

2023年班级心理活动策划方案书 班级心理活动策划方案精编(大全5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

班级心理活动策划方案书篇一

二、 活动背景：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。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、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，不知道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，集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，面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起，大家在宿舍里都玩得很开心，但是与班里其他同学交流较少。

三、 活动目的：

- 1、 希望通过策划举办此次活动，让同学们敞开心扉，畅所欲言。

- 2、 希望借此机会，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。

四、 活动时间及地点：2012年12月2日，田家炳609教室

五、 活动准备：

- 1、 将教室的桌椅摆成方形，便于大家交流。
- 2、 将需要的内容提前写到黑板上，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，便于活动三地开展。
- 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“收集理想”地开展。

六、 经费预算：奖品五个本九元，一本折纸一元，合计十元。

七、 活动内容：

- 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内容，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。
- 3、 “相识相知”：有指定人抽取事先准备好的纸签两张，再随机抽取两位同学，后两位同学要说出对前两位同学的了解，如果说不出来，由同学本人自我介绍，进行五组。
- 5、 抢凳子游戏，赢的人会获得相应的奖品，输的人要有相应的惩罚——根据成语的意思作出相应的表情或动作。
- 6、 “收集理想”：请同学们写上自己的理想，放入愿望瓶，

有特定人保管，大四之后打开看看自己的愿望是否实现。

7、由心理委员做总结发言。

八、后续工作：活动结束后，把桌子恢复成原来的样子，并打扫教室卫生，把黑板擦干净。

班级心理活动策划方案书篇二

小学生的胆怯心理普遍存在，在一定程度上影响了学校教学质量的提升。有的学生因为胆怯，会的题目不敢举手；有的学生因为胆怯，不敢参加班级竞选；有的学生因为胆怯，害怕与同学和老师交流……这些都会影响到学生的健康成长。尤其是体育课，胆怯会直接导致学生技能的掌握。为此，培养学生位于品质之首的“勇敢”有积极的作用。

设计过程如下：

活动主题：勇敢伴我行

指导思想：支持人本主义观，体现心理健康指导活动不在于说教，而是强调学生的体验和与学生的交流。

活动目的：克服学生存在的胆怯心理，克服因惊恐、焦虑导致的言语和整体行为出现的异常，甚至是局促不安、手足无措，培养学生勇敢顽强的意志。

活动过程：

活动一：兔子舞

游戏方法：每组四人，播放音乐进行热身练习，稍做几遍后鼓励学生二组合并练习，甚至是更多小组的合作练习。

这个游戏作为破冰游戏，目的在于提高学生的积极性，低层次的克服胆怯心理，勇敢地与同伴参与到练习中。在练习过程中老师要鼓励学生要敢于挑战自我，体验到自己付出努力后的不断进步。

活动二：越过小河

勇敢来自于自己的亲身经历与体验到的成功的快乐。因此设计一项让学生跳一跳够得着的游戏活动显得尤为重要。越过小河根据学生的实际情况符合设计目标。

游戏方法：八人一小组，鱼贯进行跨过小河的练习。小河的宽度用体操垫或短绳代替。

活动三：跨越障碍

具有胆怯心理的学生，其实内心非常渴望成为一个大胆、勇敢的人。此活动为学生设置障碍场所，一小组为单位，不让一个孩子掉队，让每一个孩子的活动中体验，在活动中提高，变为我能行的角色。

活动方法：每组八人，利用呼啦圈、栏架、体操垫等器材，学生进行设置后进行跨越或穿过。此项活动先进行小组合作尝试练习后进行游戏比赛。建议学生采用多种灵活有实效的方法进行。

活动四：合唱《男儿当自强》

以歌曲《男儿当自强》来结束本次心理健康活动课，带领学生再次感受勇敢的意义，鼓励学生自信勇敢地面对每一天，一定会收获属于自己的春天。

班级心理活动策划方案书篇三

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20072761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。

班级心理活动策划方案书篇四

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：

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

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% .

班级心理活动策划方案书篇五

- 1、知道一些家庭中的意外伤害事故的简单处理方法。
- 2、让学生知道在日常生活中应注意保护自己的身体健康。

意外伤害中的处理方法。

分析、整理处理方法。

- 2、引出。我们在日常生活中一定会碰到各种难题和意外伤害事故。每个学生联系自己的实际，说一说具体的事例。

老师适当地把学生提出的问题归纳在黑板上。

做危险性的游戏滑倒刀子割破手被动物咬伤

- 3、出示思考题。

(1) 如果让你碰到这些情况，你有什么好办法来解决这些问题？大家群策群力，想办法来克服。

(2) 教师给予学生指导和帮助。告诉学生应具备良好的品质

4、师总结。一个人一定要学会保护自己的身心健康，碰到突发事件时，要坚持真理、诚实、勇敢、谦虚、自尊、俭朴、清廉、坚毅、乐观等品质。

5、安全使用家电与燃气