

大学心理活动方案(优质5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

大学心理活动方案篇一

二、活动主题：朋友一生一起走

三、活动时间：待定

四、活动地点：宽敞大教室

五、活动方式和内容：

1、采取心理小游戏的方式和续演心理情景剧，彼此相辅相成将现实的问题演绎出来并让大家一起解决，培养同学们的团结协作能力和增强班级凝聚力，心理辅导员的点评更能让同学们从本次活动中感受到朋友的重要性。

2、活动总结 and 评价

六、设计思路和活动亮点：

本次活动以续演心理情景剧为主，小游戏为辅，环环相扣，将现实中的问题用心理情景剧的方式表现出来，再以小游戏的方式给同学们以启发。本次活动将具有认可度的心理咨询这一元素融入到本次活动，即本次活动心理辅导员和班主任也投入到整个活动过程中，能够更好的让同学们明白朋友的重要性和体会到本次活动的意义。

七、实施条件：

- 1、气候适宜，宽敞大教室布置的很温馨，同学们心理状态都在一个很好的时期。
- 2、时间把握的恰到好处，同学们都有时间来参与，还有班主任和心理辅导员的参加，同学们的参与度很高。
- 3、准备好小奖品以及活动所需的各种道具
- 4、心理辅导员和班主任的指导让本次活动能够更好的开展。

八、活动过程：

1、准备阶段：

在活动开展前的一个星期内，宣传委员和组织委员在班级大力宣传这次的班级心理健康活动。生活委员、班长和团支书根据活动所需去准备各种道具，以及购买活动所需的小奖品和邀请参加活动的老师们。心理委员与每个寝室的心理气象员加强交流，时刻了解同学们的生活及心理状态，在活动开展前遇到突发状况能够适时的做出调整。

2、各种日常写作指导，展开活动：

时间：待定

地点：宽敞的大教室

大学心理活动方案篇二

心感恩爱传递共成长

二、活动时间

三、活动项目

1. 阳光现场心理咨询

分别在南北校区开展免费现场心理咨询，通过面谈咨询、心理量表测验、房树人测试等多种形式为大学生们现场解答日常生活中遇到的心理问题和心理困惑。

2. 心理咨询室体验日

在规定时段向学生开放心理咨询室，通过参观心理咨询室，体验沙盘游戏、音乐放松椅、天赋脑图仪，开展趣味心理测试等，让大学生感受体验心理咨询流程，了解心理咨询室的主要功能。

3. 心理健康专题讲座

邀请心理健康教育专家进行主题讲座，帮助大学生学会以合适的方式表达自我，增强感恩意识，了解如何与身边的人交流、沟通、互助，善于以乐观、幽默和积极的心态去面对他人，提升人际沟通能力，树立积极和谐的阳光心态。

4. “阳光心理学校”培训

结合主题开展“阳光心理学校”培训，围绕与大学生生活和学习密切相关的自我认识、人际关系、爱情心理等内容，通过讲座、互动、体验等方式开展系列培训，在大学生中普及心理健康知识，帮助大学生重新认识自我，营造和谐健康的心理氛围。

5. 阳光心理团体辅导

围绕主题开展人际信任成长团体辅导，以室内团体辅导的形式，通过角色扮演、游戏、情景模拟、自由讨论等形式吸引

成员积极参与，在轻松、安全的环境中逐步开放自我，引导大学生在真诚的交往中寻找自信，增强团体成员的人际信任水平，构建和谐的大学生人际关系。

6. 心理委员素质拓展训练

针对各学院分中心心理委员，通过开展户外素质拓展活动，加强学院心理委员之间的交流沟通，在提升心理委员情绪控制、沟通交流、挫折应对、人际关系处理等技能的同时，积极推进学院心理健康教育工作开展。

7. 微视频大赛

围绕主题开展微视频大赛，以学院、班级、宿舍或个人为单位，围绕与主题有关的人和事进行拍摄，制作一个5分钟以内的视频，用一种创新的方式阐释感恩的心情故事或情感体验，汇聚校园感恩的正能量。对征集到的优秀作品，中心还将通过在一定范围集中展示，让更多的学生体会感恩的重要意义，提升自身心理健康水平。

8. 感恩西大故事汇

围绕主题，通过演讲的形式，开展感恩西大故事汇活动。参赛选手可发挥自身风采和演讲才能，以各自不同的角度和方式来表达对学校、对老师、对同学以及周围的人和事的知恩感恩之情或是报恩施恩之意，演讲时间控制在5分钟以内。

四、活动要求

各学院(部)要高度重视，组织学生参加以“心感恩爱传递共成长”为主题的心理健康节活动，并根据学院(部)自身特色开展相关宣传教育活动，积极推动学院(部)心理健康教育工作。6月8日前向学校心理健康教育与服务中心报送活动总结备案。

大学心理活动方案篇三

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。

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。

“与阳光做伴、和健康同行”

机电一体化1、2、3班,应用电子5班

(1)活动时间:

(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

20xx-x年4月1日:提交策划书。

2xx-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。

20xx-x年4月6日-14日:校园心理情景剧剧本创作阶段。

2xx-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)。

20xx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。

2xx-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。

xx-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

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

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。

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。

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

四个班每班申请四十元班会，由机电一班生活委员管理

- 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%.

大学心理活动方案篇四

关注自我成长，活出真我风采

5月19日—5月26日

1. 5月20日中午13:00在多功能视听室召开xx级全体心理委员座谈会，统一部署心理健康周工作，所有的心理委员务必准时参加。心理委员要在心理健康周期间开展班级心理素质拓展活动，此为素质教育“五项工程”的重要内容，将记入学分。
2. 心理健康教育中心将围绕本次活动的主题，认真组织开展系列宣传教育活动（具体安排见附件），请各系密切配合，积极组织学生参与相关活动，以扩大活动的覆盖面。
3. 各系要结合本单位实际，自主开展1-2项心理健康教育活动，内容要求积极向上，形式不限。如心理健康讲座、团体心理

活动、心理主题班会、征文比赛、演讲比赛、心理沙龙等。

3. 充分利用报纸、宣传栏、广播、板报等宣传媒体，广泛宣传心理健康知识。各系要围绕活动主题，结合本单位活动开展情况，制作1块图文并茂的宣传板，并于活动期间统一摆放在主干道两侧展出，营造良好的`教育氛围。

4. 6月10日前，各系要将本次活动的总结及相关材料通过电子邮件报送心理健康教育中心。

大学心理活动方案篇五

针对当代大学生主要存在的难以适应生活环境的转变，人际关系之间的问题，以及增强对别人的信任。营造良好的校园文化 全面提高大学生综合素质。传递更多温暖 正能量。也为了加强同学们对心理健康的了解，帮助同学们解决心理困惑，以更好、更健康的心态去面对生活学业。

为了让同学们在实际中体验人际关系中的相互理解、沟通，避免更多的抱怨产生。让同学们明白在成长的过程中，人与人之间相互沟通、信任是非常快乐的事，在5.25心理健康活动中，心理健康协会将举办人际关系心理素质拓展——爱的抱抱、绿丝带活动。

“绿丝带，不抱怨” “爱的抱抱”

准备工作□20xx年5月19日

云南林业职业技术学院全体教职工及学生心理学爱好者

学校

月牙潭公园（需2名心理咨询老师现场咨询）

1. 万龙浩宇及宣传组人员20xx年5月20日前出海报2并张贴。以及1份x展板
2. 黄琳、凡雪准备好活动所需的绿丝带、拥抱牌、桌椅2套、帐篷2个和场地规划。
3. 刘德明、熊淑花及活动组人员负责场地布置。
4. 李廷峰、雷小松负责照片采集。
5. 月牙潭公园需安排两名心理老师现场咨询。

注:人员安排若有冲突 各部门就行调解

1. 20号宣传绿丝带活动
2. 21号在月牙潭公园
4. 课后及课前跟同学、老师宣传绿丝带不抱怨活动。
5. 系好绿丝带后，给老师、同学们送上拥抱。

1. 黄琳整理当天活动照片
2. 凡雪写活动总结。

- 1、应在课前课后人流量集中的时候开展。
- 2、如遇阴雨天气，则推迟活动。