# 2024年大学生心理健康活动策划书格式 大学生心理活动策划书(6篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-06-26

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生心理健康活动策划书格...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生心理健康活动策划书格式 大学生心理活动策划书篇一**

： 我爱我给心理一片晴空

（1）活动概述： 随着学习、工作等各方面的压力不断加大，心理健康问题在大学生中逐渐突出，已经成为大学生活中不可忽视的一部分。我院心协作为厦门兴才职业技术学院唯一心理方面的社团组织，在5.25期间，有必要在心理健康的指导下，开展系列心理活动，增强大学生的心理保健意识，提高心理健康水平。

（2）活动时间、地点： 时间：5月23日5月27日 地点：学院综合楼101、学院办公楼前广场等

（3）活动内容：

1、启动仪式暨关爱健康，呵护心灵，从我做起的倡议签名 活动时间：5月20日 地点：环岛路

2、心理健康教育系列讲座 主讲人：杨素晖教育硕士、国家二级心理咨询师、厦门市委宣传部鹭江讲坛报告人，我院学生心理顾问。 时 间：第一场5月17日（星期四）晚7：00-8：30 主题： 第二场5月24日（星期四）晚7：00-8：30 主题：

3、心理影片展 《阿甘正传》 5月 日晚7点 学院综合楼101多媒体教室 《沉默的羔羊》5月 日晚7点 学院综合楼101多媒体教室

4、阳光心灵、美好生活心理健康知识宣传板报评比： 时 间：5月21日5月24日 参加对象：05、06所有班级 评比时间：5月25日 奖项设置：评选出前三名，每个班级奖励挂钟一台

5、心理测量 活动方式：利用学院心理的心海心理测试软件为广大同学提供现场测试，让同学们更好的认识自我，了解自我。 内容涉及：大学生社会适应能力、人际交往能力、就业指导等方面 活动时间：5月16日报名，5月24日测试 活动地点：学院机房6、心情故事大学生征文比赛 活动方式：以投稿形式讲叙自己的心情故事，将评选出最感人故事、最佳风采故事等，我们将对优秀作品选登到心理中心报刊中。 征文时间：5月16日5月25日 评选时间：5月26日 奖项设置：最佳感人故事一篇、最佳风采故事一篇、最佳风采故事一篇。7、大学生心理沙龙 活动时间：报名5月16日；开展时间为5月21日 活动方式：团体心理辅导，克服学生自卑心理，提高自信心

某某某学院心理

20xx年5月13日

**大学生心理健康活动策划书格式 大学生心理活动策划书篇二**

“525”大学生心理健康活动策划书

大学生尽管生理成熟，但承担繁重的学业任务与未来发展的任务，他们需要更多的时间发展自我。当爱情的脚步走近时，可能无法逃避，但拥有选择的权利。大学生恋爱是一把双刃剑，通过此次活动帮助同学们树立一个正确的爱情观，用一个积极的心态去面对，可以更好的处理一些情感问题。

1、长沙理工大学金盆岭校区田径场

2、4教多媒体教室

长沙理工大学城南学院土木与建筑系06-08级全体同学

（一）滚布圈抢女生、架桥女生归

1、以班级为单位每班报20名男同学参赛；

2、把每班参赛的20名男同学分成四组（每组5名）；

3、06-08级全体女生限定报名。

1、在院田径场100米直道处画两条平行横线，间隔10米,一条为起点，一条为终点线；

2、两个班参赛时每个班分得布圈一块，然后把每班的20名同学分成四组（每组5名同学）；

3、准备参赛的同学站在起点线，而终点线安排好八名女同学等待；

4、待裁判示意准备后，每个班的第一组走上布圈，裁判吹哨后，第一组同学开始滚动布圈前进，滚到终点线后该组同学马上走下布圈，派一名男同学抢得一名女生且每次只能抢得一名；

5、到达的5名男同学中派一名同学用最快的速度把布圈送到起点线交给本队的下一组同学,本班2-4组重复1-4步骤；

6、该组剩下的四名同学一起取已准备好的椅子并抬上抢到的女生按所指路线回到起点线；

7、8名女生被抢完并全部队员已回到起点活动结束。

1、若有男队员在活动过程中脚踩到草地上则从那个过程的起点线或终点线重新开始，若某组把布圈弄破判该组营救失败，由裁判另发一块布圈给下一组，继续进行游戏。

2、单场比赛以班为单位抢得女生多者获胜.若抢的女生一样多则以速度快者为优胜者。

3、06-08级共23个班级按照淘汰制进行两两比赛。

团体奖：取前六名进行奖励

一等奖第1名

二等奖第2、3名

三等奖第4、5、6名

最佳组织奖2名

十一、活动器材：

2-5条布圈，椅子2-5把。

十二、其他未尽事宜，待后补充。

城南学院土木与建筑系阳光心理工作部

xx年4月30日

土木与建筑系“525”活动总结

为响应国家“525”心理健康活动月的号召；为帮助同学澄清自己的爱情价值观,丰富同学们对爱情的理解,为能帮助同学更好的认识爱、理解爱、学会爱。为帮助同学们赢得爱情与心理的健康发展。土木与建筑系阳光心理工作部组织开展了“525爱情与成长”的户外班级集体滚布圈活动。活动在万佳老师的组织和领导下活力倍增、激情四射。在部长和各副部长的精心策划和努力准备下完善。活动过程中克服种种困难，风雨无阻、保证了整个活动的正常进行。活动诠释了爱情与成长这两个息息相关而又难以平衡的话题.积极的向大学生传播了“爱情与成长,健康平衡发展”的理念。从而让同学们能够更好的认识爱、理解爱、学会爱。

我们整个活动分为：“五人滚布圈、抢美人、架桥美人归”三个环节，在各班心理委员组织下以班级为单位参加比赛。比赛初选规则，在田径场草坪上分两块区域，在区域内画两条平行横线，间隔10米,一条为起点，一条为终点线;两个班参赛时每个班分得布圈一块，然后把每班的20个同学分成四组且每组5个同学;准备参赛同学站在起点线，而终点线由主持安排八个女同学;待裁判示意准备后开始，每个班的第一组开始走上布圈，裁判吹哨后，该组同学开始滚动布圈前进，滚到终点线后该组同学马上走下布圈，派一名男同学去抢美女且每次只能抢一个;派一名同学用最快的速度把布圈送到起点线交给本队的下一组同学,继续1-4步骤;该组剩下的三名同学和抢美女者一起取已准备好的木板并抬上抢到的美女按所指路线回到起点线,须要速度和稳度以此循环,直到美女被抢完并全部队员已回到起点；以班为单位抢的美女多者获胜.若抢的美女一样多则以速度快者为优胜者；注意:若有队员脚踩到草地上则从那个过程的起点线或终点线重新开始，若那一组把布圈弄破那么就判该组失败，由裁判另发一块布圈给下一组，继续进行游戏。

决赛规则补充为，比赛胜负以秒表计时和犯规加时的最终时间为准；每班设一名副裁判于终点处判过线与否，以吹哨为准，哨声响即比赛人员可出布圈进行下一步，如不照规则，扣时5秒；滚布圈过程中，队员脚必须在布圈上，如果踏到布圈外，照1秒/只脚/步给秒表计出的比赛成绩加时，若出现同时6只脚出布圈，则该队比赛终止，取消决赛成绩。本班所抬女生必须自备（女生4名，来源不限本班或本系），抬女生方式自选，但只能凭借人力，不得借助外物辅助，抬女生人数不得超过4人；本班参赛人员必须为20名男生，4名女生，不得有队员重复参赛，在指定比赛时间队员人数无法达到要求者，视为该班弃权；在规定比赛时间迟到5分钟该班视为弃权。奖励办法分为，团体奖：取前六名进行奖励；一等奖1名；二等奖2名；三等奖3名；最佳组织奖2名。

通过这次活动，我们发现班级凝聚力是需要从各个方式、方面来培养和刺激的，只有培养和刺激了，班级的各份子才会意识到自己对于自己的班级是唯一的，是必不可少的，大家也才会努力地、更好地爆发自己的能动力，为自己、为班级贡献自己的力量。就这样有节律的培养和刺激过后，我们的大脑会逐渐的形成这种意识体系，这种关于“班级整体感”的意识体系。只有这样，我们才会意识到整体的重要性，才会在理解整体重要性的同时自主地加强自己的忍耐力，才能更好的在班上处理同学朋友之间的关系，才能最大限度地增强班级整体力量。不仅班级如此，整个系乃至整个学校更应如此。

大学生尽管生理成熟，但承担繁重的学业任务与未来发展的任务，他们需要更多的时间发展自我。当爱情的脚步走近时，可能无法逃避，但拥有选择的权利。大学生恋爱是一把双刃剑，通过此次活动帮助同学们树立了一个正确的爱情观，用一个积极的心态去面对，可以更好的处理一些情感问题。

这项活动成功地开展后，学生对于“爱情与成长、健康平衡发展”的意识有了明显的提高，对“爱情与成长”明显有了正确的认识，我校已将“爱情与成长”纳入了我们的常规教育中，我们将长期的开展相关的活动，让学生从点点滴滴中，受到教育。

**大学生心理健康活动策划书格式 大学生心理活动策划书篇三**

一.活动目的：

为了在全校甚至全国营造一种关注心理健康，懂得心理健康，重视心理健康的氛围，为了广大高校学生搭建锻炼心理素质，提高心理素质的平台，我校决定，举行一次由十多个高校参加的5.25宣传月的开幕式。

二.活动主题：

与心灵相约

三.活动时间：

1.下午：晚会(开幕式晚会)

由协会邀请各高校心理协会的代表参加以及心理老师邀请校有关心理专家

2.晚会包括节目以及(最好由心理咨询老师带领大家做的心理互动游戏)

剪彩(宣布开幕式开始)

晚上：六点开始观看心灵电影

(最好老师能推荐几部有关心灵方面的电影)观看前放有关心协的历程(ppt)

四.活动设备：

横幅、舞台(户外舞台)、投影仪、屏布、迎宾斜披、电脑、音响、礼花、气球

五.活动经费

xx元

六.活动注意事项：

晚会的布置、现场秩序的维护、各种设施的维护、现场人员的安全

**大学生心理健康活动策划书格式 大学生心理活动策划书篇四**

“5.25，我爱我”大学生心理健康日活动策划书

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(尽可能用直径最大的呼啦圈)；1个秒表

**大学生心理健康活动策划书格式 大学生心理活动策划书篇五**

“5.25”取其谐音“我爱我”，“5.25北京大学生心理健康节”是由北京师范大学心理系团总支、学生会的同学们发起，于xx年5月22日正式确立，如今已经发展为“全国大学生心理健康日”，目的`是呼吁大学生关注自己的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

厦门兴才职业技术学院心理咨询中心

厦门兴才职业技术学院大学生心理健康协会

：

“我爱我——给心理一片晴空”

（1）活动概述：随着学习、工作等各方面的压力不断加大，心理健康问题在大学生中逐渐突出，已经成为大学生活中不可忽视的一部分。我院心协作为厦门兴才职业技术学院唯一心理方面的社团组织，在“5.25”期间，有必要在心理健康咨询中心的指导下，开展系列心理活动，增强大学生的心理保健意识，提高心理健康水平。

（2）活动时间、地点：时间：5月23日——5月27日地点：学院综合楼101、学院办公楼前广场等

（3）活动内容：

1、启动仪式暨“关爱健康，呵护心灵，从我做起”的倡议签名活动时间：5月20日地点：环岛路

2、心理健康教育系列讲座主讲人：杨素晖——教育硕士、国家二级心理咨询师、厦门市委宣传部“鹭江讲坛”报告人，我院学生心理顾问。时间：第一场5月17日（星期四）晚7：00-8：30主题：第二场5月24日（星期四）晚7：00-8：30主题：

3、心理影片展《阿甘正传》——5月日晚7点学院综合楼101多媒体教室《沉默的羔羊》——5月日晚7点学院综合楼101多媒体教室

4、“阳光心灵、美好生活”心理健康知识宣传板报评比：时间：5月21日—5月24日参加对象：05、06所有班级评比时间：5月25日奖项设置：评选出前三名，每个班级奖励挂钟一台

5、心理测量活动方式：利用学院心理咨询中心的心海心理测试软件为广大同学提供现场测试，让同学们更好的认识自我，了解自我。内容涉及：大学生社会适应能力、人际交往能力、就业指导等方面活动时间：5月16日报名，5月24日测试活动地点：学院机房6、“心情故事”大学生征文比赛活动方式：以投稿形式讲叙自己的心情故事，将评选出“最感人故事”、“最佳风采故事”等，我们将对优秀作品选登到心理中心报刊中。征文时间：5月16日——5月25日评选时间：5月26日奖项设置：“最佳感人故事”一篇、“最佳风采故事”一篇、“最佳风采故事”一篇。7、大学生心理沙龙活动时间：报名——5月16日；开展时间为5月21日活动方式：团体心理辅导，克服学生自卑心理，提高自信心

某某某学院心理咨询中心

xx年5月13日

**大学生心理健康活动策划书格式 大学生心理活动策划书篇六**

一、活动主题：

“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。

20xx年5月6日——6月5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(前期)

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(中期)

1、时间：5月25日

2、地点：大学上活动中心

3、出席人员：全院师生

4、嘉宾：

5、活动流程：

注：5月6日节目筛选

5月15日四节课前上交伴奏带(暂定t6教室)

5月18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)“天天天蓝”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(后期)

1、时间：5月21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

1、宣传方面：

a：前期宣传单200份0.5元×200=100元

b：前期自制海报3张5元×3=15元

c：前期、中期横幅7张50×7=350元

d：节目单10张0.5×10=5元

e：邀请函10张2×10=20元

f：备用制作海报、宣传组刊的用具(纸张、颜料、画笔)50元

2、活动方面：

a：搭台、音响、背景印制

b：嘉宾饮用水一件30元

c：表演者的奖品若干300元

d：氢气心形气球(欢庆心健部成立必用)10包200元

f：备用资金300元

1、领导变更应急方案：如若临场有突发事件，未能按原计划到达直接通知主持负责人进行更改。

2、设备应急方案：如若临场出现话筒失灵，有备用活筒跟进。

3、节目应急方案：台上一个节目表演时，其后两个节目在后台准备。

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