# 最新大学生心理健康节系列活动方案(推荐)(三篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-10-04

*最新大学生心理健康节系列活动方案(推荐)一做义工：帮助他人苦中有乐我家所在的市区每年都有相关的部门招收一部分义工来为社区建设服务。今年市残联要举办新春联欢会，而参加者又全部是残疾人，组织工作较难开展，因而市残联要招收十多名义工来协助工作。因...*

**最新大学生心理健康节系列活动方案(推荐)一**

做义工：帮助他人苦中有乐

我家所在的市区每年都有相关的部门招收一部分义工来为社区建设服务。今年市残联要举办新春联欢会，而参加者又全部是残疾人，组织工作较难开展，因而市残联要招收十多名义工来协助工作。因为想锻炼自己,同时又可以帮助他人，所以我毫不犹豫地参加了这个为期15天的义工活动。

想象中的义工是比较轻松的，实际却大相径庭。由于参与者都是残疾人，他们中有的看不见，有的听不见，还有的无法行走，因而组织他们一起排练是一件非常困难的事情。我们首先要学会与他们交流，比如要学习一些常用的手语以便和聋哑人“说话”。之后我们就要帮助他们排练，协助他们上舞台、为他们递道具等等。因此在残联的工作非常忙，常常是做了一天之后都无力走路。但是，我们所有的义工都很快乐，因为我们与那些残疾人的心是相通的，而且大家总是互相鼓励，所有人都处在一个非常融洽的环境中。

有了这次做义工的经历和体会，我将来还会利用假期时间去做社区义工，帮助需要帮助的人。

做杂工：体验生活的艰辛

本以为放假了,就可以在家里睡懒觉。可一回到家,爸爸就跟我说，附近有家包装厂需要一名杂工，你在家里也没事做，去试试吧。

刚开始，我挺不愿意的，堂堂一名大学生，要我去做杂工?可是父命难违，只好去了。

我一天要上8个小时的班，上午8:00到12:00，下午1:30到5:30。我要做的就是别人需要我做什么就做什么，比如捆绳子,搬箱子什么的。有时两边都需要人帮忙，这边没忙完，那边又要去帮忙。这样的工作看似很轻松，其实一天忙下来也很累，很羡慕那些呆在家里什么都不用干的同学。终于盼到春节时有7天假期,在家里天天睡到日上竿头，除了吃就是睡，有时看看电视，觉得挺无聊。这时我慢慢发现，上班虽然累了点，但也有不少收获。虽然是杂工，其实也可以学到很多东西，比如：人与人之间如何相处，如何合作，怎样做事才最省时又省力。

我一共上了16天班，领了500块钱的工资。拿着自己第一次挣的钱，心理美滋滋的。同时也真正明白了父母挣钱不容易。虽然我不是花钱如流水的学生，但在现实生活中，我看到身边很多大学生根本就不会“委屈”自己，手机、电脑、mp3抑或mp4，不管是必用的还是根本用不上的，只要自己想要，就都买来。如果是自己一分一分挣来的钱，相信大多数人都和我一样，不舍得花。

只有自己亲身去体验，才能懂得生活的艰辛，才能懂得如何更好地珍惜生活。

卖对联：学会做生意

假期里终日寂寞难耐，想找点事儿干，正琢磨着利用春节前的几天来写对联卖，就当是打发时间，不料却遭到父母的坚决反对。一向我行我素的我当然不会放弃这个学做生意的念头。

古人云:预则立，不预则废。不管做什么事情,都要做好准备工作。写对联首先要弄清楚材料在哪里买比较便宜，金水怎么配制，各个细节又应该注意些什么。看似很简单的一件事，其实包含着很多学问。等到一切就绪，我就在大街上摆起摊子来。起初在大街上还真有点不好意思，后来也就习惯了。我是边写边卖的，刚开始门可罗雀,心理不免有些紧张。渐渐地看热闹的人多了，生意也慢慢地好起来了。虽然只有三天，我却是忙得不亦乐乎。平日里看那些小商贩们并不起眼，但细细观察，他们的确是市场交易的高手。.我们大学生比起他们来可要逊色多了。

如此一番折腾，的确让我感触良深：人与人之间的交往体现在生活中的每个细节;对生活的感受不是靠想象得到的，而是靠真正的实践换来的。这些东西，哪怕让我看上三遍《人性的弱点》也体会不出来，倘若起初我听爸妈的劝，那我可能要丢失一大笔“财富”。

我认为，一件事，只要自己认为值得去做，就不要有太多的顾虑。有付出，就一定有回报!

回家：感觉真好

第一次，这么长时间地、这么远地离开家，离开父母，而当回到那个熟悉的家，只有一种感受———回家的感觉真好!

闻着香喷喷的煲汤，忍不住试着去开盖，这时隐约听到楼上有急促的脚步声，一转眼，爸爸站在我旁边说：“这个，你不会开，我来。”看着爸爸，我在想，爸爸肯定是听到我那踢踏的脚步声断定我走进了厨房的。

看着妈妈每天工作那么忙，还要替自己洗一大堆的衣服，实在是于心有愧。于是，拣起衣服来洗，全当抚平心理。不料，曾经常让我干活的妈妈走过来说：“这衣服你洗不干净，我来洗吧。”

在家，连看电视也是一种享受，一种温暖。因为每当我看电视时就喜欢啃着水果，而这时往往爸爸在一旁削着水果。因为爸爸总是说“这个水果，不是这样削的，我来。”

听说，学院开学后要举行工艺品比赛，而模型是关键，于是我手拿铁锤钉钳，在家里忙开了。爸爸看了，微笑着说：“还是我来吧。”于是又是父亲来动手。

这点点滴滴的小事，难道我真不会吗?会!但我却没有拒绝，不仅仅是因为他们说的那么干脆那么“振振有词”，而是我很清楚，这些所谓的理由只是父爱母爱流淌的一个出口，接受是最好的选择。但我们更应该清楚的是：有一天，我们对他们也能同样“不经大脑”地找理由或不找理由地给予关爱与蔚籍。

这种幸福的味道很美!

这就是生活了!!

**最新大学生心理健康节系列活动方案(推荐)二**

经过党课的培训，我在思想上对中国共产党有了比较全面系统地认识，并在内心树立了共产主义信念。同时，我也意识到入党条件之多，要求之高，发现自己身上尚有许多缺点和不足，距一个真正的共产党员还有一定差距，但我相信通过自己的不断努力，提高自身修养，能给自己创造良好的入党条件的。

这次党课培训活动主要由以下内容组成：党课理论知识、党课实践活动、党课专题片、党课小组讨论和自主学习课程。党课理论课有：学习贯彻党的xx大精神、中国共产党的性质和宗旨、中国共产党的纲领和党的纪律、中国共产党的作风和党员条件以及发展党员的基本要求、原则、程序及入党动机。党课实践活动有两次，一次是在我们专业课老师带领下参观我们专业楼—焊接楼中的一些先进的焊接装备并帮助整理打扫了一些房间，另一次是在组长的带领下将学校的一些停车处的车辆整理整齐。党课专题片主要有复兴之路(中国近现代历史)、介绍建国后我党的一些历史、科学发展观、新农村建设等。党课小组讨论主要围绕着三个话题讨论，即入党动机问题、科学发展观和xx大精神。党课自主学习中，我们主要学习了党课培训时发放的入党培训教材。

在党课理论课期间，老师们主要围绕党的性质来阐述。了解党的性质和宗旨，是端正入党动机的前提条件，是立志为共产主义事业奋斗终身的必须前提。我们应当努力做一名合格共产党员，对党的认识，关系到党的指导思想，宗旨的确立和贯彻，关系到党的纲领，路线的制定和坚持，关系到党的建设方向。党的性质包括两个基本的方面，一是它的阶级性，一是它的先进性。党的宗旨是全心全意为人民服务，党要持续不断的加强党风和廉政建设，做到忠实地代表广大人民群众的利益。其中老师还讲述了作为新时期的大学生，我们要坚持党的根本宗旨，全心全意为人民服务。当前，我们应该认真学习，努力把我们党建设成为有中国特色的社会主义的坚强领导核心。

在最后一节课上，老师着重给我们讲述了入党的条件、入党的程序和如何端正入党动机。老师并没有刻板地将课本上的知识灌输给我们，而是将自己的亲身经历讲述给我们听，使我们很容易便接受了在我们认为是条条框框的死板的东西。

在实践活动中，我们从一开始的放不下大学生所谓的面子到最后积极投身到为人民服务的活动中去。虽然我们做的只是微不足道的摆放自行车和打扫房间之类的劳动活动，但是从中我们学到了不少书本上或者是党课理论课上学不到的东西，也亲身体会到了劳动的伟大意义以及党的根本宗旨--全心全意为人民服务。

在党课小组讨论中，在组长充分调动我们的积极性的情况下，我们党课学习小组每个成员都充分发挥了各自的党课理论知识水平，讨论现场气氛煞是热烈。在一旁的负责人也没有停下手中的工作，用相机拍下了一张张同学在讲台上发言时的照片，给我们每个人都留下了一段难忘的记忆。

此次党课培训，让我明白从一个普通的大学生，成长为一名中国共产党员，这是一个质的飞跃。它意味着党对自己提出了更高的要求和希望。如果有朝一日我在组织上入党后，要在实践中不断地加强党性锻炼和党性修养，积极发挥党员的先锋模范作用，努力在思想上真正入党。因为我知道一个人在组织上入党一生可能只有一次，但要真正在思想上入党却是一生一世的事。作为学生党员，首先应该是普通党员，应该用自己的言行表明自己是中国工人阶级的代表，是有共产主义觉悟的先锋战士。今天的学生党员，特别是像我们这样的大学生党员，应该具有时代的使命感，从而激发我们努力学习，全面发展，肩负起这个时代赋予我们的历史使命。

但是我也认识到，在为共产主义奋斗的道路上，绝不可能是一帆风顺的，也许将面临着可以和不可预料的种种困难。共产党员的先进性不是天生具备的，而是在不断地学习、不断的实践过程中，通过不断地总结和提高自己的思想境界才能形成的。在这一过程中，我们应该认真系统地学习，特别是学习政治理论，因为它在其中起着极其重要的作用。共产党员只有通过努力学习文化知识，学习科学技术，才能具备建设社会主义的业务能力;只有通过学习政治理论，用马列主义、毛泽东思想以及邓小平理论、“三个代表”思想武装自己的头脑，才能具有正确的世界观、人生观、价值观，才能具备卓越的领导能力，防腐拒变的能力，才能在纷乱复杂的思潮中保持清醒，经历各种考验，战胜所有的困难。

最后，我会在今后的学习过程中努力学习本专业的课程知识，在平时的学习生活中贯彻在党课中学习到的一些党的思想精神，积极向党组织靠拢!

**最新大学生心理健康节系列活动方案(推荐)三**

通过学习，我认识和理解到，中国共产党的根本宗旨就是全心全意为人民服务。一个共产党员必须时刻树立为共产主义事业奋斗终身、全心全意为人民服务、随时准备为党和人民的利益牺牲一切的理想信念和正确的世界观、人生观、价值观。党除了无产阶级的利益、中华民族和中国人民的利益以外，没有自己特殊的利益。共产党员不惜牺牲自己的一切，是为实现共产主义奋斗终身、全心全意为人民服务的具体表现。

为期近一周的党课学习结束了，在这期党课中，课堂学习为五次，一次社会实践，一次党小组讨论。在这期党课学习中的每位学员都是幸运的，这不仅是对中国共产党的进一步的理解，也是对自己人生价值观的一次升华，这里有从中学到大学都没有的东西，而我们从中学到，大学都没有的东西，在众多的幸运学员中，我自豪的放声一句：“有我!”

回想起来这五次党课，前三节主要围绕党的章程，主讲老师旁征博引，深入浅出地为我们讲解了党的章程，让我们知道了党的性质和宗旨，党的原则，党的建设以及党的实现共产主义的崇高理想;主讲老师又挥毫泼墨，淋漓尽致地为我们勾画了社会主义的宏伟蓝图，以毛泽东同志为代表地中国共产党人，把马克思主义同中国革命相结合，创立了毛泽东思想;十一届三中全会以来，以邓小平同志为代表的中国共产党人，总结经验，解放思想，实事求是，高举改革开放的大旗，以经济建设为中心，开辟了社会主义事业发展的新时期;十三届四中全会以来，以为代表的中国共产党人，加深了对社会主义的理解，总结了宝贵经验，形成了“三个代表”重要思想。

“三个代表”重要思想是对马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论的继承和发展，加强和改进党的建设、推进我国社会主义自我完善和发展的强大理论武器，是中国共产党集体智慧的结晶，是我党必须长期坚持的指导思想。新时期，我们党又把科学发展观写入党章，科学发展观坚持以人为本、树立全面、协调、可持续的发展观，促进经济社会和人的全面发展。正是在一代代中国共产党人的努力下，才有了现在的国家强盛、人民的幸福生活，才有了面对大灾大难不低头的本钱，才有了举办世界盛会的能力，中国在发展，党性在发展，东方这条巨龙正在飞舞，看，她舞得正美，而这龙头就是中国共产党。

四五节党课主要讲了党性修养、科学发展观地树立，不知为什么说到了党性，我禁不住的想到了这次社会实践参观的731部队，看到了什么我不知道，我也不想知道，但我却想到什么，这是一次是对精神的洗礼，这是一次对心灵的震撼，以前只是听说过日本731部队的暴行，现在确实实在在的感受到了。我的心里在流血，我的全身在颤抖，是害怕?是愤怒?我想，更多的是责任，一种在心里发誓绝不会让历史重演的责任。走的时候，我记住了八个字：前事不忘，后事之师!党性修养，讲的就是觉悟的提高，一种内心的甘愿。面对沉重的近代史，我们谨慎的对待，抚平伤口，我们不需要仇恨;面对繁华的世界多元化，我们心平气和，坚持走好每一步。

最后一次的党课学习，也就是党课结业式上，许多同学都到台前谈了自己的党课学习体会，更谈到了自己在今后工作生活中的努力方向，使我深受触动。我们不仅要做到思想上入党，更要在实际行动中有所体现。因此，在今后的生活工作中，我要努力做到以下几点：

1、不断加强自己的政治理论学习，提高自己的政治觉悟、思想水平，积极与周围党员就党的理论进行讨论、学习。

2、经常主动向党组织汇报自己的思想、学习、工作和有关的问题，主动和入党联系人进行交流，使自己更快的进步，也使党组织时刻了解自己的发展情况。

3、在平时的工作中勤奋努力，积极进步，不断提高业务水平，努力钻研专业知识。

通过这次党课学习，我知道了入党动机有很多种，有的同志是为了实现共产主义，为了全心全意为人民服务而申请入党;有的同志认为党员光荣，入党个人和家庭都光彩，所以申请入党;有的同志为了感谢党，所以申请入党;有些同志完全是随大流，看到周围人都入了党，所以也申请入党……这所有动机里面只有一种是正确的，那就是为了实现共产主义，为了更好的为人民服务!作为一名大学生，入党是我们政治价值和献身精神的选择，它承载着一种社会责任和高尚的思想道德价值。所以我们更要端正入党动机，因为正确的入党动机是争当合格党员的起点和基石，有了正确的入党动机，才能在困难和挫折面前有积极乐观的态度，勇于克服前进道路上的不利因素，朝着既定的目标前进，最终成为一名优秀的共产党员。需要强调的是我们所说的“入党”指的是不仅要在组织上入党而且要在思想上入党。组织上入党只是一个形式上的问题。组织上入党是一生一次，而思想上入党是一生一世。正确的入党动机是思想上入党的根本要求，是直接影响每一个要求入党的人能否成为一名合格党员的本质性问题。而只有思想上忠诚，树立坚定的理想信念，才能全心全意的接受党的理论方针政策，做好为人民服务的基本工作。

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