营造心理健康教育的良好氛围。

（3）及时总结，不断提高。活动过程中要注意收集、保存相关图片资料。并以此为契机，将开展学生心理健康教育与解决学生在生活、学习中遇到的实际相结合，切实做好学生的心理健康教育工作。

**大学心理活动策划方案模板篇五**

当代大学生是个充满热情，奔放的群体。不可否认大学生作为即将进入社会的准社会人，有着其特殊的群体特点，但是大学生并不是完美的，在人际交往，情感问题,团队协作等等方面好不够成熟!提高大学生的心理道德素质非常有必要，具有迫切性!

通过举办人人协作游戏，以提高大学生人际交往，人际合作方面的认知，加强大学生之间的交流与合作，从而从而认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，建立正确的生活态度与人生观，这样的人才能用尊重、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。为即将进入工作的准职业人创造条件!

我爱我，我们是一个整体

5月25日

南京航空航天大学金城学院全体大一新生(以班级为单位进行活动)

大操场(如果天气原因，改为大学生活动中心)

信息工程系学生会心理健康部活动协办单位信息工程系学生会各部门

1.部门内部人员安排：

金俊和吴多智负责准备有关道具和器材;潘婷和吴琼负责通知各班级活动的相关事项;金俊为主负责人;

2.策划组：

宣传部负责出海报;生活部负责拍照片;秘书部负责写新闻稿。

活动具体安排：

1.5月25号上午13点—14点：各负责人进行场地布置和活动前的准备;

2.14点—16点：活动正式开始，各班负责人签到，组织好各班级参赛人员;

3.16—17点：宣布成绩，颁发奖品，活动结束，整理会场;

4.5月26号，由吴琼和潘婷在宿舍楼下张贴成绩;

1.活动名称：呼啦圈

2.活动道具：2个大呼啦圈(尽可能用直径的呼啦圈);1个秒表

3.活动步骤：把队员们分成若干个由12～16个人组成的小组。让每个小组都手拉手、面向圆心围成一圈。等每个小组都站好圆圈、拉好手之后，任意选一个小组，让其中两个队员松开拉在一起的手，把呼啦圈套在其中一个队员的胳膊上，让这两个队员重新拉起手。对其他小组做同样处理。现在，让各个小组沿某一方向传递呼啦圈。为了把呼啦圈传过去，每个队员都需要从呼啦圈中钻过去。呼啦圈重新回到起点后，本轮游戏结束。用秒表计时。

1.整个学生会全体成员互帮互助;

2.活动需要电脑，音响，海报若干，拖线板若干;

3.金俊和吴多智为此次活动的小组长，负责处理活动中出现的棘手问题;

4.确保活动组织者的积极性，活动进行时要以一种热情的态度对待每个同学。

**大学心理活动策划方案模板篇六**

进一步提升我校心理健康服务能力和规范化水平，促进全体大学生的心理健康素养普遍提升，传播自尊自信、乐观向上的现代文明理念和心理健康意识，营造关注健康、积极向上的校园生活心态，构建成熟的“五位一体”心理健康教育格局，学工部决定在全校开展第十五届“5·25”大学生心理健康教育月活动。现将有关活动要求通知如下：

xx年xx月xx日

“心关怀·爱随行·悦自己·共成长”

1.院级常规工作

各学院以本次心理健康教育月活动为契机，进一步构建心理健康五级关怀机制，扶持学院心理辅导站标准化建设。

(1)配备健全的学生干部队伍。各学院在原有心理健康教育工作队伍基础上，选拔并配备年级朋辈心理导师、班级心理委员(男女各一名)、宿舍心理信息员(各宿舍一名)，并定期开展培训及考核工作。

(2)召开主题班会。依据春季大学生常见心理问题及各年级学生心理发展特点，组织各年级各班召开“心关怀·爱随行·悦自己·同成长”主题班会，引导学生树立科学的心理健康意识，学会做自己的“心理健康第一负责人”，懂得调适情绪困扰与心理压力，积极自助。

(3)实施毕业生心理专项教育，引导并帮助毕业生树立科学择业和发展观念，克服就业和升学过程中因失败、挫折带来的焦虑、困惑、悲观等不良情绪，积极调整心态，恰当确立期望值，科学规划未来，把握就业机会，实现平稳毕业、成功就业。

(4)排查危机心理。做好各年级学生心理危机倾向排查工作，杜绝极端事件发生。本着“内紧外松、以人为本”的原则，深入细致地开展心理危机排查工作。对排查结果要认真分析，做好备案，对“重点”学生要有针对性的干预措施，预防心理危机事件的发生。

(5)培训全体班级心理委员和宿舍心理信息员。利用学院心理辅导站，开展“心理健康教育理论与实践”培训，提升队伍的理论认识和工作水平。各学院可发挥合力，共享资源，打造精品培训。

2.主题教育活动

(1)积极开展心理健康科普宣传。充分利用宣传板面、校园广播、宣传手册、课堂教学等传统传播形式，并借助校园网站、博客、微博、微信等新媒体技术，营造线上线下、课内课外相结合的宣传氛围，积极宣传自尊自信、乐观向上的心理健康意识。

(2)继续举办校级精品活动。由大学生心理健康教育中心宏观指导，各学院合作承办，采用学生们喜闻乐见的形式，举办心理剧比赛、心理美文美图比赛，叙事演讲、心理微视频大赛、心灵手语操比赛和心理趣味运动会等面向全校学生的校级活动，提升全体学生的心理健康素养。根据各院地理位置分设活动点，各院至少参与组织1项校级活动。

(3)精心组织学院特色活动。各学院围绕今年的活动主题，结合本院专业知识结构和学生发展特点，形成切实可行、富有特色的活动方案，丰富活动形式，增强活动吸引力，营造良好的教育氛围。

3.“精彩一课”课程教学竞赛

每位心理健康课教师根据自己的授课内容和特色，录制15分钟的课程精彩片段。通过共享交流，提升心理健康理论课和活动课的教学质量与水平。提交时间截止到5月21日。

**大学心理活动策划方案模板篇七**

为进一步做好大学生心理健康教育工作，帮助大学生觉察自我，悦纳自我，培养积极向上的阳光心态，促进大学生健康成长和全面发展，学校决定开展“大学生阳光心理健康节”活动，现将有关事宜通知如下：

觉察心灵悦纳自我

20xx年5月

1.阳光现场心理咨询

分别在xx校区开展现场咨询活动，通过面谈咨询、职业兴趣测试、心理量表测验、房树人测试等多种形式为大学生现场解答日常学习、生活、职业规划中遇到的心理困惑。

2.阳光心理团体辅导

针对大学生开展“旖旎时光里的心理之旅―过去现在未来时间线上的旅行”主题成长团体辅导，以室内团体辅导的形式，通过角色扮演、游戏、情景模拟、分享个人感悟等形式，让学生在轻松、愉快的环境中逐步开放自我，通过时间线上的旅行让每个人对自己的大学生活有一个全新的认识，觉察自己的过去和现在，更好地规划未来。

3.“阳光心理学校”培训

以“着眼未来，做人生的”为主题，围绕大学生生活和学习密切相关的沟通与表达技巧、的人格魅力等内容，通过讲座、互动和体验等方式开展系列培训，普及大学生心理健康知识，促进大学生完善自我认识，营造和谐健康的心理氛围。

4.心理咨询中心体验日

在5月12日下午向学生开放心理咨询中心，通过参观心理咨询室，体验沙盘游戏、团体辅导、身心反馈训练、情绪宣泄、认知调节、天赋脑图仪、房树人测验和oh卡牌等活动，让大学生体验心理咨询流程，了解心理咨询室的主要功能,消除对心理咨询的神秘感和恐惧感。

5.心理健康专题讲座

邀请心理健康教育专家进行主题讲座，解读高校心理健康工作，特别是大学生危机干预与识别工作，提升学校辅导员的心理健康教育水平、工作能力。

6.心理委员素质拓展训练

面向各学院(部)分中心心理委员开展户外素质拓展活动，加强各学院心理委员之间的交流沟通，在提升心理委员沟通交流、挫折应对、人际关系处理等技能的同时，更好推动学院心理健康教育工作开展。

7.“我和你眼中的我”照片征集大赛

通过征集两组照片，在自我和他人两个视角的影像照片中去发现更真实的自己，去寻找我们不曾发现的特质与自我形象。以自我视角和他人视角尽情去探索“我眼中的我”和“你眼中的我”，以此达到察觉心灵，悦纳自我的目的。

8.“观影明心”心理微电影/动画推荐大赛

推荐自己喜爱的心理微电影/动画(支持原创)，并附上推荐理由，中心将从中选出优秀作品进行网络投票并评奖，以心理微电影/动画为载体，增进大学生自我的觉察，记录成长历程，探查青春体验，提高大学生心理健康水平。

9.情绪配音大赛

选择一部经典影视作品，为其中的某段台词进行情绪配音。经典影视是心理的时光机，声音是心灵的播放器，感受经典影音，分享情感体验，促进心灵成长。

**大学心理活动策划方案模板篇八**

为进一步拓展大学生心理健康教育渠道，提升大学生心理健康教育实效，推动我校大学生心理健康教育工作，促进学生全面健康发展，根据省教育厅《关于在全省高校开展“20咱爱您”心理健康教育周和“我爱我”心理健康教育月活动的通知》(x教办学[20xx]x号)的要求，经研究，决定在我校开展第十三届“我爱我”大学生心理健康教育月活动，现就有关事项通知如下：

xx年xx月xx日

塑造阳光心理成就美丽人生

1、开展丰富多彩活动，培育学生阳光心态。通过开展知识竞赛、征演讲比赛、校园心理情景剧、素质拓展游戏、心理影院、心理沙龙等系列活动，宣传“2我爱我”大学生心理健康教育月的内涵，进一步普及心理健康知识，展示学生阳光心理，营造健康向上、积极进取的校园化氛围。

2、组织开展心理培训和团体辅导。坚持开展心理委员、寝室长培训，提高心理委员、寝室长识别周围同学心理危机预警信号的能力;指导班级心理委员组织开展学生乐于接受的主题活动;充分发挥心理委员、寝室长在学校、学院与广大学生之间的“桥梁”作用。针对不同学生群体的需求，研究制订相应的团体辅导计划和实施方案，努力帮助学生缓解心理压力，解决心理问题，提升心理品质。

3、加强个体心理疏导和危机干预。要积极宣传心理自助方法和求助渠道，扎实开展心理晤谈、博客论坛、qq、心理热线等多种途径的个体心理疏导服务，帮助学生化解心理困惑，排忧解难。关心帮助就业困难的学生，陪伴他们平稳度过心理低落期。坚持以人为本原则，深入细致地排查和分析学生心理情况，充分发挥四级心理健康教育工作网络作用，做好心理危机的预防和干预，确保学校安全稳定。

本届心理健康月设个人单项奖若干和优秀组织奖6个。个人单项奖的设立见各项具体活动;优秀组织奖由二级学院申报，学校根据各学院工作情况综合评定。优秀组织奖申报截止时间为6月8日(申报表见附三)。

1、高度重视，加强领导，切实提高活动实效。各学院要高度重视，加强领导，围绕活动内容，结合学院特点，确定系列活动主题，统筹设计，形成切实可行的活动方案。

2、精心组织，彰显特色，形成全员参与、学生受益的良好氛围。各学院在配合开展活动的同时，要加强大学生心理健康教育工作与学生就业、创业、素质教育、学生管理等各项工作的.融合渗透，积极创新活动形式与内容，努力打造具有自身特色的精品活动。

3、认真总结，重在实效。各学院要及时总结心理健康月工资，做好宣传报道和信息、材料的整理归档工作。推进心理健康教育工作常态化，巩固心理健康月的活动成果。

**大学心理活动策划方案模板篇九**

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日的到来，同时在全校范围普及心理知识，号召更多学生关注心理健康问题。让同学有更多机会去了解自己、认识自己。正视自己的问题、帮助同学们排除心理困扰。减轻心理压力、增强大学生的心理素质、教育学院举办“大学生心理健康周”系列活动、以切实推进大学生心理素质教育和心理健康工作，营造多彩校园，开启蓬勃人生。

关注心理健康，构建和谐校园

20xx年x月x日

(一)“美好心情，与你共享”心理健康手抄报比赛。

时间：20xx年5月9日-6月6日

要求：围绕大学学习生活主题选择相关心理知识、案例等，内容积极健康。能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。其中手抄报版面应编排合理，内容需广泛传播乐观豁达，积极向上的生活态度。符合活动目的。通过开展主题海报的设计与绘制，鼓励学生进行自我探索，打开心扉，迎接美好的未来。

递交作品应于作品背面右下角注明作品名称，班级、姓名、学号，每班至少上交3份予以参评。

（二）”健康心灵，墨香心语”硬笔、软笔书法比赛

时间：20xx年5月9日-6月6日

比赛项目：软笔书法、硬笔书法。

内容要求：心求灵犀，墨染灵气。为传承中华优秀传统文化，为进一步促进传统文化进校园，培养学生的审美情操，使学生拥有健全的人格，摆脱不良心态，培养学生的参与意识和乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展，更好地投入到学习和生活中去，健康向上，格调高雅，要求作品内容紧紧围绕心理健康主题，体现大学生的朝气与活力，贴近生命和健康，具有一定的艺术感染力，鼓励创新。

格式要求：

(1)软笔作品以六尺、四尺对开为宜，无需装裱

(2)硬笔作品以钢笔或签字笔书写为宜，要求在方格纸或田字格书写，递交作品应于作品背面右下角注明作品名称，班级、姓名、学号，每班至少上交3份予以参评。

（三）手工作品比赛

时间：20xx年5月9日-6月6日

要求：发散思维，勇于创新，制作精致美观，创意独特，具有艺术性、创意性、教育性和原创性的作品。作品内容应反映出学生对个体、社会的正确认识，增强同学们对心理健康知识的了解、提高动手能力，丰富学生的文化生活，提高学生心理调节能力，促进校园和谐稳定发展，展现出内心期待的美好，为手工创作赋予自己的的情感和思想。（材料，大小不限，如作品可以进行一定操作，需附简短说明）。

递交作品应注明作品名称，班级、姓名、学号。

大一每班至少上交3份予以参评，大二每班至少上交1份。

（四）短视频创作比赛

时间：20xx年5月9日-6月6日

要求：能明确心理健康教育的意义与作用，教会学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪，避免各种情绪障碍。能加深同学们对心理健康知识的理解，解决一些在学习、生活中产生的心理困扰，帮助同学们树立健康心理意识，学会自我调节心理状态。参赛作品鼓励原创，改编作品必须在作品名称上标明改编并注明出处。(参赛作品可附加100字左右作品简介)剧本可结合表演艺术，造型、独白、哑剧、舞蹈、声乐。形式可参照角色扮演、情景对话、自我讲述等多种形式进行创作。

参评标准：

(1)能准确解读人物心理，心理学术语使用恰当。

(2)人物刻画特点鲜明，富有个性。

(3)语言精练优美，富有感染力，能给人启迪意。

(4)对校园一些心理问题有一定预见性，并能给出合理的解决方案。

(5)有一种或多种心理剧手法的运用，如独白，角色互换，镜观，空椅子。

(6)剧本曲折，富有戏剧性，结局圆满，剧情围绕主题。

递交作品应以作品名称，班级、姓名、学号命名。

大一每班至少上交1份，时长不超过10分钟。

**大学心理活动策划方案模板篇十**

指导大学生对心理学专业知识的学习和心理健康知识的宣传、普及。心理剧剧本创作及表演必须结合表演艺术(音乐、舞蹈、声乐等)心理学与心理健康理论，以丰富大学生的第二课堂活动内容。

把大学生微妙的心理活动搬上舞台,帮助同学们感悟生活,学习心理调适方法,锻炼学生的心理素质,提高大学生的适应能力。

“与阳光做伴、和健康同行”

机电一体化1、2、3班，应用电子5班

(1)活动时间：

20xx年4月20日下午：14：10-15：30

(2)活动地点：

民政学院休闲草坪

(3)参与人员：

有关教师及全体学生

20xx-x年4月1日：提交策划书。

2xx-x年4月5日通知各班班长进行校园心理情景剧剧本创作。

20xx-x年4月6日-14日：校园心理情景剧剧本创作阶段。

2xx-xx年4月14日晚上十点之前在学生宿舍2-2-512上交心理情景剧剧本(打印稿)。

20xx年4月15日-19日：各班心理情景剧排练阶段，由应电五班查找好有关心理学专业知识的资料和心理健康知识有奖问答的题目并确定好相应的奖品。

2xx-x年4月19日之前申请好活动场地。四个班的生活委员一起采购好布置会场的材料。

xx-x年4月19日晚上7点在6栋901教室进行心理剧彩排，由各班组织委员负责审核(罗江图谷福军李金波毛智炜)。

活动开展：

13：00由各班班委会成员齐力布置好活动场地，由二班班长直接负责。

14：00各班学生进场，由各班纪检委员共同维持入场秩序，三班肖华虎负责。

14：10主持人宣布活动正式开始

15：30活动结束，各班学生有秩序的离常

一、主持人介绍到场嘉宾、心理剧评委和活动主要流程，宣读心理健康知识

二、机电一班情景剧表演

三、应电五班节目

四、第一次心理知识竞答

五、机电二班情景剧表演

六、机电三班节目表演

七、心理游戏

八、应电五班情景剧表演

九、机电二班节目

十、机电三班情景剧表演

十一、第二次心理知识竞答

十二、机电一班节目

十三、统计出比赛结果,由主持人对比赛分数和名次进行公布

十四、进行颁奖仪式(一二三名、优胜奖)

十五、主持人致闭幕词

1、剧本创作：主题围绕“爱”，如爱心、爱情、关爱、友爱等等，注重教育性、趣味性、知识性、艺术性。

2、心理剧表演：班级应不少于一个节目进行排练、表演，每个剧目表演时间在10—15分钟;

3、宣传活动：各班应进行心理剧宣传海报制作。要求有独创性、新颖性，能抓住校园心理情景剧剧本的主题并使之得到深化，宣传学院特色。

物品数量单价总计

条幅1条20元20元

海报1张5元10元

会场布置无无50元

摄影及冲印无无30

奖品、奖状无无50元

总计:160元

四个班每班申请四十元班会，由机电一班生活委员管理

1,活动前准备工作协调一致,无影响活动进程的差错.

2,主持人熟练把握节目表演进度,无明显错误及冷场现象.

3,后勤人员能将举目所需道具准备到位,比赛过程无中断现象.

4,评委以\"公平,公正,公开\"的原则评选出参加比赛的剧目.

5,观众对比赛的满意度超过85%.

**大学心理活动策划方案模板篇十一**

指导大学生对心理学专业知识的学习和心理健康知识的宣传、普及。心理剧剧本创作及表演必须结合表演艺术(音乐、舞蹈、声乐等)心理学与心理健康理论，以丰富大学生的第二课堂活动内容。

把大学生微妙的心理活动搬上舞台,帮助同学们感悟生活,学习心理调适方法,锻炼学生的心理素质,提高大学生的适应能力。

“与阳光做伴、和健康同行”

机电一体化1.2、3班，应用电子5班

(1)活动时间：20xx年4月20日下午：14：10-15：30

(2)活动地点：民政学院休闲草坪

(3)参与人员：有关教师及全体学生

前期准备：

20xx年4月1日：提交策划书。

20xx年4月5日通知各班班长进行校园心理情景剧剧本创作。

20xx年4月6日-14日：校园心理情景剧剧本创作阶段。

20xx年4月14日晚上十点之前在学生宿舍2-2-512上交心理情景剧剧本(打印稿)。

20xx年4月15日-19日：各班心理情景剧排练阶段，由应电五班查找好有关心理学专业知识的资料和心理健康知识有奖问答的题目并确定好相应的奖品。

20xx年4月19日之前申请好活动场地。四个班的生活委员一起采购好布置会场的材料。

20xx年4月19日晚上7点在6栋901教室进行心理剧彩排，由各班组织委员负责审核(罗江图谷福军李金波毛智炜)。

活动开展：

13：00由各班班委会成员齐力布置好活动场地，由二班班长直接负责。

14：00各班学生进场，由各班纪检委员共同维持入场秩序，三班肖华虎负责。

14：10主持人宣布活动正式开始

15：30活动结束，各班学生有秩序的离常

活动流程：

1、主持人介绍到场嘉宾、心理剧评委和活动主要流程，宣读心理健康知识

2、机电一班情景剧表演

3、应电五班节目

4、第一次心理知识竞答

5、机电二班情景剧表演

6、机电三班节目表演

7、心理游戏

8、应电五班情景剧表演

9、机电二班节目

10、机电三班情景剧表演

11、第二次心理知识竞答

12、机电一班节目

13、统计出比赛结果,由主持人对比赛分数和名次进行公布

14、进行颁奖仪式(一二三名、优胜奖)

15、主持人致闭幕词

1、剧本创作：主题围绕“爱”，如爱心、爱情、关爱、友爱等等，注重教育性、趣味性、知识性、艺术性。

2、心理剧表演：班级应不少于一个节目进行排练、表演，每个剧目表演时间在10—15分钟;

3、宣传活动：各班应进行心理剧宣传海报制作。要求有独创性、新颖性，能抓住校园心理情景剧剧本的主题并使之得到深化，宣传学院特色。

物品数量单价总计

条幅1条20元20元

海报1张5元10元

会场布置无无50元

摄影及冲印无无30

奖品、奖状无无50元

总计:160元

四个班每班申请四十元班会，由机电一班生活委员管理

1,活动前准备工作协调一致,无影响活动进程的差错.

2,主持人熟练把握节目表演进度,无明显错误及冷场现象.

3,后勤人员能将举目所需道具准备到位,比赛过程无中断现象.

4,评委以\"公平,公正,公开\"的原则评选出参加比赛的剧目.

5,观众对比赛的满意度超过85%.

**大学心理活动策划方案模板篇十二**

为落实全国和北京高校思想政治工作会议部署，不断加强和改进我校大学生心理素质教育工作，培育大学生理性平和的健康心态，推进和谐校园建设，学生工作处、心理健康教育及咨询中心定于5月在全校组织开展“5·25”大学生心理健康节系列活动。现将具体事项通知如下。

以“新时代、心梦想、心健康”为主题，不断创新和深化大学生心理健康教育形式，引导大学生把自我发展与时代呼唤有机结合，培育自尊自信、理性平和、积极向上的健康心爱，心怀梦想，健康成长。

本届心理健康节以倡导学生积极应对压力、有效管理情绪、提升心理效能为重点，结合学校实际和学生特点，整合xx高校心理素质教育工作资源，以生动活泼的形式，重点开展以下心理健康教育及实践活动。

(一)开幕式

时间：5月x日中午12:00

地点：xx南广场

参与人员：学生工作处、心理健康教育及咨询中心、各学院(研究院)心理工作负责人以及部分辅导员、心理委员等

主要内容：心理健康节开幕仪式、心理健康知识宣传、活动展示和互动体验

(二)“心灵阳光”大讲堂

主要内容：围绕今年的主题，按照心理健康全员育人的思路，面向心理健康教育各条战线各支队伍分别开展四场讲座，其中一场辅导员讲座、一场心理委员讲座、一场研究生导师讲座、一场后勤安保服务人员讲座。

组织实施：由心理健康教育及咨询中心牵头组织，讲座时间、地点另行通知。

(三)“让阳光洒进心底”主题演讲大赛

主要内容：紧扣主题，自拟题目，主要围绕塑造大学生积极心理品质和培养心理韧性展开，表现大学生如何从逆境中成长，接纳自我，勇于追求梦想，积极投入学习生活等。

组织实施：本项赛事由化学工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐代表我校参加北京市大学生心理健康节主题演讲大赛。详细活动安排见附件1。

承办单位及联系人：化学工程学院;xx;联系电话：xx

(四)“心梦想心健康”原创微视频大赛

主要内容：围绕“梦想”“学会适应”“管理情绪”“完善自我”“人际和谐”“珍爱生命”等主题关键词，原创设计制作与其相关的微视频，并以视频加脚本的形式呈现，引导观众体验当下生活的幸福与美好、感受到未来征途的广袤无垠、意识到新时代的崇高追求。

组织实施：本项赛事由xx工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐参加北京市大学生心理健康节原创微视频大赛。详细活动安排见附件2。

承办单位及联系人：xx学院;xx;联系电话：xx

(五)心书笺大赛

主要内容：围绕“新时代心梦想心健康”的主题，设计大学生喜闻乐见的心书笺，传播心理健康知识和理念，引导大学生关注心理健康和全面发展。

组织实施：本项赛事由地球科学学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐参加北京市大学生心理健康节心书笺大赛。

承办单位及联系人：xx学学院;;联系电话

(六)“心认识，心成长”心理绘画大赛

主要内容：围绕主题，借助绘画形式，将诸如“心情从坏到好的变化”“美丽的梦想”“心头感到阵阵暖意”等内容生动形象地展现出来，以促进大学生认识自我、接纳自我、重塑自我，营造关注心理健康的氛围。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找