

# 2023年心理社团精品活动方案策划(汇总5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是我给大家收集整理的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 心理社团精品活动方案策划篇一

我们心理协会自成立至今，在各理事的共同努力和老师的关怀帮助下，取得了显著的成绩。为以后更好的开展各项工作，现将本学年的工作计划安排如下：

常规工作：每周召开理事例会，收集理事意见及进行下周的工作安排。

心理角的定期开放，组织观看电影、阅读专业书籍。

桐梓坡小学“心晴工作室”开放。

活动安排：

一、\_\_年9月份工作

1、与校心康部、青协的合作计划

(1)。心理实践社负责团训、校外实践工作

(3)。学术性的讲座等可由其他部承办。但参与同学仅限本专业学生

(4)。新生心理辅导员的选拔培训工作心理实践社要参与。

(5)。建立院校预报机制，增强校、院活动的透明度和联系度。

2、辅助新生心理辅导员做好团训活动。主要以10级的为主，在新生军训期间，辅助各班的心理辅导员为新生做团训活动，每次5~6人。由团训负责人负责具体的人员安排组织工作。

3、招募新社员。通过各班的心理委员及心理实践社的理事向新生宣传，招募新生入社，为心理实践社注入新的力量。

## 二、\_\_年11月份工作

1、在桐梓坡小学开展2~3次团训活动，2次心理小广播。

2、收集桐梓坡小学团训、广播的资料，整理出一份总结。

3心理角的常规活动。

4、安排大一新生与大二学生的交流会，请老师进行指导，提高新生对专业知识了解，以及对本专业的信心。

5、人事部制定一套完整可行的综合测评的制度。

## 三、\_\_年12月份工作

1、各部分工作接近尾声

2、召开理事工作总结会，总结这一学年的工作，以及制定下学年具体的的工作计划。

## 四、\_\_年3~4月份工作

1、兴趣小组。活动对象以大一、大二为主。形式为将报名兴

趣小组的同学按各个主题如星座、手相、血型、中医医学等这些方面分组，每个组分别搜集、整理资料，各组每月进行一次交流，方式不规定。活动目的是希望通过此活动来扩展本专业同学的只是面，提高对专业的兴趣以及提升同学们的自主学习能力。

2、“挑战杯”学术科技创新大赛。心理实践社作为团体参加比赛，由教研室老师指导选择课题、搜集资料、撰写学术论文参加比赛。

3、。小学“心晴工作室”开放，每周一次。

4、心理角定期开放。

五、\_\_年5月份工作

1、周年庆活动

\_\_年5月10日是我心理协会成立一周年的纪念日，理事会决定以周年庆的形式加大宣传力度，使社员以及广大同学能对实践社有个更全面的了解，提高校领导对实践社的关注程度。

(1) 由心理协会组织一场晚会，每一个会员都能参加，晚会节目由社员排练表演，展现心理实践社会员的风采。届时邀请教研室以及院办老师前往观赏。

(2) 通过宣传板、电子文档、视屏等形式来展现心理实践社自成立到现在所作出的努力与成绩。回顾过去，展望未来。

2、与青协合作，开展一场面向心理专业学生的心理知识讲座，邀请专业老师一起参加，作为“5.25”心理健康日实践社的活动。

3、在校外巩固桐梓坡小学实践点，并与之洽谈继续合作的相

关事宜，做出一份合作计划。

4、与湖南师范大学心理社联系，寻找合作契机，相互学习交流。

5、外联有针对性的与外界接触，与学校周边的学校联系，拓展实践社的实践基地。

## 六、\_\_年6月份工作

1、各部分工作接近尾声

2、做好各个活动的总结，做成文字资料，存入档案。

3、各理事做学年的工作总结报告，并做下一学年的工作计划。会长对本学年的工作进行汇总。

4、换届选举

(1)、通过心理实践社社员大会的形式，所有的社员都要参与，并邀请教研室及院办老师。

(2)。会上社长做工作总结报告，副社长做财政开支报告。评选年度优秀社员。

(3)。职位竞选。

5、换届后的交接工作

## 心理社团精品活动方案策划篇二

2、活动目的：围绕大学生在成长过程中普遍存在的人际交往问题，以“我爱我——用心交往，构建和谐”为主题开展形式多样的心理健康教育活动的。引导大学生\\关注人际交往问

题，积极营造和谐的校园氛围。宣传心理健康知识，引导学生关注心理健康，关爱自我，从“心”出发。

3、活动时间：\_年5月6日——5月30日

4、活动范围：哈尔滨师范大学化学化工学院全体同学

## 第二部分预热篇

活动内容如下：

### 1、“放飞心情，徜徉梦想”为主题的风筝大赛

我院院心理学社将于5月6日下午两点半在田径场举行以“放飞心情，徜徉梦想”为主题的风筝大赛。（计划）

此次活动将有幸邀请到化学化工学院院长曲凤玉老师、学工党支部书记王晓光老师以及辅导员李井申老师参加。共有6支小分队，约18名同学参加了比赛。比赛开始前同学们将会把自己的心声与梦想，写在风筝上面。通过这个活动，同学们将能释放了长期阴雨天气带来的低落情绪，并再一次憧憬了自己的梦想。

### 2、“轻松自我、愉悦心灵、和谐温馨”团体辅导活动

5月12日心理学社将组织学生开展了以“轻松自我、愉悦心灵、和谐温馨”的团体心理辅导活动。整个过程将用嘹亮的歌声拉开序幕，活动将以蒙眼穿拖鞋、演讲、互换名字、泡泡糖等丰富多彩的活动为载体，引导学生愉悦了身心，拉近人与人之间的距离。

### 3、“团结协作，共同进步”心理知识竞赛

我院将于5月17日开展以“团结协作，共同进步”为主题的心理知识竞赛，化学化工学院全体辅导员、院心理学社负责人

及化学化工学院学生会各部门委员将出席此次活动。

经过初赛海选后，将决赛分为了选择题、竞答题和情景题三个环节，同时中间穿插看成语做动作、脑筋急转弯、现场演唱等观众互动环节。题目注重知识性和趣味性的结合，内容涉及大学生的人格与气质、性格特征，人际交往及恋爱。本次活动将设一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名。

此次竞赛普及心理健康知识，增强学生的心理健康意识，提高同学们的心理调适能力，更能营造一种追求心理健康的校园文化氛围。

### 第三部分宣传篇

为在同学中间营造心理健康氛围，广泛宣传心理健康知识，引导学生积极参与到心理健康月的各项主题活动中，我们将通过横幅、板报、海报、广播、报纸等多种形式多方位在校园内进行相关宣传，具体宣传工作如下：

#### 1、横幅宣传

横幅三条，宣传本届心理健康节主题。

横幅内容：用心交往，构建和谐——哈师大化学化工学院第九届大学生心理健康节宣

用心交往，构建和谐。

#### 2、板报宣传

出两期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。  
活动要求：出两份板报（5月8日一份，5月23日一份）

板报摆放：理工二号楼一楼大厅

#### 4、海报宣传

5月8日、5月23日化学化工学院两期海报宣传大学生人际交往及本月的心理健康主题活动。10张海报，其中5张在5月8日悬挂，另外5张在5月23日悬挂。

活动要求：(1) 各班每期海报数量为5张，形式应活泼多样；

(2) 正确悬挂于理工二号楼门前；

(3) 纸张大小标准，参考院宣传部海报；

(4) 对海报进行拍照存档。

承办：化学化工学院心理学社

### 心理社团精品活动方案策划篇三

#### 一。活动背景：

为了丰富我班同学的课余生活，增加同学在校生活的趣味性，加强同学们之间的合作与交流。为此开展20xx年的苏州科技学院通信工程专业心理小游戏活动。希望通过这次活动，能够让大家在快乐中学会合作，在合作中发现别人的优点与自己的不足，完善自己；学会分享，与他人进行交流，学会在生活中发现一切一切的美好，积极的去面对。

#### 二。活动对象：

苏州科技学院通信工程1211班

#### 三。活动时间：

20xx年12月19日上午9：00—10：30

#### 四。活动说明：

这次的活动，我们始终秉持着让同学们获得真心的快乐，拉近同学们之间的关系，促进同学们之间友谊的增长的理念，在比赛活动中遵循着“快乐第一，比赛第二，成绩第三”的原则，在比赛中，各心理委员负责记录整理各个游戏的过程和结果。

#### 五。活动展望：

我们希望通过这次的活动能够让同学们获得快乐，拉近与同学之间的关系，增进友谊，明白其实快乐真的很简单，生活中我们应该学会去发现快乐，要学会与他人合作，与他人分享，将快乐变成双份。在今后的学习生活中，都能够一直保持着积极乐观快乐的心境去面对，让生命旅程都充满微笑，洒满阳光。

#### 六。活动名称：

通信工程专业心理小游戏活动

#### 七。活动项目：

- 1、松鼠与大树
- 2、石头剪子布
- 3、帮派分组
- 4、心有灵犀

活动过程中可以用好的项目替换或增加。

#### 八。活动内容策划：

## 1、松鼠与大树

游戏规则——大家随机围成一圈，按123依次报数，然后每个123轮回为一组。两个人扮大树，一个人扮松鼠，扮大树者手拉手将松鼠围住。当裁判报松鼠时，松鼠钻到其他大树怀抱；如果报大树则大树去围其他松鼠，松鼠不动。

游戏时间——十分钟

成绩评定——由心理委员记录。

## 2、石头剪子布

游戏规则——大家随机围成一圈，按1、2依次报数，然后每个1、2轮回为一组。

玩石头剪子布的游戏，输者被刮鼻子一次。

游戏时间——五分钟

成绩评定——由心理委员记录。

## 3、帮派分组

游戏规则——大家随机围成一圈，按1234567依次报数，然后每个1234567轮回为一组，落单者才艺表演。其他组进行组的才艺表演。

游戏时间——十五分钟

## 4、心有灵犀

游戏规则——每组人员站成一列，裁判告诉第一个人一个数字，第一个人通过肢体动作将这个数字告诉第二个人，这样下去直至最后一人，他要大声报出数字是什么，速度快者获

胜，如果在其中说话了，则直接输掉。

游戏时间——十五分钟

十。活动结尾：

大家再次围成一圈，每个人用一句话说出自己对这次活动的感受

## 心理社团精品活动方案策划篇四

1、发挥所有文学社成员的特长，拓展学生的第二课堂，丰富学生的课外生活，活跃院校文学创作，配合建设浓烈的教院校园文化氛围。

2、组织学生积极参加校外公益活动，增强学生的人际交往能力和实践能力，培养他们的自信心和爱心。

3、在有关老师的指导下，定期开展活动，提高学生的文学理论水平和欣赏水平。

### 二、活动内容

为了让我们的文学社在新的一年里能够具有更大的吸引力，取得更大的进步，同时真正的提高同学们的文学综合能力，在这一年里，我社将主要开展以下6个主题的活动，活动的具体内容如下：

活动一：

活动名称：太阳升起篇

活动主题：献出我们的爱，关心老人儿童

活动方案：

组织全社成员到校外附近的养老院和孤儿院去慰问，并为他们带去一些必须的生活用品和小礼物。在8：00—12：00的这段时间里，为他们整理衣物、表演节目，并为他们做一顿丰盛可口的午餐；在3：00—5：00的这段时间里，陪他们聊天、谈心，了解他们的生活状况，并力所能及的解决一些他们的生活困难，让他们感受到太阳般的温暖。

活动时间：20\_\_年10月

活动二：

活动名称：雨露纷飞篇

活动主题：积极募捐助学金，关注贫困大学生

活动方案：

组织全社成员在校内外进行一场募捐活动，把募捐所得资金全部捐助给我院的贫困大学生，为我院的贫困大学生解决一些生活、学习上的困难，让他们能够全身心的投入到学习当中。

活动时间：20\_\_年11月

活动三：

活动名称：文学翱翔篇

活动主题：提高文学素养，彰显知识魅力

活动方案：

由于当代大学生缺乏对文学知识了解，为了提高我校大学生

的文学素养，我们可以在校内举行一场文学常识比赛，鼓励全院学生积极参加，同时针对同学们文学知识面狭窄的情况，文学社将邀请老师开设一次有关主题讲座，促进学生对文学知识了解的同时，也丰富了学生的课外生活。

奖项设置：

一等奖：1名二等奖：2名三等奖：3名优秀奖：4名

活动时间：20年1月

活动四：

活动名称：社团展翅篇

活动主题：提高社团知名度，凝聚社员向心力

活动方案：

太阳雨文学社在学校的知名度并不高，所以在去年招新的时候遇到了一些阻碍，为了避免同样的'情况再次发生，我们有必要通过一些活动来提高自己的知名度；同时，在新的这一年来，太阳雨文学社的学生干部全是由新的成员组成，要想把我们的文学社真正的办好，就必须增加文学社成员的团结力、凝聚社员的向心力。因此我们可以与学校的其他社团联合主办一次有关时代热点的知识竞答比赛，并邀请部分学生代表、老师参加本次的活动。这样既能够增加各个社团之间的交流，又能够和谐并加强社团成员的人际关系。

活动时间：20年1月

活动五：

活动名称：文化欣赏篇

活动主题：欣赏经典文化，回顾峥嵘岁月

活动方案：

中华民族有着五千年的文化历史，在过去的历史岁月里，流传下来的经典文化不计其数。作为当代的大学生，一定要了解自己民族的文化历史。因此我社决定在校内举行每学期两次的经典电影观赏活动，让学生通过观看电影的形式，了解我们民族在过去五千年的文化历史，以提高自己的文化知识面。

活动六：

活动名称：经典诵读篇

活动主题：诵读经典诗篇，秉承文化理念

活动方案：

在校内举办一场经典文学诗歌的朗诵比赛，即让学生重温经典文学诗歌的魅力，又让我国的文学诗歌文化得到进一步的秉承。

奖项设置：

一等奖：1名二等奖：2名三等奖：3名优秀奖：4名

活动时间：20年5月

三、活动经费预算

活动一：1000元活动三：200元

活动四：300元活动六：200元

## 四、活动总结

我社一定尽全力主办好所有的社团活动，让我社成为我校学生的一个交流平台，力争将我社的“提高学生能力，增强文学交流”的宗旨发扬光大！

## 心理社团精品活动方案策划篇五

结合学校实际，特制定本学期心理健康教育活动方案。

### 一、活动目标：

学校心理健康教育的宗旨是维护学生心理健康、增强学生心理素质，解决学生心理问题，其具体目标为：

（一）培养学生学会做人，使学生形成自尊、自爱、自信、自立、自律、自觉遵守社会公德，促进学生优良品德的形成。

（二）培养学生学会学习，树立敬学、勤学精神，养成自觉自愿学习的态度，促进学生学业的成功。

（三）培养学生学会生活，增强学生人格协调能力，生活适应能力，社会交往能力和竞争能力，促进学生生存能力的发展。

### 二、活动时间：

5月4日、5月5日

### 三、活动地点：

\_\_教室

### 四、活动内容：

根据学生生理、心理发展的特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心发展和素质全面提高的教育，其教育内容主要有以下几个方面：

### （一）倾听心灵的声音——做情绪的主人

小学生年龄小适应能力差，他们的情绪是多变的，学习成绩不好，与同伴之间的交往或在学校中受到戏弄、讽刺、不平等的待遇都会产生各种情绪。他们的情绪具有很大的冲动性，不善于掩饰，不善于控制自己的情绪，所以让学生掌握正确的调节情绪的方法是十分必要的。

活动目的：

- 1、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。
- 2、学会合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。
- 3、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪，做自己情绪的主人。

### （二）送上一缕阳光——学会宽容

现在大多数小学生是倍受父母娇宠的宠儿，较为优裕的生活条件也滋长着他们骄纵任性的行为作风。因此，在家里不知宽容父母，在学校不会宽容老师、同学，往往以自我为中心，导致人际关系紧张。因此，培养学生学会宽容，与他人和睦相处，提高学生人际交往能力是至关重要的。

活动目的：

- 1、引导学生思考心胸狭窄给自己带来的不良情绪，理解宽容

的实质是为了让自己快乐。

2、通过参与活动，学会正确运用宽容、友爱的心态和情感，与同学、老师以及他人和谐相处。

### （三）生活对我说——做一个自信的小学生

自信是一种重要的心理素质。随着年龄的增长，学生有时会遇到很多困惑，不能够正确认识自己，缺乏自信心，导致失望、消极、自卑，心理负担很重。希望通过各种形式的活动，充分挖掘学生的潜能，帮助学生树立起自信，在“我自信，我能行”的心态中，健康快乐地成长。

活动目的：

- 1、让学生了解自信在自己的学习、生活中的重要作用，引导学生的心理向健康方向发展，正确看待生活中的成功与失败。
- 2、使学生掌握树立自信心的方法，不断调整自己，树立自信，健康快乐地生活。