

心理小组活动方案 大学生心理健康活动策划书(通用5篇)

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。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

心理小组活动方案篇一

当代大学生作为思想日渐成熟的群体，心怀独特的想法，然而，日渐快节奏的现代生活使他们倍感压力，内心压抑着情感，那些难以直接说出口的话，只能用笔告诉你，我想对你说，给同学们提供一个宣泄的平台。

二、活动目的

- 1、为学生搭建抒发情感的平台；
- 2、加深同学之间的相互了解；
- 3、扩大5.25心理健康活动月的影响；
- 4、扩大心理健康部的影响。

三、活动对象

汽车与机械工程学院全体学生

四、活动时间

20--年5月1日

五、活动流程

- 1、活动前一天召开心理委员例会，会上作出相关事项的通知、讨论及安排，调动学生参与的积极性。
- 2、班会前，每个同学给班上其他同学写出心里话，并用信封装好交给心理委员，会上由心理委员发给每同学。
- 3、每班同学可自愿给父母写一封信，统一由心理委员寄出去。
- 4、班会中各心理委员，可适当开展一些小活动，如：我为家乡话代言、情有千千结、松鼠抱大树、天黑请闭眼等。
- 5、心理委员注意拍摄照片。

六、活动后期总结：

- 1、活动有关新闻的编写；
- 2、活动有关的照片收集；
- 3、活动后期效果信息的反馈。

心理小组活动方案篇二

当代大学生作为思想日渐成熟的群体，心怀独特的想法，然而，日渐快节奏的现代生活使他们倍感压力，内心压抑着情感，那些难以直接说出口的话，只能用笔告诉你，我想对你说，给同学们提供一个宣泄的平台。

二、活动目的

- 1、为学生搭建抒发情感的平台；
- 2、加深同学之间的相互了解；

3、扩大5.25心理健康活动月的影响；

4、扩大心理健康部的影响。

三、活动对象

汽车与机械工程学院全体学生

四、活动时间

20--年5月1日

五、活动流程

1、活动前一天召开心理委员例会，会上作出相关事项的通知、讨论及安排，调动学生参与的积极性。

2、班会前，每个同学给班上其他同学写出心里话，并用信封装好交给心理委员，会上由心理委员发给每同学。

3、每班同学可自愿给父母写一封信，统一由心理委员寄出去。

4、班会中各心理委员，可适当开展一些小活动，如：我为家乡话代言、情有千千结、松鼠抱大树、天黑请闭眼等。

5、心理委员注意拍摄照片。

六、活动后期总结：

1、活动有关新闻的编写；

2、活动有关的照片收集；

3、活动后期效果信息的反馈。

心理小组活动方案篇三

力成了至关重要的一点。大学生是宝贵的资源，是一个国家未来的栋梁，作为社会活动的主要推动力量，大学生不仅要做到“德智体美”全面发展，还应锻造健康的心理。大学生的心理正趋向成熟，是人生观，世界观，价值观形成的重要时期，大学生的情绪不甚稳定极易产生心理矛盾，心理冲突，因此大学生需要心理健康教育以提高学生的心理健康水平，优化学生心理素质，促进其人格成熟，而人际关系又是组成心理健康的重要指标。为此我们班召开此次班会，让更多的同学树立健康的心理意识。

授同学人际交往的技巧。促使本班学生了解心理健康的价值和意义，让本班学生充分认识到接受心理咨询不等于有心理疾病，让本班同学自我调节，采取有效途径解决心理问题的意识，解答一些同学生活和学习中的实际问题，增强班级凝聚力，本次班会对于破除同学对心理问题及心理咨询的误解，让同学们能正确对待心理问题及心理咨询，帮助同学们树立维护心理健康的意识，预防心理疾病，增强班级凝聚力，有重大意义。

班级”。

2611110班班委会成员

参与：2611110班全体成员

1. 主持人上台，全体同学鼓掌表示班会开始。
2. 主持人发言，介绍心理健康的概念及标准，并请同学讨论生活学习中心理不健康的表现及注意事项。
3. 请辅导员介绍大学生人际交往影响因素，互动同学们对身边人进行第一印象的互相描述，选出其中的两个或三个对人

际交往认识进行深入分析。4·探讨人际交往障碍及如何调试的方法，请班中参与活动较少的同学，借班会机会抽签请另一个同学与其进行沟通，增加交流的机会。

5·找出一位或几位班级认为最具影响力的学生，告诉大家如何建立良好的人际关系，真实，深刻的告诉大家生活中应该如何掌握交往技巧，并且获得良好的人际交往能力。

6·将大学生人际关系在大学中的应用推及至上班后的社会，人际关系是关系心理健康的关键因素，进而会影响人一生的幸福。

7·进行游戏环节

8·辅导员总结班会情况，给予意见与建议。

主持人：向芳，向术

策划书：心理委员

费用：纸张若干（抽签用品）

装饰用品：班级用品已购买

班级布置：2611110班委会成员

后勤及善后工作：2611110班委会成员

主持人发言稿及游戏环节：向芳（芳）向术（术）以下皆用简称。芳：亲爱的廖老师·····大家晚上好！

术：可爱的同学们·····大家晚上好！

芳：哎，向术，今天的班会是开学以来的第一次心理班会吧？

术：对啊，向芳，我问你个问题啊。

芳：什么问题问吧，我可是很博学的哦。

术：你觉得怎样的人才算是健康的呢？

芳：这个啊，应该是心理和身体同样没有疾病吧。

术：回答正确，今天我们要探讨的主题就是，怎么样才能做更健康的当代大学

生。

术：好了我们请同学们对身边的人谈一下，你第一次见到对方，他给你的一个

什么样的印象？

芳：下面让我们找几对同学谈一下自己觉得自己的人际关系如何？

芳：谢谢廖老师的精彩介绍，下面我们进行一下抽签，抽到签的人要在台上说

一件自己认为最糗的事，让我们来评判够不够糗，不够糗我们怎么办？ ~~~！ 术：当然是，表演节目了~~~~~！

.....

芳：我想做一件事。

术：什么事说出来我们帮你参考一下。

芳：我一直都蛮佩服几个人的。

术：能让你佩服不容易啊，说一下谁啊，不会是我吧。

芳：他们让我佩服的是他们的交往能力，下面就让我们请上xx□xx,xxx同学上

台传授经验~~!!!

术：掌声有请~~!!!

.....

芳：谢谢以上同学的发言。

术：接下来就是我们最喜欢的游戏时间了。

芳：第一个游戏，惊人话，我们已经将全班分成三组写纸条，第一组写名字（自

己以外的班里同学的）第二组写形容词，第三组写赞美词。然后随意收集到一起，分类放好随意抽取。组成一句话，交给抽到名字的人来读。

术：第二个游戏微笑握手。在一分钟内，尽可能的和自己认为想要深刻了解的人微笑握手，一分钟结束后，将自己握手人数告诉主持人。

游戏三：优点轰炸。选出一位同学站在讲台中间，其余少部分的同学围着这位同学讲出那位同学的优点，可以是关于样貌，性格，人际交往等等.....芳：都听明白了吗？那么游戏正式开始。

.....

术：惊人话，增强自己的自信，微笑握手的人数彰显着你们

自己的性格，尽可

能的多握手，可以提高自己的人际交往能力，优点轰炸，让你明白自己看得见以及看不见的那些优点，更加深刻了解自己~~~！！

芳：掌声送给我们今天上台的勇士。

术：开心的时光总是短暂的，很快的我们的班会今天就要到此结束。

芳：让我们请廖老师来为我们做一下班会总结，来结束我们今天的班会。术：掌声有请~廖老师~！！

廖老师：

（上台人员除辅导员及主持人外，主持人自己选择，或学生自愿上台）辅导员建议：

该活动方案将理论与生活实践较好地结合在一起，加深大学生对心理健康与人际交往的了解并掌握基本的调适方法；活动过程设计较周详，希望大家能够在健康、和谐的班级氛围中生活与学习！

心理小组活动方案篇四

5月25是全国大学生心理健康日，“5-25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍爱生命，关爱自己”。其核心内容是：关爱自我、了解自我、接纳自我，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

在5.25大学生心理健康日即将来临之际，为了我校校园和谐，进一步加强我校大学生心理健康教育。在此期间，朋辈心理部特作以下活动安排：

- 一、活动主题：健康心理、相伴十年
- 二、活动时间：2011年5月
- 三、活动对象：汽车与机械工程学院全体学生
- 四、活动主办方：心海扬帆朋辈心理工作部
- 五、活动内容：
 - 1、“手舞心灵”手语操汇演（附件1）
 - 2、微笑采集活动（附件2）
 - 3、心理手抄报（附件3）5月7日
 - 4、“我想对你说”和“青春梦想”主题班会5月1日前

心理小组活动方案篇五

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。现策划心理健康活动如下。

xx学院心理咨询中心

xx学院大学生心理健康协会

“我爱我——给心理一片晴空”

（1）活动概述：随着学习、工作等各方面的压力不断加大，心理健康问题在大学生中逐渐突出，已经成为大学生生活中不可忽视的一部分。我院心协作为xx学院唯一心理方面的社团

组织，有必要在心理健康咨询中心的指导下，开展系列心理活动，增强大学生的心理保健意识，提高心理健康水平。

(2) 活动时间、地点

时间□x月23日——x月27日

地点：学院综合楼101、学院办公楼前广场等

(3) 活动内容

- 1、启动仪式暨“关爱健康，呵护心灵，从我做起”的倡议签名
- 2、心理健康教育系列讲座
- 3、心理影片展 《阿甘正传》、《沉默的羔羊》
- 4、“阳光心灵、美好生活”心理健康知识宣传板报评比
- 5、心理测量

活动方式：利用学院心理咨询中心的xx心理测试软件为广大同学提供现场测试，让同学们更好的认识自我，了解自我。

内容涉及：大学生社会适应能力、人际交往能力、就业指导等方面

6、“心情故事”大学生征文比赛

活动方式：以投稿形式讲述自己的心情故事，将评选出“最感人故事”、“最佳风采故事”等，我们将对优秀作品选登到心理中心报刊中。

7、大学生心理沙龙

活动方式：团体心理辅导，克服学生自卑心理，提高自信心