# 大学生心理活动策划书(6篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-06-09

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。大学生心理活...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**大学生心理活动策划书篇一**

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达x%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，我院心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动,让心理健康教育走进班级。

1、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区;

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

“提高班级凝聚力,构建和谐班级。”

“打开心扉，畅游爱的海洋”

主题班会

x月x号

xx学院18幢203

1、向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

xx年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

同学们，让我们先用掌声欢迎今天来我们这里做客的朋友和老师们

同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢?今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉;

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。

话题二：友情是亲密的，要不得距离

话题三：友情是和谐的，来不得冲突——同学、朋友之间的关系应当和谐，但产生了冲突该怎么办

5、对一些典型案例的思考

6、小游戏：

口传悄悄话(我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天)。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的;了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情.一定不要道听途说;传播和接收信息的人都有责任保证准确。)

7、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

8、请辅导员总结发言

通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里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，让更多的人对心理健康引起足够重视。

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好!

**大学生心理活动策划书篇二**

苏外立志培养具备优良的心理品质和完善人格的学生，提倡“以人为本”，让健康的心理植根于学生的心灵。通过心理健康教育，引导学生认识自己，提高对学习环境和社会环境的适应能力。培养学生乐观自信，友善待人，诚实守信，追求向上，不畏艰难的健全人格。使学生善于控制调节自己，排除心理困扰和行为偏差，树立人生理想，并具备个人发展能力。

1、心理健康图片展

2、心理健康讲座(外聘讲师)

3、心理健康问卷调查

4、心理健康讲座(xx)

5、x月x日—x日各年级心理健康教育

附：各年级心理健康教育专题仅供参考

1、入学适应问题：主要表现为产生情绪障碍，如焦虑、不安、抑郁、害怕等;注意力不够集中，尔后对学习失去兴趣;不能约束自己，总是违反纪律等。

2、厌学问题：主要是对学习缺乏兴趣，学习比较吃力，导致长期跟不上进度，又缺乏赶上去的勇气和毅力。

3、人际交往方面的问题：主要表现在与他人接触中常出现过重的恐惧感，过强的防范心理，封闭自己。

4、意志障碍：意志薄弱，缺乏行动的目的性和一致性。做事容易半途而废，不能正确地面对挫折，行动放任自流，容易采取消极的逃避方式。

5、人格障碍：主要表现为心胸狭窄，嫉妒心强，异常固执，我行我素，人际关系紧张。

6、问题行为：主要表现为攻击、逃避、自暴自弃等。

7、依赖心理：主要表现为缺乏自理能力。

1、全面渗透在学校教育的全过程中，利用晨会、班队会、思品课等德育阵地对学生进行心理健康方面的教育。

2、举办心理健康教育的专题讲座，帮助学生掌握一般的心理保健知识和方法，培养良好的心理素质。

3、开展心理咨询和心理辅导，通过学校的各种途径(心理咨询室定时开放、悄悄话信箱)，对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生要进行认真、耐心、科学的心理辅导。

4、建立学校和家庭心理健康教育的沟通渠道，利用家长半日活动渗透心理健康教育方面的教育重要性。

1、要开朗、热情、善解人意。

2、要掌握一定的辅导心理学的专业理论和操作技能，如关注、倾听的沟通技术，同感、尊重、真诚等反应技术，情绪调节、行为矫正等。

3、要以学生为主体，切忌“老师说，学生听”的知识传授式的课堂模式，要与学生一同参与辅导活动，建立和谐的气氛，给予赞许、同感、亲切、鼓励的态度。让他们把真实的感受、想法表达出来。进而给予点拨、启发和引导。

4、尊重学生的个人意愿和隐私，谨慎从事、量力而行。

**大学生心理活动策划书篇三**

为贯彻学校、学院精神，加强我们的班级建设，让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础。具体安排如下：

绘人生蓝图，圆人生梦想。

xxx。

xxx。

xx班。

1、心理委员了解同学们生活学习中遇到的各种困惑，通过查资料，询问有关老师找到解决问题的办法。

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理委员起主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们的积极性，使尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

1、前期准备。

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕。

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始。

讲解此次班会的意义，并对整个活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、疑惑解答。

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增加同学们之间的相互了解。在此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

5、游戏阶段。

⑴心理测试。在娱乐中了解自己的性格，交流等当面的优缺点和不足之处。进一步了解自己，探索自己。

⑵文字接龙。以分组为单位，进行语言表达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会让需要合作。

6、班会总结。

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近办理存在的问题做一些分析，并提出个人的见解对同学们共建和谐班级提出合适的建议。

7、班会结束。

班委做后期工作。如：卫生方面，会后保持会场的环境。讨论此次会议中存在的问题，寻找更加合适的解决办法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

心理委员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划!

**大学生心理活动策划书篇四**

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”

xx班

(1)活动时间：xx年x月x日下午：14：10-15：30

(2)活动地点：xx学院休闲草坪

(3)参与人员：有关教师及全体学生

：

xx-x年x月x日：提交策划书。

xx-x年x月x日通知各班班长进行校园心理情景剧剧本创作。

xx-x年x月x日-x日：校园心理情景剧剧本创作阶段。

xx-xx年x月x日晚上十点之前在学生宿舍上交心理情景剧剧本(打印稿)。

xx年x月x日-x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-x年x月x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x月x日晚上x点在x栋xx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。

2、心理剧表演：班级应不少于一个节目进行排练、表演，每个剧目表演时间在x—x分钟;

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x元x元

海报1张x元x元

会场布置无无x元

摄影及冲印无无x

奖品、奖状无无x元

总计:x元

四个班每班申请x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,主持人熟练把握节目表演进度,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x%.

**大学生心理活动策划书篇五**

为了防患于未然，加强对我校大学生心理健康状况的关注，电子商务系心理辅导站特举办此次“心语计划”活动，旨在以同学们自己的笔触和角度去叙述心情变化，记录大学生活的一点一滴，释放同学们的心理压力，防止心理问题的产生与发展，帮助同学们以积极健康的心态迎接生活、面对生活。

心声新声

校历第八周至第十七周

xx系大一、大二各班教室

xx系大一、大二全体同学

(一)前期准备

召开大一、大二各班心理委员会议，安排各班布置心语角。

(二)活动流程

1、各班同学记录自己的心理动态。

2、由各班心理委员负责整理选出比较优秀的作品，于每周日晚自习下后交到心语室。

(三)活动收尾

1、学期末由心理辅导站老师及成员整理交回作品并对其进行评比。

2、给获奖班级和个人颁奖。

集体奖：

一等奖一名

二等奖二名

三等奖三名

优秀奖一名

八、评分细则

1、版面分(40分)

(1)突出主题20分

(2)美观20分

2、内容分(60分)

(1)能清楚表达心理动态30分

(2)贴近生活30分

**大学生心理活动策划书篇六**

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%\_30%。而长期以来，心理健康教育主要以咨询讲座、宣传展的方式已不能满足广大同学的要求。因此，在心理健康活动月里特组织同学们开展心理主题活动，让心理健康走进大学生活。

1、提高同学们的心理素质，加强同学们的心理承受能力，通过活动消除同学们的困惑，让同学们走出误区。

2、感受人与人之间的美好情感，感受生活中的快乐与幸福，从而以一颗积极乐观的心态来面对我们的人生。

心健康，心飞扬，传递亲与爱。

：xx年x月x日

：

1、游戏天地

①.幸运大抽签：开始时间：9:00—9:30;地点：篮球场;所需物品：卡片(字条)、普通糖果和饼干。

游戏规则：首先用卡片(字条)写一些激励的语言(例如：坚强不是面对悲伤不流一滴眼泪，而是擦干泪水后微笑地面对生活等)，其中有的卡片会写“恭喜您幸运地成为本次游戏的参赛选手”字样。每个人都可以去抽，抽了之后去某处换糖果。换的时候工作人员要看好谁的卡片上有字样，然后让他们参加游戏(抽的同学也应自觉参与，而不是为了糖果而抽)。

②.算钱游戏：时间9:30—10:30;地点：篮球场;所需物品：笔芯、棒棒糖和果冻。

游戏规则：男生值5毛钱，女生值一块钱。游戏的时候裁判会说：“走吖走，走吖走，走到集市买白菜，一块钱、卖不卖?不卖!一块五、卖不卖?不卖!两块五…四块钱、卖不卖?卖!”当裁判说到卖的时候，参赛选手要根据价钱组队，组不到相应价值的同学会被淘汰(底价至少为1元)。直到最后大概剩20个同学左右就进入下一个游戏，能进入的同学都会有奖励。

③.足球场走迷宫：时间10:30—11:00;地点：足球场;所需物品：笔芯、笔、糖果和果冻。

游戏规则：用红绳和凳子在足球场中间造一个迷宫，一共有十个进出口(十个进出口对称，例如1号对应5号，2号对应6号等)，让同学们同时从十个进出口走迷宫，从哪个口进要从它对应的口出来，先到的5位同学获胜。获胜的同学会得到相应的奖励，并进入最后一个环节。

注意：ⅰ、游戏时参赛者不能直接跨过绳子或凳子，否则淘汰出局;ⅱ、未开始游戏时，任何人禁止踏入足球场。

④.起蹲游戏：时间11:00—11:30;地点：足球场;所需物品：笔芯、笔、笔记本、棒棒糖和果冻。

游戏规则：由主持人阅读一篇短文。短文中包含“黑熊”、“棕熊”、“蜜蜂”、“蜂蜜”等字眼。男生听到“黑熊”和“蜜蜂”需分别做出下蹲和跳起的动作，女生听到“棕熊”和“蜂蜜”需分别做出下蹲和跳起的动作。没有及时做动作或者做错动作的人被淘汰出局。能坚持到最后的两个同学就是最后的胜利者，会得到相应的奖励。

2.心理沙龙

①.心理咨询：时间9:30—12：00;地点：篮球场。

设一处心理咨询处，可以让老师或学生坐镇，以便同学们咨询，分别有学习、择业、交友、恋爱四个不同的咨询点。(也可以供大家随便聊聊、交交朋友)。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找