

心理活动策划方案(集锦 15 篇)

心理活动策划方案 1

一、指导思想

苏外立志培养具备优良的心理品质和完善人格的学生，提倡“以人为本”，让健康的心理植根于学生的心灵。通过心理健康教育，引导学生认识自己，提高对学习环境和社会环境的适应能力。培养学生乐观自信，友善待人，诚实守信，追求向上，不畏艰难的健全人格。使学生善于控制调节自己，排除心理困扰和行为偏差，树立人生理想，并具备个人发展能力。

二、活动内容

1、心理健康图片展

2、心理健康讲座（外聘讲师）

3、心理健康问卷调查

4、心理健康讲座（汤凯）

5、5月7日—31日各年级心理健康教育

附：各年级心理健康教育专题仅供参考

1、入学适应问题：主要表现为产生情绪障碍，如焦虑、不安、抑郁、害怕等；注意力不够集中，尔后对学习失去兴趣；不能约束自己，总是违反纪律等。

2、厌学问题：主要是对学习缺乏兴趣，学习比较吃力，导致长期跟不上进度，又缺乏赶上去的勇气和毅力。

3、人际交往方面的问题：主要表现在与他人接触中常出现过重的恐惧感，过强的防范心理，封闭自己。

4、意志障碍：意志薄弱，缺乏行动的目的性和一致性。做事容易半途而废，不能正确地面对挫折，行动放任自流，容易采取消极的逃避方式。

5、人格障碍：主要表现为心胸狭窄，嫉妒心强，异常固执，我行我素，人际关系紧张。

6、问题行为：主要表现为攻击、逃避、自暴自弃等。

7、依赖心理：主要表现为缺乏自理能力。

三、心理健康教育的途径：

1、全面渗透在学校教育的全过程中，利用晨会、班队会、思品课等德育阵地对学生进行心理健康方面的教育。

2、举办心理健康教育的专题讲座，帮助学生掌握一般的心理保健知识和方法，培养良好的心理素质。

3、开展心理咨询和心理辅导，通过学校的各种途径（心理咨询室定时开放、悄悄话信箱、），对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生要进行认真、耐心、科学的心理辅导。

4、建立学校和家庭心理健康教育的沟通渠道，利用家长半日活动渗透心理健康教育方面的教育重要性。

四、班主任在开展心理健康教育过程中的几点建议：

1、要开朗、热情、善解人意。

2、要掌握一定的辅导心理学的专业理论和操作技能，如关注、倾听的沟通技术，同感、尊重、真诚等反应技术，情绪调节、行为矫正等。

3、要以学生为主体，切忌“老师说，学生听”的知识传授式的课堂模式，要与学生一同参与辅导活动，建立和谐的气氛，给予赞许、同感、亲切、鼓励的态度。让他们把真实的感受、想法表达出来。进而给予点拨、启发和引导。

4、尊重学生的个人意愿和隐私，谨慎从事、量力而行。

心理活动策划方案 2

一、指导思想

心理健康教育理念的指导下，以加强对学生正确的心理健康教育为抓手，贯彻国家教育部下发的《中小学心理健康教育指导纲要》，落实

关于加强中小学生学习心理健康教育的精神，进一步探索小学生身心发展的规律，激发学生热爱自我，热爱班级，热爱学校，满怀信心地自主发展。

二、主要任务：

1、开展心理健康教育课的研究与观摩活动，组织研讨，提高学生素质。

2、以“热爱生活，学会生存”体验活动方案和少先队活动为载体，开展系列活动。

3、做好个别辅导工作，构成个案，进行跟踪指导。培养小辅导员，继续做好咨询服务的创立工作。

三、常见的心理问题：

(1) 学习和升学竞争导致的过度焦虑。

望子成龙，望女成凤，已经成了一些家长的愿望。一些孩子刚刚入学，其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给他们造成巨大的心理压力，致使学生视学习如畏途。

(2) 交往中的心理矛盾与冲突。

此刻的小学生，绝大部分都是独生子女，许多孩子从小养成了自我为中心，不关心他人，依靠性强、不容他人等不良倾向。并且孤僻、不

合群的情景也很严重，这使他们在处理人际关系方面，面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情景也屡有发生。

(3) 与父母、师长缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突。

与父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成他们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着他们年龄的增长，使他们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面他们异常期望父母、教师理解他们的想法和做法；在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的'学生前来寻求帮忙，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。我们此刻许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有：抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。在行为方面存在的主要问题一般是：过失行为、说谎行为、偷窃行为、攻击行为、破坏行为、逃学行为等等。

其实这些都是心理的问题。造成这些心理问题的原因是多种多样的，有的是环境造成的，有的是教育方法不当造成的，有的是社会影响的等等。比如一个小孩长期在棍棒下长大的，就有可能造成孩子胆小懦弱的性格或造就有暴力倾向的性格。其实每一个问题学生，造成这个样貌都是有必须原因的，其实大多是心理因素造成的。

四、如何克服心理障碍：

1、学会自我接纳：以己为荣；认知自我的优、缺点。

2、发展自信心和自身本事，成为独立的、信任自我的人；提高与周围人交往的自信心；坚持自我努力，体验成功的喜悦。

3、敢于自我肯定，善于自我激励；对他人对自我的认识态度反应适度；能反省自我的不足，并以进取的态度处之。

4、了解别人的观点；了解哪些行为是能够被理解的，恰如其分地表达情绪；对人生抱有进取的态度。

5、认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学习理解和适应遭到的反对和不成功；学会给予和理解有益的批评；学会响应指示和理解社会生活中的种种限制。

心理活动策划方案3

一、活动背景：

为宣传心理知识引导健康人生，提高心理素质，营造良好的校园心理文化氛围，为此我们将开展团体心理活动作为教育的一个重要方式。现开展“踩气球”“生死与共”“同舟共济”“信任背摔”四个心理励志游戏。

二、活动主题：

关注心灵，促进身心健康。

三、活动对象：

以本协会成员为主。

四、活动目的：

加强各成员之间交流，丰富课余生活。

五、活动地点：

操场田径场

六、活动时间：

__年 10 月 10 日下午 3 点

七、活动材料：

奖品（本子）7 份、报纸 5 张、纸壳子 6 个、计时表（可用手机）

护垫（体育器材室）2 个、尼龙绳一条、桌子一张、气球两袋。

八、活动安排：

1、主持人：

2、物品管理

3、物品购买

4、游戏场地选择

5、游戏结束主持人宣布获奖名单

6、工作人员收拾场地。

九、游戏

(1) 踩气球

道具：气球若干（不少于 200 个）人数：30 人（具体人数可以以情况而定）

方法：两人为一组，组员全部进入到一个规定的区域内，两人三腿，每组系 5 只气球，互踩其他组的气球，最后还未破气球组获胜。（在游戏中，一旦该组的气球全被踩破就被淘汰，就要退场不能再踩其他组的气球。）（可男女合作，或两男两女）

流程：

1、气球的打气

2、工作人员帮参加游戏的人员绑气球

3、游戏规则宣读(主持人)

4、登记获奖人员

5、现场拍照

6、调动气氛人员

(2) 生死与共

道具：不少于报纸 10 张

人数：约 20 人

方法：主持人挑选 6 对选手（1 男 1 女为 1 对，男强壮，女瘦小），助手在每对选手面前的地上铺开 1 大张报纸。主持人讲解游戏规则，告知最后从报纸上站不住的一对选手即为第一，并与助手示范一次。各对选手站到报纸上，主持人计时，数 10 下，坚持不住者淘汰。助手把进入第二轮的各对选手面前的报纸对折一半，选手站上去，主持人计时，数 10 下，坚持不住者淘汰，如此循环，知道胜者决出。

流程：

1、游戏规则宣读(主持人)

2、托两组

3、登记获奖人员

4、参赛人员一人一个棒棒糖

5、秩序维持（组织部）

（3）同舟共济

道具：硬纸箱 6 块

人数：不定（不少于 6 人）

方法：两人为一组，主持人讲解游戏规则，先每组站在各自纸板上，手里拿着一张纸板当架桥用，每组组员脚不能粘地，架桥式的走到目的地，先到者获胜。（粘地组就被淘汰出局）

流程：

①参赛人员一人一个棒棒糖

②托一组

③登记获奖人员

④游戏规则宣读(主持人)

（4）信任背摔

道具：需要一定高度的桌子和椅子，以及一条尼龙绳。

方法：由 10 名男生负责两两对接，形成一张手网。一名学生要绑住自己的双手，然后站到高处，背向手网。主持人和组成手网的同学开始为其呐喊助威，准备好后由高处的同学往后倾倒。身体在倾倒过程中出现弯曲的则视为失败，笔直者视为成功。考虑到该游戏具有一定的危险性，作为主持人需多次并重点强调一些细节。

流程：

1、参赛人员一人一个棒棒糖

2、托一组

3、登记获奖人员

4、游戏规则宣读(主持人)

4

国内有关研究发现，多数学生遇到心理困扰，最先向朋友倾诉和寻找帮助，极少数人寻求专业的帮助。所以，朋辈辅导逐渐受到重视和运用，应成为高校心理辅导重要的形式之一。高校朋辈辅导是一个系统工程，包括人员的招聘、培训、选拔、跟踪、管理、督导等环节，其中培训是关键环节。科学有效的朋辈辅导培训为该工作的开展奠定了基础。研究证明，朋辈辅导培训体系是有效的，因此，朋辈辅导在高校的推广具有必要性和可行性，并且为当前我国高校心理教育提供了新的模式。

一、活动主题：朋辈心理辅导

二、活动单位

主办：福州软件职业技术学院心理健康教育与咨询中心

协办：福州软件职业技术学院社团联合会·心理健康协会

三、活动目的

1、学生朋辈心理辅导（简称“朋辈辅导”）改变了只有专业心理咨询师才开展助人活动的状况，让更多的学生成为高校心理咨询的主

充分发挥了学生心理教育的主动性。由于具有实施方便、推广性强、见效较快的. 特点，在心理教育领域的应用逐渐受到重视。

2、朋辈辅导是社会工作模式在高校心理教育中的运用，推动了高校心理教育的纵深发展，有利于克服高校专业心理咨询不能满足需要的现状，更有利于发挥学生心理教育的主体作用，形成“自助—助人—互助”的机制。

四、活动形式

通过海报宣传、广播宣传、邀请记者团以及举办主题为“朋辈心理辅导”的心理讲座。

五、活动参与人员及地点

参与人员：心理健康协会全体成员，各个班级的心理委员及心理健康协会指导老师。地点：（另行通知）

六、人员安排

信息部：申请教室、联系各个班级心理委员参加辅导讲座。

咨询部：申请展板、与广播站联系协助宣传、填写邀请函。组织部：申请海报、粘贴海报、安排人员布置活动现场。

七、活动内容及时间：

内容：

(1) 举办主题为“朋辈心理辅导”的心理讲座。

(2) 播放心理电影《放牛班的春天》

讲座时间：12月1日晚19点

播放电影时间：12月2日晚19点

八、活动前准备：

1、在校园内张贴海报。

2、联系校广播站做宣传。

3、准备高清相机，拍下活动的精彩瞬间。

4、填写邀请函邀请记者团前来报道。

5

活动主题：

聚焦心灵绽放青春

活动对象：

我校全体在校学生

主办单位：

心理健康教育中心

活动一“疫”时无忧，我的时间管理

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：4月18—4月30日

活动形式：线下征集

活动二“我的宅寝小游戏”寝室游戏创意设计征集活动

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的游戏，增加人际交往，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) 提交的作品包括以下内容：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_____x，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：4 月 25 日—5 月 15 日

活动形式：线上征集

活动三“聚焦心灵，绽放青春”心理主题班会

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：5月18日

活动形式：线下征集

活动四“心语心愿”墙

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：5月25日

活动形式：线下现场活动（具体地点另行通知）

活动五“播种希望，守护美好”绿植认领

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：5 月 25 日

活动形式：线下现场活动（具体地点另行通知）

心理活动策划方案 6

活动名称：

脚连脚，心连心

活动目的：

为了丰富大学文化生活，更好地展示我系学生的精神风貌，增进同学之间的友谊，增强班级的凝聚力，创建团结友爱、文明的优秀班级体。

活动形式：

“阳光伙伴”脚绑脚接力竞赛活动（可不要）

活动时间：

待定

活动地点：

学校足球场

活动对象：

数科院 10 级各个班级

活动举办方：

数科院 10 年级学生会

比赛要求：

(1) 以班级为单位组成各参赛队伍

(2) 每个班出 3 个队，每队 8 个人 (3 男 5 女)

(3) 每个班级需任命一名队长

(4) 在同一场次的比赛内班级的参赛队伍不能重复参加比赛

活动流程：(1) __号向各班级正式发放通知

(2) __号各班级向学生会上交参赛名单，并进行抽签，分 ABCD四组，每个班级为一组。

(3) __号下午三点半正式开始比赛（最好是星期二），比赛实行小组淘汰赛。AB和 CD两组进行组内淘汰赛，获胜的两个班级进入决赛，在第一、第二轮比赛中获胜的两个班级进行第三轮比赛，赢的班级获得第一名，输的. 获得第二名，最后，在第一、第二轮比赛中输的两个班级进行第四轮比赛，赢的班级获得第三名，输的获得优秀奖。

比赛项目：

绑脚接力跑

参赛人数：

每班 24 人（分成 3 支队伍，3 男 5 女）

比赛器材：

绑脚绳，接力棒 2 根，哨子 2 个

比赛方法：

每一轮比赛开始前，每班（每一轮两个班）的 24 人分成 3 队横排，其中两支队在起点处横排，另一支队在终点处横排（每相邻队员的相邻的脚用绳子绑在一起）。裁判哨响后，队员通过配合协调在跑道上共同前进，赛程 50 米，第一支队伍到终点处将接力棒交予第二支队，第二支交至第三支队，最后到达终点处所用时间最少的队伍获胜。

工作人员：

裁判人（1 人），计时员（2 人），记录员（1 人），后勤员（2 人），纪检部（2 人）

注意事项：

（1）比赛时不能冒名顶替，队伍不能在同一场次的比赛中重复出现，一旦发现则取消其比赛资格；

（2）工作人员要检查好参赛人员是否绑好脚；

(3) 工作人员要时刻关注参赛人员的绳子是否断或脱落，并及时提醒参赛人员，参赛人员必须停下绑好脚后才能继续向前跑；

(4) 每班的第二队和第三队必须接到棒的时候才能够跑，如果抢跑，必须要回到原地起跑线处重新开始跑；

(5) 哨子一响，工作人员开始计时，等到所有同学冲过终点线方才停止计时。

(6) 参赛人员在比赛中要时刻注意安全，保护好自己！

(7) 比赛中绝对服从裁判的判罚（裁判从学生会中抽比赛宗旨：友谊第一，比赛第二奖项设置：第一名，第二名，第三名，优秀奖奖品：奖状出）

心理活动策划方案 7

一、活动主题：

健康心理，快乐学习

二、活动目标：

通过活动使师生了解一些基本的心理健康知识；增强学生承受挫折、适应环境的能力；勇于面对现实，勇敢挑战困难，以良好的心态快乐学习、生活。

三、活动时间：

12 月

四、活动内容

1、问卷调查

由学生处心理辅导办公室向每个级部发放问卷进行抽样调查，以了解学生在适应高中生活、承受挫折、学习困惑等方面的基本情况与突出问题。区分年级进行结果统计，以便更有针对性地进行教育辅导活动。

2、心理健康知识宣传

根据调查结果，由心理辅导老师提供心理健康教育学习资料和辅助方法。各年级组织班主任先学习基本资料，然后班主任针对本班情况开展班级教育活动。

3、心理辅导与咨询

以心理辅导老师和班主任为主，为学生提供一对一心理咨询与团体辅导，以解决学生个体心理困惑，提高心理素质。

心理活动策划方案 8

活动：

经管学院大型心理活动

主办单位：

江西理工大学经济管理学院尊敬的赞助商：

您好！

江西理工大学为鼓励学生积极进行体育活动，活跃校园气氛，丰富同学们的课外娱乐生活，决定于十一月份举办经管学院心理活动。本次心理活动是贵公司开展产品宣传不可错失的良机，通过赞助此次运动会必能使贵公司在校园内的知名度及影响力得到进一步的提高。

一、市场分析

(一)、我们学校人员流动量大，在赣州有三个校区，因此贵公司赞助一所学校就等于支持了三所学校的活动。且学生之间交流频繁，在校园内小面积宣传可以达到大面积宣传的效果。

(二)、学校地处赣州市市区，消费地域集中，针对性强。而高校学生作为现代青年，喜欢追求个性化品牌，新鲜产品在校内宣传更容易深入人心。

(三)、同电视、报刊传媒相比，在学校宣传具有良好的性价比，可用最少的资金做到最好的宣传。

(四)、本次活动开展具有很强的权威性。获奖者颁发校级证书，并有校各级领导以及赣州市部分领导参与助阵，这使得本次校运会所提供的宣传平台比普通宣传平台高一个档次。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/198075033010006133>