

心理策划书活动流程 心理活动策划(优秀6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理策划书活动流程篇一

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20072761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□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

(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。

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%.

心理策划书活动流程篇二

一、活动背景

尊敬老人是中华民族的传统美德。古人云：老吾老以及人之老。千百年来，中华儿女也用自己的言行不断充实、丰富着敬老思想。

我们希望通过此次在简朴寨内开展慰问孤寡老人的活动，一方面关爱老人，给他们送去一份温暖与关爱，给予孤寡老人以关注；另一方面，增强大学生的社会责任感，丰富业余生活，为大学生提供在学习之余参与社会实践的机会，使他们接触社会，了解社会，为将来适应和融入社会打下基础。

二、活动主题

慰问生活在那里的孤寡老人，给他们的生活带去温暖，带去快乐，给他们以精神上的支柱。

三、主办方

现代管理工程系团总支心理部

四、活动时间

五、活动地点

校外简朴寨内

六、活动对象

校外简朴寨内的孤寡老人

七、活动流程

（一）前期工作

1. 根据调查和走访，确定社区的孤寡老人的名单；

（二）具体活动

1. 活动当天，我们先与老人联系确定时间；

2. 中午一下课后，我们到老人家拜访；

3. 活动的过程包括：

（1）为孤寡老人们做清洁工作。

（2）与老人们谈心交流，消除他们的`寂寞感。

（3）表演一些节目逗老人们欢心。

八八、活动意义

1. 我们为他们送去节目，陪他们聊天。对生活不能自理的老人送去关怀，把温暖送到他们身边，把这种奉献精神推广到社会。
2. 通过此次活动，提高我部门委员的工作积极性，并见之于日常的行为，让大家有一个热情饱满的工作态度。同时也加强了委员们的团队协作能力。
3. 让我们大学生做到尊老爱幼的义务，而不是空有虚名。

现代管理工程系团总支心理部

二〇一一年十月十八日

心理策划书活动流程篇三

母亲节，五月的第二个星期天，作为一个向母亲表达爱的节日，往往被快节奏的校园生活所遗忘。同时，很多人往往不知道以什么方式来表达对母亲的爱。时至五月母亲节来临之际，远离父母在异地求学的我们，该如何祝福亲爱的母亲，然他们感受到我们的爱。

二、活动目的：

通过本次活动，呼吁同学们关爱母亲，关心家人，并鼓励同学们勇敢的对母亲表达自己的爱。

感恩母亲节，爱就大声说

- 1、请广告部帮忙制作相关的宣传海报以及许愿树。
- 2、准备好便利贴、笔、调查问卷(详见附表)。
- 3、5月13日请志愿团帮忙，在北校电信路口摆台，

向路过同学发放调查问卷，并请他们来许愿树前写下自己相对母亲说的话，鼓励同学现场打电话，对母亲说：“妈妈，我爱你。”

调查问卷： $0.1 \times 150 = 15$ 元

合计：21元

法学院心理健康教育部

二〇xx年三月二十四日

心理策划书活动流程篇四

活动目的：为同学们提供展示内心世界以及与他人心灵交流、沟通的平台，通过多种形式展现亲子情、师生情、同学情，促进学生的心理健康。

活动形式：以班级为单位，在各网络平台（微博□qq□微信朋友圈等）鼓励同学积极向父母、亲人、朋友（各种意义上的）进行表白，可以匿名，也可以采用其他形式（如团体辅导、主题班会）等，活动形式不限。

活动对象：计算分院全院学生

活动时间□xxxx年5月4日—xxxx年5月28日

活动地点：各班自选

活动总结：活动结束后，由各班心理委员进行总结展示宣传，请各心理委员于5月30日下午5点前将相关总结资料（照片、图片、摄像资料、总结材料等）交学工办冯老师处，或随心理周报表形式一起上交到邮箱：。

策划书：计算分院学工办

XXXX年5月7日

心理策划书活动流程篇五

目的：

游戏规则：

- 1、选一块宽阔平整的游戏场地。
- 2、安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。
- 3、让每个队员找一个搭档。
- 4、给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。
- 5、眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。把两根绳子平行放在地上，绳距约为10米(30英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。
- 6、在两绳之间尽量多地铺上一些报纸(或是硬纸板、胶合板等)。
- 7、被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。
- 8、致游戏开场白，开场白示例如下：

几天前，你和你的同伴因叛乱而被捕，被一起关在一间牢房里。黎明前。你的同伴侥幸逃了出去。可糟糕的是，他非常不熟悉牢房外面的情况。这是一个没有月亮的夜晚，外面一片漆黑，伸手不见五指。为了逃离危险，你的同伴必须穿过一个地雷阵。你很清楚地雷阵的布局 and 每个地雷的位置。可是你的同伴不知道，你需要以喊话的方式，在他穿越的时候为他指引方向。如果你的同伴在穿越的过程中碰到或撞到了地雷阵中的其他人，他必须静止30秒后方可移动。如果他不小心碰了“地雷”，那么一切就都结束了，你们小组将被淘汰出局。天很快就要亮了，你的同伴必须尽快穿过地雷阵。一旦天亮，哨兵就会发现地雷阵中的人，并开枪将他们击毙。赶快开始行动吧！祝你们好运！

分享·讨论·总结：

- 1、哪个小组率先通过了地雷阵？
- 2、做完了这个游戏，大家感受如何？
- 3、你的同伴能做到指令清晰吗？
- 4、游戏过程中遇到了什么问题？
- 5、如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？

第二个环节：让阳光普照吧！

游戏一：泡泡糖

时间：20分钟

游戏规则：

- 1、主持人召集若干人上来，主持人喊“泡泡糖”大家和回应“粘什么”，主持人随机想到身体的某个部位，台上的人就要

两个一组相互接触主持人说的部位。比如，主持人说“左脚心”，那么台上的人就要两个一组把左脚心相互接触。

2、而没有找到同伴的人被淘汰出局。当台上的人数剩下偶数时，主持人要充当1人在其中，使队伍始终保持奇数人数。最后剩下的两人胜出。

游戏二：慢骑自行车

人数：一组男女各2名，共三组

游戏规则：

2、途中身体任何部位不得触及地面，不得逾越规定场地范围，不得借助任何自身以外的'帮助，违者淘汰。

游戏三：横渡亚马逊河

人数：每队8人，4男4女

游戏规则：

1、参赛队全体人员站在8块木砖块上，在长15米宽5米的场地范围内，利用木砖块过河，谁先到达终点者为胜。

2、在过河时任何队员脚不得触及地面，任何一名队员违规则全队须重新出发，如此情况出现第二次则该队失败淘汰。

第三个环节：开发我们的潜能吧！

游戏一：正话反说

时间：20分钟

游戏规则：

主持人要事先准备好一些词语。主持人说一个词语，要参加游戏的人反着说一遍，比如“新年好”，游戏者要立即说出“好年新”，说错或者猛住的人即被淘汰。从三个开始说起，第二轮四个字，第三轮五个字，游戏二：翻滚吧，圆球游戏！

时间：20分钟

道具：3个球

游戏规则：

- 1、所有的人分成三组，每个小组约10人，分别配有1、2、3号球
- 2、游戏要求将球按1、2、3号的顺序从发起者手里发出，最后按此顺序回到发起者手里。在传递过程中，每一人都必须触及到球，所需时间最少的获胜。
- 3、球掉在地上一次额外加10秒
- 4、主持人需要不断启发学员去思考新的方法，有没有更好的办法让时间变得短些？这个游戏的最好成绩为8秒。
- 5、主持人可以向所有小组提出挑战。参考思路：用手围成一个圆筒状，让三个球分别从上面滑下，所用时间仅为4秒！这是一个绝妙的想法！当然可能还有更快的方法。

目的：

- 1、通过这个游戏让学员感受到：每一件看似不可能的事情摆到面前时，这种“不可能”的心理定势，使每个人都会想到放弃。做了才能成功，但最终的成功不是因为你做了，而取决于你怎样去做。

2、发挥团队智慧，集合团队的创意，一件不可能完成的事情奇迹般的成功了，这就是团队的力量！思维可以指导人们的行动，同时也约束人们的行动。要想成功唯有敢于超越自己的思维。

3、开发自己的潜能，开发团队的潜能吧！

第四阶段：反思，总结

1由主持人发起对整个活动的总结，反思

2大家一起分享，讨论，在交流中成长

3最后由楼栋向每一位参加者发放自制贺卡，写下自己的理想愿望，也许梦想就从这里开始，敢于写下，才能实现。

--

--

南昌大学心理健康教育中心

22栋朋辈辅导室

xxxx年3月16日

心理策划书活动流程篇六

随着时代的发展和社会的进步，健康的概念已发生了深刻的变化，健康已不再是生物学意义上的“没有疾病和营养不良，以及虚弱状态”，而是如世界卫生组织(wto)在宪章中指出的那样“健康乃是一种身体上、精神上和社会上的完满状态”。也就是说，健康是躯体、心理和社会功能三方面的有机统一。心理健康是身体健康的重要组成部分。

大学阶段是人一生中“心理发展”最为重要的关键时期之一，是大学生心理志向成熟，人格趋于完善和稳定，价值观，人生观的塑造的重要时期、这段时期的心理具有快速度，复杂，多变，不稳定等不易把握等特点。大学生对各种需求呈现不断增长形趋势，而且不断产生新的含义，当内在的心理支持和这种需求，以及理想和现实出现很大的距离，出现不平衡时，这种心理落差的产生就会引发心理问题，导致心理疾病的产生，主要表现为困惑、迷茫、冷漠、自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、困惑、苦闷、寂寞和心理冲突、神经衰弱，精神分裂等。相当一部分大学生的心理失调已成不争的事实，大学生心理健康也就越来越引起人们的重视。今天，博文的师生们再次行动起来!大力宣传心理保健的重要性，唤起当代大学生的心保意识，争取点燃更多人的激情，保护我们的心灵净土。

二、活动目的

三、活动主题：我心我秀(健康成长)放飞梦想

四、活动时间□20xx年10月24日—20xx年10月28日

五、活动地点：食堂门口，教室

六、活动对象：大一新生

八、活动开支：

文档为doc格式