# 2024年心理活动策划书方案(三篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-08-05

*为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。心理活动策划书方案篇一一、 活动主题：放飞心灵，享受生活——...*

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

**心理活动策划书方案篇一**

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：xxxx-12-2(初定)

三、 活动地点：美人城(初定)

四、 参加人员：xx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xx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3-5句描述自己的话，如：‘我是……’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。

六、 活动的目的及意义：

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”。

---------------------

一、活动思想：指导大学生对心理学专业知识的学习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：xx年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：

xxx年4月1日：提交策划书。

xx年4月5日通知各班班长进行校园心理情景剧剧本创作。

xx年4月6日-14日：校园心理情景剧剧本创作阶段。

xx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)。

xx年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。

xx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。

xx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场。

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、资金来源

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,主持人熟练把握节目表演进度,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% .

**心理活动策划书方案篇二**

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。心理键康与一个人的成就、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矗

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最佳宣传效果,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，同样哪个公司能在这个月做最有效的宣传，哪个公司就能树立稳固的校园品牌，更有利地去巩固这一片大市常本次活动的策划通过了分析讨论，极具权威性。况且本次活动是将会成为最具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：

大学生来源于社会，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

⒈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)

**心理活动策划书方案篇三**

一、活动主题：我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

二、活动目的：

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

三、活动主办：学生工作处心理咨询中心

四、活动承办：院系心理健康部，心理成长协会

五、活动时间：2024年5月3日(5月3日—31日)

六、活动范围：全体学生

七、活动内容及具体安排：

(一)宣传篇

1、横幅宣传：出一条横幅(一式两份)，宣传本届心理健康节主题。

承办单位：院宣传部、院心理健康部

横幅内容：团结互助，给力心灵，共同成长——湖铁职院第八届大学生心理健康节宣(暂定)

横幅位置：南院悬挂于j1教学楼前，东院悬挂于篮球场

2、板报宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

承办单位：六系心理健康部

活动要求：六系各出一期板报

板报摆放：南院篮球场、东院教学楼前

3、报纸宣传： 出一期报纸(>特刊)，宣传本届心理健康节主题、内容、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会《心之桥》编辑部

活动时间： 5月份编辑、印刷完成。

4、海报宣传：各系各出3张海报，宣传本届心理健康节

承办单位：各系心理健康部

活动要求：(1)正确悬挂于南院和东院篮球场上;

(2)纸张大小标准(与院宣传部统一标准)

5、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排，心理健康知识。

承办单位：院心理健康部、院团委广播站

资料提供：院心理咨询中心

注意事项：六系挂好海报后须通知院里进行拍照留影。

(二)活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文征画比赛

具体细则如下：

(1)活动对象：全院学生

(2)活动时间：全院征文上交时间为5月9日——5月18日、优秀征文评展时间为5月26日

(3)活动方式：以投稿形式讲叙大学生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心情故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报中。

(4)活动分为两个程序：第一轮：各系分配到班级征选(篇数不限)

第二轮：院里征选

(5)备注：5月4号到7号在篮球场设立心理健康节活动咨询台，发放心理健康节活动安排表;征文必须贴近生活、内容丰富，积极向上;参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

(6)奖项设置：

分别为：一等奖2篇、二等奖4篇、三等奖6篇。

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

(1)活动目的：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。

(2)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3)承办单位：院心理健康部

(4)协助单位：院心理成长协会

(5)活动内容：两名成员分别穿着卡通人物服装，给路过的同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学三年的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

(6)活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(7)活动时间：5月12日下午14：30-16：00

(8)活动地点：南院篮球场

3、校园心理剧比赛

(1) 活动目的：

通过心理话剧表演反映大学生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自己与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

(2)话剧主题：毕业n年以后，我们相聚湖铁

(3)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4)承办单位： 院心理健康部

(5)协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

(6)参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

(7)活动流程：4月2日之前各参赛单位交校园心理剧剧本初稿至心理咨询中心，4月6日之前心理咨询中心将修改意见反馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8) 比赛时间：5月19日下午15：00(暂定)。

(9)评分标准：

(1)评分方式：总分10分，取平均分。

(2)根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10)奖项设置：一等奖1名;二等奖1名;三等奖2名;优秀表演奖1名;最佳团体奖2名;最佳获奖队将获得奖金和(集体)奖金。

(11)比赛地点：南院篮球场

(12)场地设置、纪律、安全工作安排：由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

(1) 活动目的：通过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

(2)活动简介：一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧;沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理内容以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4)承办单位：院心理健康部

(5)协助单位： 院心理成长协会、六系心理健康部

(6)参与人员： 本院学生

(7)活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行一定的描述(即：沙盘的名字、故事)后统一冲洗进行展出。

(8) 图片展览时间：5月25日(三)9：30-5月26日(四)18：00

(9)展览地点：南院篮球场

5、心灵影片赏析

(1)活动目的：通过影片引导同学关注自己与他人的心理健康，努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3)承办单位：院心理健康部

(4)协助单位：机电系心理健康部、电气系心理健康部

经贸系心理健康部、轨道系心理健康部

(5)活动要求：露天电影，心理咨询中心负责提供影片和宣传资料、播放设备

(6)放映时间：第一场-5月6日(五)第二场-5月13日(五)

(7)观看形式：各系组织观看

(8)负责单位与地点设置：

第一场：南院篮球场--机电系心理健康部负责

东院篮球场--电气系心理健康部负责

第二场：南院篮球场--人文系心理健康部负责

东院篮球场—轨道系心理健康部负责

(东、南院各设置一个场地)

6、“5.25(我爱我)心理健康日”户外宣传活动

(1)活动目的：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。

(2)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3)策划承办单位：院心理健康部、朋辈心理咨询员

(4)协助单位：院学生会

赞助单位：出国留学网

(5)活动流程：

(1)领导就“5.25大学生心理健康日”致词;

(2)两个团体竞赛活动，由各系选派队伍参加总决赛;

(3)现场朋辈心理辅导活动，横幅签名活动。

(6)活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名;各系于5月24日19：00以前出横幅、海报宣传(每个系5张)置于南院篮球场;准备525宣传资料。

(7)活动形式：团队形式

(8)比赛地点：南院篮球场

(9)活动时间：5月26日，下午14：30-16：00

(10)活动内容：

团体竞赛活动一：无敌风火轮

(1)项目类型：团队协作竞技型

(2)道具要求：报纸、胶带

(3)活动场地：南院篮球场

(4)游戏时间：10分钟

(5)游戏详细玩法：12人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环;到达指定的目的地，时间最短的为胜利者。报纸破坏的不能再进行比赛。

(6)活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神;培养计划、组织、协调能力;培养服从指挥、一丝不苟的工作态度;增强队员间的相互信任和理解。

(7)参加人员：各系各派出二支队伍，每个队伍十二人。

(8)奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品一份。

(9)活动流程：每个系选2支优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛;每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示;总决赛时，分3场进行比赛，比赛顺序通过抽签决定，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

团体竞赛活动二：疯狂的设计

(1) 游戏类型：益智型、团体合作型

(2) 游戏目的：增强组员的团体合作能力

(3) 游戏人数：各系2个小组，每组10人

(4) 游戏道具：小纸条、笔(工作者提前准备)

(5) 游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个字母中的两个， 然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词(单词由3-4个字母组成)，然后用最短的时间摆出这个单词。

在10分钟内完成单词数最多为胜利的一方。

(6) 游戏时间：10分钟

(7)参加人员：各系各派出2支队伍，每个队伍10人。

(8)奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品若干。

(9)活动流程：由各系到班级选优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛;每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示;总决赛时，分3场进行比赛，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

(10) 活动场地：南院篮球场

7、心理讲座篇

(1)活动目的：通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

(2)主办单位：湖南铁道职业技术学院学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位： 院心理健康部、院心理成长协会

(4) 协助单位： 6系心理健康部

(5) 讲座内容：沙盘游戏的使用与操作(待定)

主 讲： 待定

地 点：j2多媒体

总 负 责：肖乐滢 钦松

宣 传： 聂政

参加单位： 各系心委、朋辈成员

流 程：

1、主持人介绍

2、听讲座

3、嘉宾小结

举办时间：(暂定)

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