

# 2023年大学生心理健康日主题月活动策划书

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

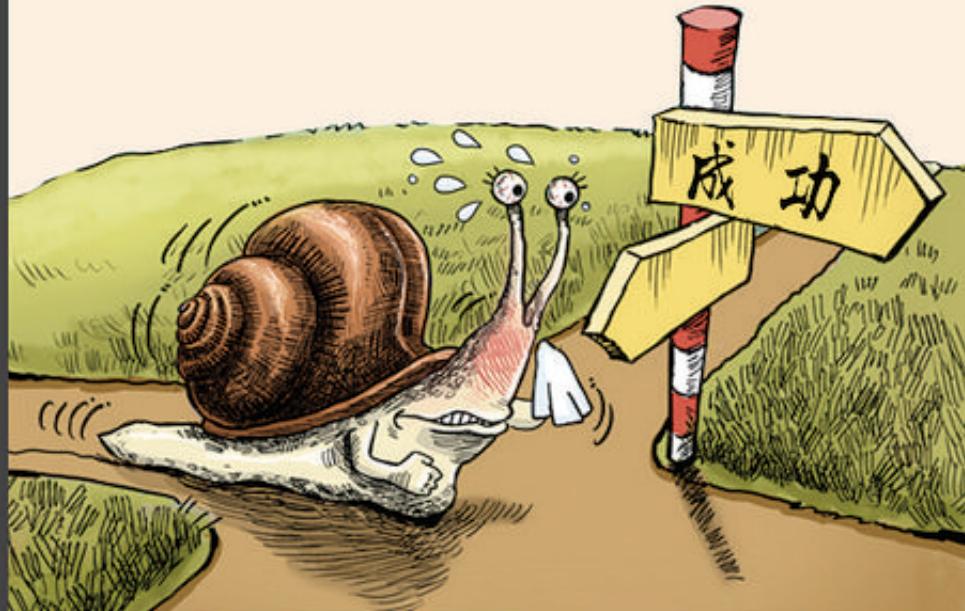
本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/171048613156173.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年3月15日发(作者：借用合同)

坚持  
我走的很慢  
但是我从来都不会后退  
只要坚持  
就一定能取得成功

I WALKED VERY SLOWLY  
BUT I NEVER GO BACKWARDS  
JUST STICKWILL BE ABLE TO ACHIEVE SUCCESS



2023年大学生心理健康日主题月活动策划书

## 2023年大学生心理健康日主题月活动策划书1

### 一、活动背景

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。

### 二、活动宗旨

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。

### 三、活动时间及地点

5月23日坡下邮政门口

### 四、活动主题

与心灵相约，与健康同行

## 五、活动对象

全校学生

## 六、活动具体形式

### 1.心理健康知识教育宣传活动

#### （1）心理健康橱窗展览

前期由各班委在各班QQ群或者微博宣传、进行前期宣传;并征集有关心理健

康内容的各种照片、画集和励志警句，供大家参观（道具：宣传展板、活动条幅、

气球装饰）

#### （2）5.25“与心灵相约，与健康同行”签名活动

摆摊当天通过现场宣传、音响广播吸引过往行人参与到签名活动当中来，实现制作好10米条幅，条幅内容为“与心灵相约，与健康同行。”

#### （3）“爱的抱抱”温暖校园行动

同学们可以将心中的烦恼写在吹好的气球上，然后与工作人员或朋友拥抱，挤破气球，驱散烦恼。通过给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边

的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。活动现场还摆放了包含“感恩”和“祝福”两个模块展板。同学们也可以写下自己对好友、家人、学院

的感恩与祝福，或是自己大学四年的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

#### （4）“爱因为在心中”有奖竞猜

同学们可以通过竞猜答题，了解认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，以及与心灵相约，与健康同行

#### 2.心理健康主题班会

各班确定班会主题，开展主题班会及评比活动，班会立足校园生活，活动形

式不限（如心理座谈会、心理专题讨论、心理电影赏析、知识竞赛、心理游戏等）。

初步为各班定了班会主题如下：

（1）刻不容缓的心灵关注——大学生心理健康与成才

（2）消除烦恼，让生命放出光彩——做一个人格健全的现代人

（3）学会感恩，推开窗就是满屋阳光——探索人生的意义

（4）成功的起点——面对现实，学会适应，接受挑战

（5）走出迷惘，树立目标——大学生生涯规划及能力发展

各班级认真填写《心理健康主题班会总结表》，此表于5.25日连同班会活动照片一并上交存档。

2023年大学生心理健康日主题月活动策划书2

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：

4月1日——5月1日

### 三、活动内容及安排：

#### 1、心理健康知识宣传普及

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。

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

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。

“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。

#### 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。

## 2023年大学生心理健康日主题月活动策划书3

### 一、活动主题：

呵护心灵，健康人生

### 二、活动对象：

全体学生

### 三、活动流程：

#### （一）初赛及复赛：

各学院要认真组织、层层选拔，确定2名选手参加决赛，大学生心理协会从复赛优胜者中确定1人，于5月18日前把决赛选手的学院、班级、姓名、联系方式及演讲稿上交到大学生心理健康教育中心（护理学院2219室）。

## （二）决赛：

- 1.时间、地点：5月25日晚7:00，地点：明德讲堂。
- 2.5月19日（周二）上午10:00参赛选手到心理健康教育中心进行演讲顺序抽签。

## 四、奖项设置

活动设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖7名，颁发荣誉证书和奖品。

## 五、评分标准

### （一）仪表形象：（15分）

- 1、着装整洁，大方得体；上下场致意，答谢。（5分）
- 2、仪态端庄大方，举止自然、得体，体现朝气蓬勃的精神风貌；动作适度。（10分）

### （二）演讲内容：（50分）

- 1、主题鲜明、深刻，观点正确，见解独到，符合主题内容。（25分）
- 2、内容充实、新颖，事例动人，贴近生活，富有鲜明的时代感。（15分）
- 3、行文流畅，用词精练，结构完整合理、层次分明，详略得当。（10分）

### （三）语言艺术：（35分）

- 1、要求脱稿演讲，因不熟练，每停顿一次减0.1分。（5分）
- 2、发音标准，声音洪亮，口齿清晰，语速适当，表达流畅。（10分）
- 3、节奏处理得当，演讲技巧运用自如。（10分）
- 4、表现力、应变能力强，能活跃气氛，引起高潮。（10分）

（四）时间：限时5分钟。（计时从“我演讲的题目是《……》”开始，到“我演讲完毕”结束）。

比赛得分：评委在前三位演讲结束时统一打分，以后每演讲一位打一次分。

评委打分后去掉一个最高分和一个最低分，汇总后取平均分，精确到小数点后两位，若出现同分，则精确到后三位，依此类推。



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发