

心理活动策划案(精选8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

心理活动策划案篇一

阳光伴我成长，健康随我同行。

宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对我系大学生的心理健康教育。

全体师生

能动学院心协

5月15日~5月28日

活动一：心理测试

地点：

一、三食堂门口，小树林均可

人员工作分组：一组帮助同学测评，一组对测评结果分析

活动二：心理征文大赛

一、二、三等奖。最后颁发奖状，一等奖2名，二等奖4名，三等奖6名。（建议将此次比赛要与校方联系，使之成为校级的有效评比）

活动三：游戏大闯关

内容：

- 1、现场找10位同学分为2组，进行千千结和用吸管传皮筋的游戏，最快完成组每人加一分。
- 2、工作人员在手中拿5跟绳子，让同学们给人抓一边，一根绳上的2人分为一组。
- 3、一组发一个气球，两人最快压破的队加2分。
- 4、进行知识抢答，最快答对的组一题加一分，问题在5个左右。
- 5、抱抱游戏，两人中的一方能把另一方抬起的组加2分，抬起方式只要不借助外力或外物，无论抱起、举起、背起等都可。
- 6、将得分进行排名，进而发放小礼品。

活动四：愿望瓶

内容：号召过往同学将自己的愿望写在小纸片中，折成千纸鹤，投入愿望瓶，随后赠送小礼品。

50元以下。

心理活动策划案篇二

“我与酒店共成长”——东胜大厦1月份员工生日会

塑造创新的企业文化，加强团队精神，加强员工的交流

当月过生日员工

每月生日会上

（一）“7人8足”绑脚比赛10分游戏简介：团队成员站成一排，用若干条短绳将相邻队员的左腿与另外队员的右腿绑在一起，然后规定一段距离随着裁判的一声令下，参赛队伍脚并脚扣紧绳子，肩搭肩，齐步的跑起来，比赛在员工们的喊叫声中激烈的进行着。哪个队协调的好用时最短通过终线哪个队获胜。

道具要求：绳子若干条、口哨一个

项目评分：设路规定的一段距离，（提前画好线）哪个对用时最短到达终点即获胜

活动评分：以用时长短评分，一名10分，二名9分，三名8分，依此类推。

（二）比划猜猜10分游戏简介：先在纸板上写上动物或物品的名字，两位队员互相面对彼此，给纸板给比划的人看了后，比划的人不能说话和出声。用肢体语言表达其意思，由猜的人来猜答案。每组人员轮流上两位共三组。

道具要求：写好的纸片若干

活动评分：以猜出个数评分，一名10分，二名9分，三名8分，依此类推。

（三）萝卜蹲

游戏简介：将参与者分成四堆以上，每堆人手牵着手围成一圈，给每堆人以颜色或数字命名，任意指定一堆萝卜开始统一下蹲，同时还要念词，再指定别的萝卜堆做同样动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。以一实例加以说明。有红、白、黄、紫四堆萝卜，白萝卜先蹲，蹲的时候念“白萝卜蹲，

白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲。”念完后所有白萝卜手指一致指向红萝卜堆。红萝卜们马上要开始蹲且口中一样要念念有词，之后他们可以再指定下一个但不能是白萝卜。

活动评分：每组推选代表，进行活动并计时，根据时间长短进行评分，一名10分，二名9分，三名8分。

（四）抱抱团

游戏简介：全体参与人员围成一个大圈，当主持人说到固定语言如“花开了”“狼来了”之类的时候，选择最近的人拥抱，两人或者三人拥抱可视为有效，被孤立的人淘汰，在围成的大圈之间接受“金鸡独立”或俯卧撑之类小惩罚。

活动目的：此游戏主要目的在于让员工们领悟坦诚沟通、用心交流、率真做人的意义，作为活动结束的收尾游戏，不计入积分。

1. 主持人至开幕词并介绍到场嘉宾。
2. 安排评分人员，计时，主持人员。
3. 主持人介绍本次活动主题和宗旨。
4. 请领导到场启动此次活动。
5. 各队员按顺序在指定的位路进行活动了解开展活动

1. 所有成员组队参加。
2. 前期工作落实，安排人员，场地，道具到位。
3. 介绍活动规则，进行本次的参赛
4. 每个活动都进行评比记录，最后将各项活动的情况综合评

出最优秀的三个团队，同时对团队口号凝聚力和集体感较好的三个团队。

团队奖励：一名二名三名

心理活动策划案篇三

放飞梦想，相知一家

当我们踏进巢湖学院，成为大学生的那一刻起，我们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学等等。然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流；有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标；有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自我？造成以上这些现象的原因是因为同学们不能清楚的认识自我，在新的`环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

因此这次心理班会为同学们提供了一个很好的交友平台，希望大家能够多多参与，积极主动，更好的融入我们的班级，为今后大学四年生活铺平道路。

拉近同学们彼此之间的距离，更好的相处，敞开心扉，加深对彼此的了解，建立新的友谊，将班集体营造出家的氛围。

20xx年12月1日下午3点半

博学楼303教室

辅导员、系学生会心理部成员、汉本1班全体人员。

（一）主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的。

(二) 游戏环节：介绍游戏规则：由嘉宾抽取事先准备好的纸签（写上同学姓名）两张，由两位同学分别说出对对方的了解（如：家乡、性格），如果说不出，则两位同学分别做自我介绍，再由嘉宾抽取第三人，依次进行（抽取5组）。

(三) 请同学发言，谈谈对于大学、班级的想法和认识。

(四) 做游戏：

1、心心相印：一人比划，一人猜

2、解开千千结□10min□□随机将成员分成两组，分别手牵手围好圈，告诉他们记住他们牵的周围两个人的手（记清左右手），然后告诉他们分别在各自围成的圈里自由走动，然后组长喊停，然后要原来牵手的人再把手相互牵起来，然后运用跨、钻等方式解开结，恢复原来的样子。（注：10人一组）

(五) 推荐电影：

《哈佛风雨路》、《当幸福来敲门》、《美丽人生》。

(六) 收集梦想：

请每个同学在纸上写上自己大学的梦想，上交后放在“愿望瓶”中，由辅导员保管，大四的时候再一起打开。

(七) 辅导员发言。

(八) 主持人总结发言。

预计10元：愿望瓶、纸。

心理活动策划案篇四

心语心愿

当我们离开家乡，踏入河南师范大学的那一刻起，我们就已经不再是小孩子了。我们不仅仅要学会照顾自己，更应当学会照顾室友、朋友，同学……然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，同学们在学习和生活中主要出现以下一些问题：

- 1、一些同学还处于被动学习状态，不明白怎样来安排自己的学习时间和生活时间，有些盲目。
- 2、个别同学性格内向，团体活动中会胆怯害羞，不愿意表现自己。
- 3、很多同学在高中时是班里的佼佼者，对自己定位较高，应对天外有天人外有人的环境，不能很好调整自己的心态。
- 4、现阶段，班里的同学很难融到一齐，大家在宿舍里都玩得很开心，可是与班里其他同学交流较少。

- 1、期望经过策划举办此次活动，让同学们敞开心扉，畅所欲言。
- 2、期望借此机会，拉近同学之间距离，加深对彼此的了解。
- 3、丰富同学业余生活，使同学们在学习之余能有所放松。

20xx年12月2日，田xx609教室

- 1、将教室的桌椅摆成方形，便于大家交流。
- 2、将需要的资料提前写到黑板上，便于活动二的开展。

3、将同学们的名字都单独写到纸条上并放入一瓶子中，便于活动三的开展。

4、提前准备精致的便利贴，在活动五结束后发到同学们手中，便于活动六“收集梦想”的开展。

奖品五个本九元，一本折纸一元，合计十元。

1、有心理委员做开场白，介绍本次活动背景及目的。

2、“我测我运”：同学们根据黑板上的资料，开始游戏测试，测试完之后，由指定人宣读结果，测出你的人生命运。

心理活动策划案篇五

此次活动是在学校领导、政教处的支持下，心理教研组的指导下，在全校范围内举办的第二届中学生心理健康节活动。

本次活动以宣传心理健康知识，提高学生心理素质为首要目的，主要以举办讲座、沙龙、电影赏析、板报展、征文比赛、张挂标语、现场心理咨询形式，让心理健康知识和科学心理精神传遍每一个角落，走进师生心里，走进寻常百姓的心里。

“快乐成长，成长快乐”

5月25日到5月31日

1、国旗下的`讲话——关于“5.25心理健康活动日”

2、关于“5.25心理健康活动日”为期一周的广播宣传

3、阳光心社出版“快乐成长，成长快乐”板报

4、心理组出版“我爱我，我爱大家，我爱美丽心世

界——5·25活动”系列宣传板报（5·25活动简介和倡议书、中高考应试技巧、心理健康常识、趣味心理现象、心理作品展等）

5、班级板报“快乐成长，成长快乐”（5.25心理健康活动日）

6、“我爱我，我爱大家，我爱美丽心世界”征文比赛

7、张挂标语，印发宣传资料

大屏幕显示：5.25——“我爱我”，心理健康活动日（5月25日-29日）

张挂标语：

（1）快乐成长，快乐成长（张挂于1号教学楼大屏幕下）

（2）5.25——“我爱我”，现场心理咨询（张挂于2号教学楼前）

（3）我爱我——给心理一片晴空（张挂于科学馆前）

8、举办相关心理讲座

《健康生活，从心开始》、《中高考前心理辅导》、《青少年心理健康问题及维护》

9、现场心理咨询

10、电影赏析《快乐大脚》

1000元左右。

心理活动策划案篇六

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。

我心我秀(健康成长)放飞梦想

: 食堂门口，教室

大一新生

1、心理影片展播

2、相关主题的海报展

3、心理健康问卷调查

4、心理健康讲座

心理活动策划案篇七

放飞梦想，相知一家

当我们踏进巢湖学院，成为大学生的那一刻起，我们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学等等。然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流；有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标；有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自我??造成以上这些现象的原因是因为同学们不能清楚的认识自我，在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

因此这次心理班会为同学们提供了一个很好的交友平台，希望大家能够多多参与，积极主动，更好的融入我们的班级，为今后大学四年生活铺平道路。

拉近同学们彼此之间的距离，更好的相处，敞开心扉，加深对彼此的'了解，建立新的友谊，将班集体营造出家的氛围。

20xx年12月1日下午3点半

博学楼303教室

辅导员、系学生会心理部成员、汉本1班全体人员

(一) 主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的

(二) 游戏环节：介绍游戏规则：由嘉宾抽取事先准备好的纸签（写

上同学姓名）两张，由两位同学分别说出对对方的了解（如：家乡、性格），如果说不出，则两位同学分别做自我介绍，再由嘉宾抽取第三人，依次进行（抽取5组）。

(三) 请同学发言，谈谈对于大学、班级的想法和认识。

(四) 做游戏

1、心心相印：一人比划，一人猜

2、解开千千结□xxmin□□随机将成员分成两组，分别手牵手围好圈，告诉他们记住他们牵的周围两个人的手（记清左右手），然后告诉他们分别在各自围成的圈里自由走动，然后组长喊停，然后要原来牵手的人再把手相互牵起来，然后运用跨、钻等方式解开结，恢复原来的样子。（注□xx人一组）

(五) 推荐电影：《哈佛风雨路》、《当幸福来敲门》、《美丽人生》

(六) 收集梦想：请每个同学在纸上写上自己大学的梦想，上交后放在“愿望瓶”中，由辅导员保管，大四的时候再一起打开。

(七) 辅导员发言

(八) 主持人总结发言

预计xx元：愿望瓶、纸

心理活动策划案篇八

当代大学生的心理健康不仅影响着我们的发展，也关系到全民族素质的提高，更关系到国家人才的培养。心理素质作为整个精神活动的基础，对我们大学生的影响是极其广泛而深刻的，他影响和制约着大学生各方面素质的发展，渗透到大学生的一切活动中。自信心作为心理素质的重要组成部分，重要性可见非同一般。自信心是一种积极有效的表达自我价值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态。自信心的个体差异不同程度地影响着学习、竞赛、就业和成就等多方面。自信心是健康心理的需要，也是人际交往的需要，自信心使人勇敢、果断和谦虚。

培养健康心理，勇于挑战自我

- 1、使同学们能够以全新的面貌面对大学生生活
- 2、培养同学们的健康心理，正视生活中所碰到的一切
- 3、培养同学们的`自信心
- 4、促进同学们之间的交流
- 5、培养同学们的团结协作能力
- 6、增强班级的凝聚力

活动时间：12月20日下午1：00——4：00

活动地点：学校东大操场足球场区

活动负责人：第一组织者：史永琦

- 1、第一个游戏：“我的位置”

2、第一个游戏：“敞开心扉”

3、第一个游戏：“嘴巴、手指不一样”

4、第一个游戏：“玫瑰开花”

5、自由游戏环节

南孚电池两节共4元