

# 心理活动策划方案 20 篇

## 心理活动策划方案 1

### 一、活动前言

心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础：

1、心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

2、心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

3、心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基矗培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

因此，为提高我校学生的心理素质，增强他们对心理的学认识，特组织一次“心灵飞翔”系列活动。

作为青春的代言人，大学生总洋溢着年轻的活力、充满着狂热的激情，对新奇刺激的大型活动必定会踊跃参与，全程投入。这类的活动必能够让主办协会的知名度得到很大的提高，同时也让赞助的商家达到想要的宣传效果，从而大家都得以大丰收。

在这个宣传的黄金月，哪个组织率先策划出极具创意的活动，哪个组织就能在新生中树立良好的公众形象，同样哪个公司能在一个月做最有效的宣传，哪个公司就能够树立稳固的校园品牌，更有利地去巩固这一片大市场，本次活动的策划通过了分析讨论，极具性。况且本次活动是将会成为特色的心理宣传活动、拥有极高的品牌文化，也是本学年的重头戏，因此得到校团委、温州市瓯海区心理学会、温州广播电台、温州都市报等官方组织的高度重视，并给予大力的支持和配合。届时必将能够让活动的参与者感到耳目一新，兴奋不已；让赞助商尽情享受投资少回报高的乐趣！

## 二、活动介绍

### 1、活动总目的：

大学生\_\_\_\_\_于社会，但又不同于一般社会公民，他们所面临的问题比一般公民更多、更复杂，社会对他们的法律素质要求更高、更严格。这期特殊节目旨在增强在校大学生的心理意识，提高在校大学生的自我保护意识。使大学生真正做到知己、知彼，运用心理知识抵抗不良因素。也可以通过来自五湖四海的大学生将心理知识的宣传落到实处。

通过这次节目可以有效的减少大学生不必要的心理问题，使心理观念深入每一名大学生的心里，并通过此次节目加强大学生的心理意识，提高大学生的自我保护能力。

### 2、活动时间：4月11日~4月28日

### 3、活动性质：一次旨在提高大学生心理意识的公益活动

4、参加对象：全体温学生(其它高校亦可参与)及相关教师

5、宣传方式：海报(包括商家的兼顾广告)，广播，传单，温州都市报等

6、现场布置：待定

7、活动内容：如下

三、物资预算：待定

四、细节问题

1、会场秩序及气氛(及时通知领掌人员，调动会场气氛)

2、人员到场(及时通知各班长作好这方面工作)

3、物品道具(工作人员要认真负责，确保及时供应及归还)

4、开场前要及时迎接领导及相关人员(如记者等)

5、结束时要及时欢送领导及相关人员(如记者等)

## 心理活动策划方案 2

转眼间 12 月的脚步临近，双十二网购狂欢盛宴即将拉开帷幕，在这个全民狂欢的网购节日里，为吸引广大微店主及消费者对爱优微的关注，从而提升爱优微客户入驻率及流量，就双十二特别做以下策划方案，为目标商家和消费者烹任饕餮盛宴。

一、目标人群：

1、微店主。

①已入驻爱优微，渴望提升微店流量及销量；

②未入驻爱优微，渴望获得宣传推广；

③刚开店新手，渴望获得微店运营推广相关经验。

2、消费者。

①购物达人，渴望获得节日折扣；

②普通消费者，渴望获得节日惊喜；

③微店主，渴望借节日之际储备货源。

二、双十二活动前期准备：

打造双十二狂欢专版，爱优微首页设置双十二相关活动信息，包括活动海报，抽奖活动，促销产品，轮播官方微信及贴吧相关双十二活动信息及讨论话题；借助微博及微信、QQ空间、朋友圈、QQ群等自媒体渠道，组织并传播相关活动信息；并以双十二为契机，开创节日狂欢 Party，预热节日气氛。

三、活动时间：

11月27日——12月15日

四、活动主题

要买节——爱优微双十二系列活动

五、宣传语：

要买节，就是要你好看——爱优微，教您怎么省钱

要了，要了，全要了——爱优微，教您怎么省钱！

谁说有钱才任性会花钱才任性——爱优微，教您省钱！

六、活动形式：

消费者：

1. 抢购——分时段，抢购；

2. 分时段拍卖——高人气单品，只此一天，1元起拍；

3. 转发让利，众筹砍价——提供十件商品，活动从11月底开始，前期预热，转发一次让利一元。转发越多，让利越大。12月12日当天进行抢购。先到先得，售完为止；

4. 活动抽奖——爱优微首页设置抽奖页面，双十二当天开放抽奖权限，凡进入爱优微首页及其他页面者，转发活动信息到朋友圈、微博或者空间等SNS社交平台者，皆有机会参与本次抽奖活动，每人每小时可获得抽奖机会两次；

5. 自媒体转发——活动参与者参与爱优微官方微博微信有奖转发活动，将获得活动抽奖机会，转发次数越大，获奖几率越大。

商家：

a. 报名参加以上四种形式的狂欢活动，可获得相应活动广告位；

b. 活跃商家给予页面置顶，提供商家链接页面；

c. 商家可自行提供促销方案，我们可根据商家量身定夺专题版块进行宣传。

(活动说明：所有商家以活动赞助形式参与本次活动，爱优微团队将按照活动礼品价值安排相应的广告位，给力商家将获得爱优微免费入驻权，实力商家将酌情考虑免保证金入驻爱优微货源网)。

七、自媒体专题策划：

1、微博话题：

设置双十二相关微博话题，积极鼓励广大网友、微店主及消费者积极参与并转发话题，从而扩大活动影响力；（此处可以是参与类话题，也可以是爱优微转发类活动信息）

## 2、微信话题：

抢红包类，将活动信息设置为红包链接，组织一定形式的微信群参与抢红包，分为三到四次，金额为 1.212、12.12、121.2、1212 元；

征集一定形式礼品，鼓励网友与微信互动，发起摇一摇等活动，摇折扣，摇礼品等；

## 八、时间及人员安排：

、11、21——、11、22

确定双十二活动策划及实施方案；

、11、22——、11、25

市场部：寻找活动商家、做好活动礼品及合作形式具体对接；同时负责合作伙伴对接，扩大活动传播面增加活动知名度及流量\_\_\_\_\_；

推广部：做好网络各渠道活动传播，负责整体活动氛围网络渠道掌控；

设计部：负责相关活动海报及活动页面设计；

客服部：负责及群友解惑答疑；

编辑部：负责相关活动文案撰稿，同时负责自媒体微博微信活动运营；

、11、28——、12、15

货源部及运营部：负责整体产品梳理，加强入驻情况统计及数据更新；

客服部：负责及群友解惑答疑；

推广部：做好网络各渠道活动传播，负责整体活动氛围网络渠道掌控；

、12、18——、12、20

所有部门进行活动总结。

### 心理活动策划方案3

#### 一、活动思想：

指导大学生对心理学专业知识和心理健康知识的宣传、普及。心理剧剧本创作及表演必须结合表演艺术(音乐、舞蹈、声乐等)心理学与心理健康理论，以丰富大学生的第二课堂活动内容。

#### 二、活动目的：

把大学生微妙的心理活动搬上舞台，帮助同学们感悟生活，学习心理调适方法，锻炼学生的心理素质，提高大学生的适应能力。

#### 三、活动主题：

“与阳光做伴、和健康同行”

#### 四、主办单位：

机电一体化1、2、3班，应用电子5班

#### 五、活动方案

##### (1)活动时间：

4月20日下午：14：10-15：30

##### (2)活动地点：

民政学院休闲草坪

(3) 参与人员:

有关教师及全体学生

前期准备:

-x 年 4 月 1 日: 提交策划书。

2\_\_-x 年 4 月 5 日通知各班班长进行校园心理情景剧剧本创作。

-x 年 4 月 6 日-14 日: 校园心理情景剧剧本创作阶段。

2\_\_-\_\_年 4 月 14 日晚上十点之前在学生宿舍 2-2-512 上交心理情景剧剧本(打印稿)。

4 月 15 日-19 日: 各班心理情景剧排练阶段, 由应电五班查找好有关心理学专业知识的资料和心理健康知识有奖问答的题目并确定好相应的奖品。

2\_\_-x 年 4 月 19 日之前申请好活动场地。四个班的生活委员一起采购好布置会场的材料。

\_\_-x 年 4 月 19 日晚上 7 点在 6 栋 901 教室进行心理剧彩排, 由各班组织委员负责审核(罗江图谷福军李金波毛智炜)。

活动开展:

13: 00 由各班班委会成员齐力布置好活动场地, 由二班班长直接负责。

14: 00 各班学生进场, 由各班纪检委员共同维持入场秩序, 三班肖华虎负责。

14: 10 主持人宣布活动正式开始

15: 30 活动结束, 各班学生有秩序的离常



## 活动流程：

一、主持人介绍到场嘉宾、心理剧评委和活动主要流程，宣读心理健康知识

二、机电一班情景剧表演

三、应电五班节目

四、第一次心理知识竞答

五、机电二班情景剧表演

六、机电三班节目表演

七、心理游戏

八、应电五班情景剧表演

九、机电二班节目

十、机电三班情景剧表演

十一、第二次心理知识竞答

十二、机电一班节目

十三、统计出比赛结果，由主持人对比赛分数和名次进行公布

十四、进行颁奖仪式(一二三名、优胜奖)

十五、主持人致闭幕词

## 六、剧本要求

1、剧本创作：主题围绕“爱”，如爱心、爱情、关爱、友爱等等，注重教育性、趣味性、知识性、艺术性。

2、心理剧表演：班级应不少于一个节目进行排练、表演，每个剧目表演时间在 10—15 分钟；

3、宣传活动：各班应进行心理剧宣传海报制作。要求有独创性、新颖性，能抓住校园心理情景剧剧本的主题并使之得到深化，宣传学院特色。

七经费预算：

物品数量单价总计

条幅 1 条 20 元 20 元

海报 1 张 5 元 10 元

会场布置 无 无 50 元

摄影及冲印 无 无 30

奖品、奖状 无 无 50 元

总计：160 元

八、资金

四个班每班申请四十元班会，由机电一班生活委员管理

九、活动标准：

1,活动前准备工作协调一致,无影响活动进程的差错.

2,主持人熟练掌握节目表演进度,无明显错误及冷场现象.

3,后勤人员能将举目所需道具准备到位,比赛过程无中断现象.

4,评委以 公平,公正,公开 的原则评选出参加比赛的剧目.

5,观众对比赛的满意度超过 85%.

## ——一次有意义的心理活动课

“今天我们上活动课，”周教授笑着走上讲台，“记住它的题目：盲行，”

“待一会儿，所有同学，一男一女自由搭配，从我们这个报告厅出去，其中一个人回寝室拿一条毛巾将搭档的眼睛蒙上，被蒙上眼睛的就是‘盲人’，由另一个搭档指引着穿过天桥、花园、湖边、莲花池——记住路线，湖边就是湖边，我们的湖边贴着水面，每年都有湿着裤子回来的最后仍回到这里，从讲台上绕一圈下去，方可解开。”大家一片喧哗，显然已经迫不及待。

“明白了吗？”

“明白了”

“在你们‘盲行’的途中可以思考；回来后谈一谈感受，老规矩：答对即可过关，我提示一点答案就在《管理心理学》这一章，现在开始——”

偌大的讲堂等是人头攒动，大家从前排开始，一男一女的自由结合，依次走出，五百多人井然有序。

“你应该明白；你一生只有这一次‘盲行’的体验，而且就在今天，就在这里；在今天这堂课上，所以有人都能理解你的行为，但如果换个地方这样做，你就不会被理解，必须亲自参加才能体会到，否则将永远感受不到‘盲行’的主旨。”

晚上 19:00 上课，现在 19:30，除了几个不愿参加活动的，大部分同学都大大方方地携手走出了报告厅，轻柔的音乐响起来，空旷而悠远

“现在，谁愿意到前面来谈一谈你们的体会，‘盲行’的目的是什么？”[font ]  
话音未落，周教授身边一下子围上来一大群‘志愿者’”。大家踊跃发言：

“我感觉，任何人一旦接触上了，都可以建立信任。”

“这是一种‘互动’，它包括：上下级之间的信任与默契、沟通、以及创新探索等等。” “服从，经验，信任——我是被蒙者眼睛的，但是我始终走在前面。”

周教授微笑着：“这都不是我想要的答案。”

“我认为是理解。”一个女孩说，与他结伴的男生补充：“经济利益最大化，如何配合才能达到最佳效果。”

“我希望他能够对我有信任感，”一个女生说，“我们一起走，每遇到台阶，转弯的什么的，我都跟他说：‘下一步就是台阶了’而他总要自己试探这不是信任。”

“我觉得眼睛真的很重要。”

“人生需要有人指引。”

“心动的感觉，”一个很阳光的男孩说，话音没落，大家已经忍俊不禁了，他很认真地解释，“周老师让我谈感觉，我说一下我的感觉，真的是这样的。”

之后，又有人说：“当我蒙上她的眼睛的时候，我就立刻感觉到：我的同伴正在‘危难之中’于是我的责任感油然而生。”

“我被感动了。”一个温柔的女声幽幽道，“在湖边走的时候，有一会儿我实在很好奇，问他说：‘我离水面近吗？’他说：‘你离水面不到半米，但，我在你和水面之间。’”声音嘎然而止，随之掌声划破了寂静。

“我发现了，还是得靠自己！我的这个搭档就一句话：‘你扮演盲人，就自己在忙道上走吧！’”

众笑。

“得知周教授的安排以后，我觉得很有意思，本想找个帅一点的男生一起同行，所以，拉上他以后，有些小失望”众笑。循着她的眼神望去，是一个很腼腆的男生。“一路走来，我才深深感到：人与人之间的交流，更多的是心灵的接触！真的，我猜：老师是在给我们上

人际交往课：不看外表，跨越外表的障碍！”

周教授笑笑：不置可否。

“我愿所有的盲人都能够看到光明。”

“如何战胜虚伪，与真实的自我面对。”

“人是可爱的动物，只要施与爱，认真走好每一步，就是对生活的享受，无论信任、责任也好。”

“健康是最重要的！”

答案是五花八门的。

“好，我来讲几句吧！”周教授坐下来，说：“大家为什么会这样积极发言呢？因为有感而发、不说不行。有一年盲行的活动回来，一个男孩谈完了感受，接着说：‘让我的搭档也说两句。’这是相互关照；还有一个女孩说得很坦率：‘我对我的搭档和不喜欢，一下楼他就跑了，是我叫住他的——男生怎么能这样？当面都敢骗我（笑声），我要告诉你，起码，诚实一点！’

还有一个女生说：‘我对我的这个男生也很有意见，他让我拿毛巾，我说，你去，他才去；我在楼下等着，他拿个毛巾就拿了半天，时间长，效率低。’随后那个男生说：‘我的搭档很漂亮，脸很白，可男生寝室的毛巾都从来没有勤洗的，我找了几个宿舍，都已经没有能看到的了，我之所以下来晚，是为你找一条干净的毛巾。’

‘盲行’能带来很多很多感受和有趣的事情，答案就在课本第12章——感激之心。我不允许在答案上又高于这个的，你们应该补上这一课。你们有一双明亮的眼睛，上天给你的，却压根儿不去感激；有人买了手机都会很开心，买了电脑也会很兴奋，甚至别人送了手机电脑也会很感动而所有这些东西，和眼睛相比算得了什么呢？有人经常感到‘灾祸临头’、感到郁闷，都是缺少感激之心。课本告诉你：‘感激之心乃幸福之匙’，‘钥匙’少了就打不开‘幸福之门’，感激之心少了，就对什么都总是永远的不满足。写上吧：‘我有一双明亮的眼睛，感激上苍！’

建议你们回去以后看看《带着感激之心生活》这篇\_\_，读读海伦·凯勒的《假如给我三天光明》，感受一下。

我们生命当中最宝贵的东西，上天都赋予了给你们了：你们有一双手，跟它相比，电脑算得了什么？你们有一双眼睛，一切不如意跟它相比又算得了什么？

‘感激之心’，今天开了个小头，你们回去自己理解。美国唯一一个以人类美德命名的节日就叫做‘感恩节’。明天起，学会感激有饭吃，有衣服穿不是人类任何时候任何人都有眼睛，我建议，我建议你们将这段话铭记于心——

对于每一个人而言，感激之心可以说非常重要。从另一个角度看，可以说是人类一切幸福的源泉。所以，如果没有心存感激，断然不可能有幸福可言，甚至会导致灾祸临头。心存感激越多，幸福也就越大。换言之，感激之心乃幸福之匙。如果失去了这把钥匙，幸福必然会在刹那间归于乌有，由此可见感激之心的重要。

背下来，传给你的太太、你的孩子、你的家人、你的公司，它能让你的事业长治久安。对于中国人来讲，这一段话抵过十四年的知识。

心理学的最高原则：‘感激之心’。下课。”

全体起立，热烈的掌声久久不去。

每年的“六一”是国际儿童节，这一天为了表示对孩子们的祝贺，许多家长会带孩子逛商场、超市购物，而儿童的消费带有许多特殊性。通过在儿童节搞本次活动能提高本量贩及分店在少年儿童心目中的影响力，以家庭参与形式借助儿童节来提高成人的消费。以特别的比赛形式来营造“六一节”的欢乐气氛，促进儿童商品的销售。进一步提高“米兰春天”的知名度。

#### 一、活动时间：

5月31日—6月2日

#### 二、活动主题：

闽西首届“米兰好少年”儿童节

#### 三、活动内容：

##### 1、“米兰杯”征文及绘画比赛——绿色家园

为了庆祝“六一儿童节”，关心我们的地球家园及居住环境。欢迎小朋友前来一展绘画才能、小朋友可以发挥想象，记下(画下)你所认识或所看到的美丽岩城。凡年龄在15周岁以下的小朋友均可参加此活动。小朋友本人或家长可到米兰春天量贩或米兰春天各分店服务台报名处领取资料、登记报名。

5月30日20:00前可将填好的报名表及作品送至米兰春天量贩顾客服务台，即可获赠精美礼品一份，6月2日由专家评出20幅绘画，10幅征文的优秀奖。

优秀奖分年龄段：3—6岁组绘画10名征文5名；7—15岁组绘画10名征文5名

#### 颁奖仪式：

6月2日奇得优秀奖的小朋友将得到米兰春天和x公司共同颁发的获奖证书及优秀奖品一份。6月5日—25日优秀作品将分别在量贩、小溪分店、莲花分店、军区分店、凤凰分店进行展出。

2、5月31日—6月2日活动期间，凡到量贩或分店购物满61元的顾客，凭当天购物小票再加6元，到米兰春天量贩、分店服务台还可获得“x”一件。

### 3、“六一节”买六送一

5月31日—6月2日在量贩或分店中选择一部分商品进行买六送一活动

### 4、少年儿童才艺秀

#### 四、参赛方式：

(1)5月1日—5月30日在量贩、分店购物者，均可参加儿童才艺秀。6月1日晚按报名先后顺序轮流上台表演，6月2日晚对获奖者颁发证书和奖品。

(2)少年儿童才艺表演内容：时装表演、唱歌、跳舞、武术、讲故事、书法等。您是才童吗？走上米兰舞台，用欢快的歌儿把6月唱，参赛小朋友需自带vcd或cd、道具，报名时需填写比赛项目及内容。

(3)比赛按年龄段分3个小组(6岁以下、6~9岁、10~15岁，6月1日初赛每组评出5名优胜者，参加6月2日晚20:00决赛)每位参加者能获得一份礼品，比赛设了丰富的奖品。

初赛：小组入围奖5名；小组参与奖10名

决赛：一等奖1名；二等奖1名；三等奖1名优秀奖2名；巨星奖1名才艺奖1名；上镜奖1名；气质奖1名

### 5、“小巨星”少儿文艺表演出场

6月1日晚，聘请x优秀少儿演出团体，现场展示未来“巨星”风采。



## 6、米兰聚焦你金色童年

凡5月31日—6月2日，在米兰春天量贩或分店一次性购物满61元的小朋友，现场免费赠送“漂亮宝贝”儿童摄影艺术照一张。

## 7、“聪明宝贝”照片大比拼

参加方法：照片+出生证复印件+填妥报名表，交到米兰春天量贩服务台

活动时间：5.10—5.30

## 心理活动策划方案6

### 一、活动目的

通过一系列的活动，让大家更深刻地体会“感恩”的意义，同时通过积极的方式，让大家更乐观地面对生活，面对人生的坎坷。当你心存感恩，生活也将赐予你灿烂的阳光。

### 二、活动时间

11月27日(11月的第四个星期四为感恩节)。

### 三、活动地点

学校内。

### 四、活动前期准备

1. 利用网络和图书馆收集有关感恩节的背景知识，相关故事，歌曲征集等。
2. 购买“黄丝带”，用于征集“感恩箴言”。
3. 打印宣传资料，评分表等。

4. 校园环境布置：横幅、海报等。

5. 干部开会分工，深入到各个班级，保证活动的影响力与完整性。

6. 制定好活动计划，时间、地点、负责人落实到位。

7. 《感恩的心》手语版演员的到位。

8. 购买奖品。

## 五、活动过程

1. 在校道上铺设感恩台，让学生在黄丝带上写上自己的感恩话语，绑在树上。形成一种独特的校园文化。

2. 每位同学上台说出自己想感谢的人，和感谢的原因及事件。与别人分享成长历程。

3. 落实到实际，对自己想感恩的人说声：“谢谢”，或者以其他方式感谢他们。

4. 唱一首《感恩的心》歌曲，并且学做手语。

我来自偶然象一颗尘土有谁看出我的脆弱

我来自何方我情归何处谁在下一刻呼唤我

天地虽宽这条路却难走我看遍这人间坎坷辛苦

我还有多少爱我还有多少泪让苍天知道——我不认输

感恩的心感谢有你伴我一生——让我有勇气做我自己

感恩的心感谢命运花开花落——我一样会珍惜

课间时候，这首歌会不断地回响在我们的校园中，每一个同学都要会唱。同时我们利用校园网在每个班级播放这首歌的手语版，让同学们一边唱一边做手语，用心去感受每一段旋律，每一句歌词。我们甚至要求同学们把这首歌教会给他们的父母亲朋，教会给他们身边的人，让我们一起用一颗感恩的心来歌唱来生活，我们会发现这个世界充满了爱与希望。

#### 5. 写一段祝福，将感激铭记心中。

写一段祝福是要求同学们将自己想要感激的人或事写在我们统一发放的黄丝带上。然后在感恩节的这一天将黄丝带系在我们的校园中。当一个孩子怀着一颗诚挚的心写下自己的感激之情，我想他已经理解了我们活动的全部意义。

之后，我们会对同学们写的所有的感恩箴言进行评比，从中挑选出“校园十佳感恩箴言”，被选中的同学还可以获得精美礼品一份。

## 心理活动策划方案 7

### 一、活动主题

让心灵回归自然，让数码拍出精彩!

### 二、活动目的

使新学员用实际的摄影操作来巩固他们在课堂上所学的理论知识，同时加强他们之间的相互交流与协作，培养他们“共处，共进与互助”的为人处世能力。

### 三、活动时间及地点

\_\_年 10 月 24 日(星期六)在古隆中和隆中植物园

### 四、活动对象

襄樊学院在校大学生，以摄影艺术研究会会员为主。

## 五、活动内容

1、使摄影艺术研究会新会员之间相互熟悉，增进相互之间的感情。

2、教新会员一些相机的基本知识，让他们懂得怎样才能照好。

3、中间会穿插一些猜灯谜的游戏，让大家在活动中体验乐趣。

4、活动外拍，对外拍作品进行点评。

## 六、活动安排

1、10月17日——10月20日由会长向二级学院申请活动及商谈相关事情(安全问题和如何组织的问题等)。

2、10月21日以海报的形式通知(新区四张，老区两张)，具体由宣传部长负责。

3、策划书的制定由编辑部长周玉婷负责(必须要在21号之前制定出来)

4、10月22日——23日门票事情必须安排到位，门票商谈由外联部长郑少军负责。

5、10月17日——23日报名时间，新老校区各设置两名联系人(一男一女)：其余理事会成员负责在10月21—10月22日期间向自己负责的会员通知到。

6、10月23日会长到院里办理借相机手续，尽可能的多给会员一些优惠。

7、10月25日新老区会员七点在图书馆门口集合，一起组队步行道古隆中。

8、到古隆中买票进公园后分发物品，对会员进行分组，由大家公选出小组长，由小组长负责本小组的一切事情，以小组为单位行动，教会会员使用相机后方可离开，下午四点在指定地点集合，集体留影纪念。

9、回学校后对相机进行收集整理，总结得失，以便于以后更好的做好此类活动。

## 七、资金预算

1、买宣传海报 10 张：25 元

2、胶水三瓶：9 元

3、活动买水果：50 元

4、买活动奖品：50 元

5、理事会成员门票费用等：100

6、证书打印(20 张)：30 元

7、制作宣传喷绘一张：85 元

共计：349 元

其中会员的门票费用 20 元，非会员 25 元。

## 八、活动奖励

本次活动将评出优秀组织者五名，先进个人若干，颁发院级证书。

襄樊学院摄影艺术研究会

## 心理活动策划方案 8

### 活动目标

1、在游戏的情境中，能随音乐分段、有节奏地进行表演。

2、尝试将包饺子的经验运用到音乐活动中，创编动作表演。

3、遵守游戏规则,体验既开心又有序的游戏情绪。

### 教学重点、难点

重点: 尝试将包饺子的经验运用到音乐活动中,能随音乐进行游戏。

难点: 在游戏的情境中,幼儿能随音乐分段、有节奏地进行创编表演。

### 活动准备

1、音乐《包饺子》

2、录音机

3、饺子皮及做饺子的其他材料

### 活动过程

一、出示饺子皮,引导幼儿回忆包饺子、吃饺子的生活经验,并学习做饺子皮的动作。

1、引导幼儿回忆饺子的做法

教师:“小朋友吃过饺子吗?喜欢吃吗?知道饺子皮是怎么做出来的吗?”引导幼儿讨论饺子皮的做法,让幼儿回忆自己所见过包饺子的步骤及动作

2、教师小结做饺子皮的步骤和动作。

3、教师将做饺子皮的动作变成舞蹈动作:卷袖子、揉、压、搓

4、带领幼儿练习做饺子皮的动作。

二、出示萝卜和肉,引导幼儿回忆做饺子馅的方法。

1、出示胡萝卜,引导幼儿练习“切”的动作。

2、出示猪肉,引导幼儿练习“剁”的动作。

3、集体练习“切、剁”的动作。

三、练习“捏”的动作。

1、教师：“好了，我们把饺子皮和馅都做好了，接下来，我们开始包饺子了”。

教师引导幼儿做“捏”的动作。

2、教师和幼儿一起练习“捏”的动作。

四、教师引导幼儿将包饺子的动作步骤按顺序进行练习。

将包饺子的动作“卷袖子、揉、压、搓、切、剁、放馅、捏”等动作连起来加以练习。

五、播放音乐，让幼儿初步感受音乐

1、幼儿欣赏音乐，初步熟悉音乐旋律。

2、教师随音乐“包饺子”，让幼儿初步了解游戏的步骤。

3、引导幼儿随着音乐，跟随教师进行“包饺子”。

五、让幼儿回想饺子在锅里煮的情形，并模仿创编动作

(1)教师：“饺子包好了，我们开始煮饺子了，饺子放在锅里煮会是什么样子的呢？”引导幼儿自由讨论。

(2)组织幼儿围个圆圈，在教师带领下，听音乐进行集体表演。

教师：“请小朋友围成两个大圆圈，和旁边的人保持距离，以免做动作时碰到别人，我们一起来表演饺子在锅里的情形，好吗？”

(3)引导幼儿创编饺子在煮熟后的造型。

教师：“煮熟的饺子是什么样的？如果你是“饺子”，请你想象一个“饺子”煮熟的造型，比如：弯腰、侧身……，我来数数，数到3就要摆好造型给我们大家看看谁的饺子造型是最特别的，好不好？”

(4) 教师和幼儿一起练习饺子的造型，并找出比较特别的造型大家看。

六、幼儿听音乐完整地做《包饺子》的音乐游戏。

七、小结，结束音乐活动。

## 心理活动策划方案 9

生活本来就是一首韵律动人的诗，迭宕起伏，时而激昂奋进，时而低沉萎靡。我们虽然不是身居繁华闹市，但一样有着紧张的生活节奏，繁重的学习任务使我们像一根绷紧了的弦，半点不敢放松，我们这些刚踏进大学校园不久的大一学生开始变得烦躁不安。为此我们\_\_班组织了这次心理健康促进活动，具体内容如下：

一、活动主题：放飞心灵，享受生活——用爱推开层层锁心的门

二、活动时间：\_\_（初定）

三、活动地点：真人CS场地（初定）

四、参加人员：147班全体同学等

五、活动计划：

为了配合学院心理健康促进部的相关工作，开展心理健康促进月的一系列活动，我们147班将举行“放飞心灵，享受生活——用爱推开层层锁心的门”为主题的交流会。具体活动计划如下：

1、组织全班同学一起去烧烤，让同学们在枯燥的学习生活之余放松心情。



2、在烧烤期间玩一个小游戏——“猜猜我是谁”让同学们从他人的反馈中认识自己，并体会被别人理解的感受。（操作：每人发一张白纸，写下35句描述自己的话，如：‘我是\_\_\_\_x’不写名字，写完后将纸折叠，放在中央，然后每人抽取一张，打开纸上的内容，让大家猜是谁写的，猜中的人要说理由，我引导大家发表自己猜中别人或被别人猜中的感受。）

3、让同学们自愿讲述自己的成长故事，引导大家用虔诚的心去倾听别人的故事。

4、让全班同学围成一个圈，自由交谈，促进同学们之间的友谊。

5、全班高歌一曲《朋友》结束此次活动。

6、同学们志愿将场地中的垃圾捡走，为保护环境，建立绿色家园做出自己的努力。

六、总结：

通过此次活动，促进同学们的心理健康，建立相互信任与彼此接纳的关系，用同学之情，同学之爱推开各自那层层锁心的门，增加班级凝聚力，放飞心灵，享受生活。真正达到这次活动的目的——“用爱推开层层锁心的门”。

## 心理活动策划方案 10

一、活动主题：

心语心愿

二、活动背景：

当我们离开家乡，踏入河南师范大学的那一刻起，我们就已经不再是小孩子了。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友，同学……然而向来

很不适应这种急剧的变化，同学们在学习和生活中主要出现以下一些问题：

1、一些同学还处于被动学习状态，不知道怎样来安排自己的学习时间和生活时间，有些盲目。

2、个别同学性格内向，集体活动中会胆怯害羞，不愿意表现自己。

3、很多同学在高中时是班里的佼佼者，对自己定位较高，面对天外有天、人外有人的环境，不能很好调整自己的心态。

4、现阶段，班里的同学很难融到一起，大家在宿舍里都玩得很开心，但是与班里其他同学交流较少。

### 三、活动目的：

1、希望通过策划举办此次活动，让同学们敞开心扉，畅所欲言。

2、希望借此机会，拉近同学之间距离，加深对彼此的了解。

3、丰富同学业余生活，使同学们在学习之余能有所放松。

### 四、活动时间及地点：

\_\_年12月2日，田家炳609教室

### 五、活动准备：

1、将教室的桌椅摆成方形，便于大家交流。

2、将需要的内容提前写到黑板上，便于活动二的开展。

3、将同学们的名都单独写到纸条上并放入一瓶子中，便于活动三地开展。

4、提前准备精致的便利贴，在活动五结束后发到同学们手中，便于活动六“收集理想”地开展。

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/225300122342011122>