

# 2023年创意心理活动方案设计(精选8篇)

活动策划是一个动态的过程，需要不断地评估和优化，以达到最佳的效果。请大家关注以下年会策划的精彩瞬间，领略到团队凝聚力的魅力和力量。

## 创意心理活动方案设计篇一

美丽心灵快乐成长

20xx年5月17日-20日

千里之行从“心”开始

阳光进我心，快乐永相随

政教处、团委、大队部

(一) 心理健康教育周启动仪式

时间□20xx年5月17日（星期一升旗仪式）

学校领导介绍本届心理活动周整体安排及要求

国旗下讲话主题：美丽心灵，快乐成长

负责人：卫东云

(二) “美丽心灵快乐成长”黑板报评比

1、时间□20xx年5月17日

2、各班出一期“美丽心灵快乐成长”为主题的心理健康黑板报，并组织评委老师对各班板报进行评奖。

负责人：张曼

（三）“如何有效与孩子进行沟通”小学毕业年级家长心理讲座

- 1、时间□20xx年5月18日下午
- 2、地点：博爱楼多媒体会议室
- 3、主讲老师：成都大学教授
- 4、参加人员：小学六年级全体家长

负责人：万蕾

（四）现场心理咨询

- 1、时间□20xx年5月19日下午2：30-5：00
- 2、地点：博爱楼一楼主席台
- 3、咨询人员：詹唯、张曼、张灿、心理志愿者

负责人：詹唯

“美丽心灵快乐成长”作品展

- 1、展览时间□20xx年5月20日
  - 2、展览地点：钟楼
- 一、二等奖，并进行展览。
- 4、参赛年级：四年级、五年级、七年级、八年级

5、参赛年级每班交三份，于5月18日前交政教处。

6、评委老师：詹唯、张曼、曹春芳、徐琴

7、负责人：曹春芳

#### （六）心理影片欣赏

1、时间□20xx年5月21日

2、地点：博爱楼多媒体会议室

3、参加人员：待定

4、播放：唐洪冰

5、负责人：詹唯

#### （七）班主任预约团体心理辅导。

班主任观察近期班级情况，如发现班级中有知（认知）、情（情绪）、意（意志）、行（行为）等方面的心理问题，可向心理教师提出预约，教师经准备后，利用班会时间进行团体心理辅导。

1、成立活动筹备组。组长：段明坤；副组长：卫东云、万蕾；组员：詹唯、张曼、张灿、周小康、张小兵、唐红兵、全体班主任。

2、每项活动由各负责人组织实施，确保活动质量，并注意收集整理活动资料及像片，需要参与到的工作人员请积极配合。

3、本届心理健康活动周是我校首次推广心理健康教育，希望各班能够认真落实活动的各项安排，使更多的`学生通过参与活动受到教育和感悟。

# 创意心理活动方案设计篇二

珍爱生命健康成长

10月2日至10月27日

1、各学校在活动期间要重点开展好“六个一”主题活动：发一封倡议书、出刊一期板报（手抄报）、召开一次主题班会（队）会（、组织一次心理咨询辅导活动、开设一次专题讲座、开展一次心理社团活动等。

2、各学校要充分发挥心理健康教师、班主任的主导作用，通过举办心理辅导讲座、印发心理辅导专刊、放映励志电影、排演心理健康教育校园剧等形式，广泛开展学生心理健康教育活动。要认真做好特殊家庭学生、“待进学生”的统计汇总、疏导工作，采取结对帮扶、心理咨询与辅导等方式，促使学生形成积极向上的人生观、世界观、价值观。

3、各学校要借助家长学校等现有条面向学生家庭，开展一系列亲子教育活动，引导家长科学认识青少年身心健康发展规律，树立科学的`家教理念，营造和谐的亲子、家庭关系。加强与特殊家庭的联系，多侧面、多角度全面关注、掌握特殊家庭学生的心理动态。

4、各学校要密切关注学生的交往，开设教育专题讲座，帮助学生树立正确的择友观念，引导学生正常交往。各班级要设立一名心理健康学科代表，帮助老师关注和了解学生的日常动态，加强与心理健康教师、班主任的联系，便于学校高效开展心理健康教育工作。

5、各学校要强化心理健康教育意识，加强心理健康教育教学研究，正常开展心理健康教育教学活动。其他学科教师在日常的教学过程中要有机融入心理健康教育的内容，帮助学生树立正确的学习、生活的勇气和信心。

### 1、加强领导，严密组织。

各学校要切实加强组织领导，周密制定实施方案。结合学校实际抓住重点活动，注重活动的过程和效果的达成度。要以高度的责任感认真开展好各项活动，认真做好督促检查，建立常态工作机制，确保活动健康有序开展。

### 2、突出重点，广泛参与。

各学校要结合平时的教育教学内容，及时将与学生密切相关的'典型事例作为教学资，利用多种手段和方法，广泛开展丰富多彩的教育活动。同时，要积极动员广大家长参与和支持教育活动，进一步改进家庭教育方式，改善亲子关系，营造健康和谐的家庭环境。

### 3、认真总结，严格考核。

各学校要以此次活动为契机，对学生的心理健康教育工作进行再动员、再部署。同时，要着力建立和完善长效机制，及时总结经验做法，认真反思工作不足，促进工作的开展科学化、规范化、制度化和特色化。请各学校将活动总结和图片资料发给报局中教科邮箱。

## 创意心理活动方案设计篇三

### 我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的'心理健康教育活动，引发大学生关注心灵，进取营造有利于大学生身心健康和谐发展的学校氛围，引导学生正确应对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

学生工作处心理咨询中心

院系心理健康部，心理成长协会

20xx年5月3日(5月3日—31日)

全体学生

### (一)宣传篇

1、横幅宣传：出一条横幅(一式两份)，宣传本届心理健康节主题。

承办单位：院宣传部、院心理健康部

横幅资料：团结互助，给力心灵，共同成长——湖铁职院第八届大学生心理健康节宣(暂定)

横幅位置：南院悬挂于j1教学楼前，东院悬挂于篮球场

2、板报宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、资料、时间安排等。

承办单位：六系心理健康部

活动要求：六系各出一期板报

板报摆放：南院篮球场、东院教学楼前

3、报纸宣传：出一期报纸(《《心之桥》》特刊)，宣传本届心理健康节主题、资料、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会《心之桥》修改部

活动时间：5月份修改、印刷完成。

4、海报宣传：各系各出3张海报，宣传本届心理健康节

承办单位：各系心理健康部

活动要求：(1) 正确悬挂于南院和东院篮球场上；

(2) 纸张大小标准(与院宣传部统一标准)

5、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排，心理健康知识。

承办单位：院心理健康部、院团委广播站

资料供给：院心理咨询中心

注意事项：六系挂好海报后须通知院里进行拍照留影。

## (二) 活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文征画比赛

具体细则如下：

(1) 活动对象：全院学生

(3) 活动方式：以投稿形式讲叙大学生生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心境故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报中。

(4) 活动分为两个程序：第一轮：各系分配到班级征选(篇数不限)

第二轮：院里征选

(5) 备注：5月4号到7号在篮球场设立心理健康节活动咨询台，发放心理健康节活动安排表；征文必须贴近生活、资料丰富，积极向上；参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

(6) 奖项设置:

## 创意心理活动方案设计篇四

经过心理健康活动策划大赛，让更多的同学参与到学校心理健康活动的策划、组织中来，发挥同学们的创造力，丰富学校心理文娱活动，给更多同学展示自我的舞台。同时宣传心理健康知识，使同学们了解心理健康的重要性。

“心”光闪闪，月影相随

全院在校学生

20xx年11月30日-12月6日

班长统计本班参赛人数，参赛人作品由班长收集书面稿件和电子稿件，汇总后统一交至心理部负责人（副部或委员）

活动目的：策划大赛选拔出来的活动用于明年心理健康月的活动开展

(1) 活动策划要注重心理健康活动的新颖性、趣味性、知识性、艺术性等

(3) 策划书要求包括：活动主题、活动目的、活动资料、活动流程、活动预算等资料

(4) 请各班级班长收集参与比赛的心理健康活动策划书面稿件和电子稿件交给心理健康部，于12月1日前将书面稿件送到心理健康部，电子档发至邮箱（作品要标明作者的班级学号、姓名和联系电话）

(1) 12月3日之前：心理健康活动策划创作阶段。



(2) 12月3日-5日：筛选进入决赛的心理健康活动策划并公示。

(3) 12月6日：经过竞标的方式选出10个优秀心理健康活动策划方案，颁发证书并公示结果。

## 创意心理活动方案设计篇五

为了迎接“525-大学生心理健康日”努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

特此开展全校性的团体心理辅导，通过大学生成长训练营的形式让更多的同学了解自我悦纳自我以及一些心理方面的知识：

### 【活动背景】：

大学生处于人生最宝贵最快乐的青年阶段，真实努力拼搏、积极进取、快乐的生活。然而，现实的校园却不是这样的，大学生们并没有我们想象的那么快乐，而是茫然、郁闷、烦躁等不良情绪常常充斥他们的生活，可能会引起各种心理疾病。此次团体辅导活动宗旨就是想帮助同学们走出烦恼，积极健康的生活。

### 【活动主题】：心灵相约

### 【活动目标】：

#### 1、总体具体目标：

增强团体成员的人际沟通能力，改善他们与他人的交流方式，提高他们与他人人际交往技能，懂得应该如何与他人相处的

更好。团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应能力的过程。

## 2、团体具体目标：

(1) 增进团体成员的了解，建立团体规范；

(2) 通过团体活动、沟通、交流、分享，促进自我了解，正确的看待自己；

(3) 学习沟通技巧，从中得到启发和感悟；

(4) 团体成员共同分享，达成共识，学会人际关系的处理，改善人际关系。

**【活动时间】**：暂定

**【活动对象】**：全校学生

**【活动地点】**：心理咨询中心团体辅导活动室

**【活动内容】**：由于每个年级、每个系的情况各不相同，特制订了几个可供同学们选择的心理辅导主题——《克服羞怯训练》、《魅力自我，自信迎接未来》、《减轻压力训练》、《职业生涯规划决策辅导》、《人际交往团体训练》、《每个人都有其存在的价值》。每个心理辅导主题内容先暂定。

**【活动流程】**：

1、前期宣传：由各系出海报或展板进行宣传。

2、报名方式：采用自愿报名方式，分别在各系报名，可报自

己想参与的成长团队，人数限定在15--18人以内，人数统计好由电子信息工程系进行统一整理和安排。

第一团辅小组:第一周《克服羞怯训练》课时90分钟

第二团辅小组:第一周《减轻压力训练》课时90分钟

第三团辅小组:第二周《职业生涯决策辅导》课时90分钟

第四团辅小组:第二周《人际交往团体训练》课时90分钟

第五团辅小组:第三周《魅力自我，自信迎接未来》课时90分钟

第六团辅小组:第三周《每个人都有其存在的价值》课时90分钟

具体时间暂定

4、活动人员分配:

1、主要负责人:

2、具体各个部分负责人:

统计人数整理和安排

第一周团体辅导值勤

第二周团体辅导值勤

第三周团体辅导值勤

**【活动效果】:**

本活动主旨在于帮助同学一起交流，增进同学的相互了解，整个团体活动遵循由浅入深的过程，沟通交流，团体合作。创造真诚友善的团体氛围，以便成员能深刻剖析自己，认识自己，体验归属感亲密感，发挥潜能促进成长。

达到效果：

(1)凝聚团体的共识，强化团体凝聚力。

(2)锻炼成员思维创新能力。

(3)强化成员在团体中的自我价值感。

**【活动经费预算】：**

由于每个活动内容不一样，用到的器材不一样。经费预算暂定。

## 创意心理活动方案设计篇六

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动的，引发大学生关注心灵，进取营造有利于大学生身心健康和谐发展的学校氛围，引导学生正确应对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

学生工作处心理咨询中心

院系心理健康部，心理成长协会

20xx年5月3日(5月3日—31日)

全体学生

### (一) 宣传篇

1、横幅宣传：出一条横幅(一式两份)，宣传本届心理健康节主题。

承办单位：院宣传部、院心理健康部

横幅资料：团结互助，给力心灵，共同成长——湖铁职院第八届大学生心理健康节宣(暂定)

横幅位置：南院悬挂于j1教学楼前，东院悬挂于篮球场

2、板报宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、资料、时间安排等。

承办单位：六系心理健康部

活动要求：六系各出一期板报

板报摆放：南院篮球场、东院教学楼前

3、报纸宣传：出一期报纸(《《心之桥》》特刊)，宣传本届心理健康节主题、资料、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会《心之桥》修改部

活动时间：5月份修改、印刷完成。

4、海报宣传：各系各出3张海报，宣传本届心理健康节

承办单位：各系心理健康部

活动要求：(1)正确悬挂于南院和东院篮球场上；

(2) 纸张大小标准(与院宣传部统一标准)

5、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排，心理健康知识。

承办单位：院心理健康部、院团委广播站

资料供给：院心理咨询中心

注意事项：六系挂好海报后须通知院里进行拍照留影。

## (二) 活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文征画比赛

具体细则如下：

(1) 活动对象：全院学生

(3) 活动方式：以投稿形式讲叙大学生生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心境故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报中。

(4) 活动分为两个程序：第一轮：各系分配到班级征选(篇数不限)

第二轮：院里征选

(5) 备注：5月4号到7号在篮球场设立心理健康节活动咨询台，发放心理健康节活动安排表；征文必须贴近生活、资料丰富，积极向上；参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

(6) 奖项设置：

## 创意心理活动方案设计篇七

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。

12月20日下午1：00——4：00

学校东大操场足球场区

第一组织者：史永琦

主要组织者：

- 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

经费预算：南孚电池两节共4元

附录：

游戏规则：

- 1、我的位置：要求成员排成一排，站在场地中间，按照指令迅速找到自己的位置。如：按身高又搞到低排序、按学号从小到大或从大到小。行动迟疑或缓慢者接受惩罚。
- 2、敞开心扉：成员分成内外两圈，两两相对，内圈的成员向外圈的成员说出他的一个优点，然后互换角色；内圈成员按顺时针移动一个位置，重复以上环节。
- 3、嘴巴、手指不一样：成员在的带领下鼓掌打节奏的同时，轮流说出一个数，同时还要伸出手指示意。要求速度要快，手指示意的和嘴巴说出的数不能一样，否则接受惩罚。
- 4、玫瑰开花：所有的同学站在一起，有组织者发号施令即玫瑰花开几瓣，开几瓣则几个同学抱在一起，抱在一起的人数需和玫瑰花的瓣数相同，没有抱在一起的人或是抱在一起的人数不对的都被淘汰，直至剩下最后几个人即为最后赢家。
- 5、自由游戏环节现场出节目现场表演，具体规则需看情况而定。



小学生的.胆怯心理普遍存在，在必须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，害怕与同学和教师交流……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”有进取的作用。

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。在练习过程中教师要鼓励学生要敢于挑战自我，体验到自我付出努力后的不断提高。

活动二：越过小河

勇敢来自于自我的亲身经历与体验到的成功的欢乐。所以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景贴合设计目标。

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，其实内心十分渴望成为一个大胆、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，变为我能行的主角。

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。提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应对每一天，必须会收获属于自我的春天。

## 创意心理活动方案设计篇八

5月25日是我国的“全国大学生心理健康日”“5、25”取谐音“我爱我”一意为要认识自我，接纳自我，能体验到自我存在的价值，乐观自信，能用尊重，信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、理解，给予爱和友谊，能与他人同心协力，也就是说爱自我才能更好地爱他人。

在广大学生中营造一种关注心理健康，重视心理健康的氛围，经过组织，设计一系列资料丰富，参与性强的活动载体，宣传大学生心理健康知识，普及建设和谐社会、和谐学校、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质，提高心理承受本事的平台，全方位的加强心理健康教育。

学院心理协会

xx年5月25日

学院校区

学院所有学生、学校领导、院团委领导以及其他院的同学和社会各界人士。

a□配合全国：“五二五心理健康教育日”的活动，进行心理健康知识的宣传，增进大学生心理健康。

b□加强校企合作

c□以文艺演出的形式展现大学生的风采，丰富大学生的课余生活。

d□加强学校与社会的联系，锻炼打学生动手实践本事以提高大学生的综合素质。

e□扩大心理协会在学校的影响。

(一)a□“5.25”我爱我“做阳光大学生，给心灵一片晴空”大型签名活动。

b□“心语传递”给他人的祝福。

c□对“5.25”的理解

1、时间：5月25日，许下自我的愿望，送出自我的祝福

2、地点：行政楼前

3、道具：孔明灯

(二)a□大学生心理健康调查

b□趣味心理测试

c□发送《心理健康知识手册》

### (三) 心理健康影片赏析

1、时间：5.25

2、多媒体教室

### (四) 心理健康知识讲座

1、时间：5.24

2、地点：多媒体教室

1、时间：5月25日

2、地点：行政楼前

1、前期宣传：在学校所有学生宿舍公告栏张贴喷绘海报，海报资料可提及赞助商，海报背景可加入赞助商的商业(注：学校内不允许张贴纯商业广告)

2、可在校内网上宣传

3、学校行政楼前设置展示板或张贴海报活动宣传中期：布置场地的气球及其他饰物印上赞助商的商业或其他赞助商所求的其他标志。

4、晚会进行中的互动环节中赠送小礼品可为赞助商做宣传。

此次活动预计包括会员与办会员500人参加与观看。数以万计的师生了解并且关注，我们在整个活动过程中都将标注贵公司名字，相信这必为贵公司带来巨大广告效应，办出我们高

水平，高质量，强吸引力的晚会。是观众印象更加深刻，扩大心理协会及公司在学校的影响，拓展贵公司的学校市场，实现双赢。

学院所有系部、十大协会、团委联合举办。

- 1、服装道具租借350
- 2、舞台及音像租借费150元。
- 4、宣传成本：宿舍海报
- 5、行政楼海报50元
- 6、条幅100元
- 7、孔明灯50元
- 8、现场摄影照片冲洗50元
- 9、幸运观众礼品150元
- 10、鲜花150元
- 11、请柬及节目单费100元
- 12、其他费用200元

共计：1500元

现金(可由多家商家联合赞助)

注意：

- 1、策划书不懂部分与策划部及时沟通联系，

- 2、文艺晚会各部门相互配合，全体人员对待来宾要有礼貌。
- 3、主持人的选拔。