

## 健康主题团日活动策划书

由于我国心理健康教育起步较晚，大多数人对心理健康教育的认识还存在一定的偏差，甚至有一些错误的认识，尽管我校已经致力于心理健康教育课题的研究，但在师生中未能正确认识心理健康教育的现象还是存在的，在学生群体中，对心理健康持有不正确观念，或者知之甚少的例子还比较普遍。因此，举办此次团日活动是非常有必要的。为更好的将此次活动达到组织有序、主题鲜明、效果显著的目的，特制定本策划书。

### 一、活动目的：

消除各种不利于青少年身心发展的因素，培养对社会生活具有良好的适应能力和良好的个性心理品质。

### 二、活动主题：

“ 珍爱生命，健康成长 ”！

### 三、活动对象：

机电xx09班、xx10班

### 四、活动时间：

20xx年12月5日晚

### 五、活动地点：

机电学院育贤阁406

## 六、主持人：

张超、孔宇轩

## 七、程序：

由主持人根据现状引出主题，再由成员以个人为单位对主题相关内容展开演讲和意见的发表，从身边的事例说起，再以小组为单位进行讨论，最后由主持人对活动进行总结。

## 八、活动预期效果：

通过此次活动使同学们能正确认识周围世界，有良好的适应能力。有丰富、积极而安定的情绪，对别人的情绪能给予良好的反应。有自制力，能经受挫折，战胜自身和外部的各种困难。有稳定的兴趣和求知审美，社会交往的需要。有自信心、善于与人相处、乐于助人，以积极的态度对待生活。

---

## 一、活动目的：

对有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

## 二、活动主题：

心理健康

## 三、活动时间：

20xx年x月x日

## 四、活动地点：

教学楼待定

## 五、参加人员：

景观09-02团支部全体成员、心理辅导老师

## 六、活动流程：

- 1、同学自发演讲，阐述自己对大学生心理健康的理解，正确对待心理问题，提高自我调节能力，正视自身的缺点，积极向上的面对学习和生活。
- 2、心理辅导老师对大学生心理问题进行讲座，针对大学生普遍的心理问题进行分析，讲解心理问题产生的缘由，并教导同学们如何防止心理问题的产生，同学们自发提出问题，老师进行讲解。
- 3、心理委员进行活动活跃环节：首先给同学们做系列的心理测试，统计结果并进行分析，请老师进行具体分析，心理委员根据平时对班级同学的观察和悉心洞悉，对班级同学的性格等方面进行分析。然后心理委员带领同学做关于心理暗示等的两组小游戏，并进行结果分析。最后心理委员对此次活动进行总结(主要对班级同学的整体心理健康方面进行系统的分析)。
- 4、团支书对此次团会进行最终总结，让同学们更加深入的了解心理健康的意义所在，增强同学对心理将抗的关注，提高西里健康水平，让同学们对过健康乐观积极向上的大学生活。

本文链接：<https://dqcm.net/wenan/16694831785949.html>