

大学生心理活动策划方案名称 大学生心理健康活动策划书(汇总8篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

大学生心理活动策划方案名称篇一

全国大学生心理健康日活动策划

5·25是全国大学生心理健康日，至今为止，其成立已经有将近九年时间了。“5·25”与“我爱我”谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题。5月份是青年人的月份，在当代大学生心理问题突显的今天，选择这样一个日子，是有其特殊意义的。今年“5.25全国大学生心理健康日”也即将到来，我们学院也将借此机会在我院开展“5.25心理健康日”活动。

通过开展这次活动，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，加强精神文明建设的同时，培养大学生的健康心理，也向全校师生宣传心理健康的重要性。

引导同学们以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活中的种种。提高同学之间，集体之间的团结凝聚力。

主办单位□xx学院团委会

承办单位：院团委学生会学习部

模块一：

1、游戏规则的熟悉，每对选派一位队长过来对游戏进行体验学习，然后回去教给他们队的成员，并给予一定的时间进行训练。(前期)

2、到操场上进行比赛，展示各个队的训练成果。(中期)

3、在比赛时，我们部门会用相机队他们的表现进行拍摄，活动结束后，会把那些照片资料发给他们，作为纪念。也作为宣传展示。(后期)

模块二：同时在校道走廊还会摆设现场心理小测试。

活动一、5·25当天在男生宿舍楼底下进行现场签名活动，

活动二、集体游戏竞赛

1、时间□20xx年5月26日星期三

2、地点：院篮球场

3、流程：

各班级12个人为一队，男女各6名，若女生不够6个可请外员。为了确保比赛的秩序，减少工作量，各个队将分为不同的时间段进行，每个时间段比赛的队数由最终报名队数的多少而定。

游戏一：趣味传球投篮

12名队员站成一纵列，把脚打开，身体前倾，由第一名同学将手中的篮球从胯下往后推递，最后一名同学做好接球的准备，通过大家的协助，使篮球顺利传到最后一名同学的手中。最后一名同学接到球后，迅速带着球跑到最前面的位置，其他同学向后退一个位置。然后重复之前的动作，直到所有的

同学都完成一次传球，第一名同学就迅速将球投入篮框中，直到投中，游戏结束心理健康活动策划书心理健康活动策划书。所用时间最短的小组为优胜。

游戏二：摆造型

我们将事先把这个任务布置给每个队，让他们回去商量，每一个队各摆出一个造型，可以有主题，必须是积极向上的，能体现团体精神以及集体力量的。可以适当借助道具。比赛当天每个队把他们想的造型展示出来给大家看，工作人员将他们的造型拍摄下来。最后进行评选。

第二天将公布比赛成绩。

游戏三：人椅

12名队员面朝里，围成一个圈，然后集体向右转，调整成员之间的位置，使每位队员的左脚脚尖顶住前面一位队员的左脚脚跟，注意一定要顶好。慢慢调整好姿势后，队长喊“一二三”，所有队员身体往下坐，刚好可以坐在后一位队员的膝盖上。工作人员开始进行计时，坚持的时间最长的队伍获得胜利。

4、奖项与奖励

一等奖、二等奖、三等奖各一队，颁发相应的获奖证书。

活动三、心理小测试

我们将在学校进行摆摊，同学自愿来进行一些心理健康的小测试，通过问题测试，能够更多的了解自己，正式自己，从而达到本次活动的宗旨与目的。这个活动也可以给更多的同学机会来参与“5.25心理健康日”这个活动。

道具：宣传的横幅、篮球若干个，桌子若干，椅子若干，秒表（也可用手机代替）

资金预算：2件水、横幅等

预计：100元

- 1、在活动中要注意安全。防止出现被球砸伤等意外。
- 2、参赛者不能穿高跟鞋，以免把脚踩伤。
- 3、工作人员要做好思想工作，如有队员引起冲突或吵闹，要及时上前去做调解。避免产生不良后果。
- 4、维持好现场的秩序有序的进行。

大学生心理活动策划方案名称篇二

心理健康是全社会普遍关注的话题，也是衡量健康的重要因素，下面是本站小编精心整理的大学生心理健康活动策划书，供大家学习和参阅。

在大学里，生活要度过四年，当然也有三年或是五年，这些都是视情况而定的，不过在不断学习生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是很突出，比例也不高，但是这足以引起我们的重视了。因为大学生受教育多年，心理素质和思想素质都得到不少的提高，出现一点为题我们也要关注。

一、活动背景

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。

二、活动目的

- 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。

三、活动宗旨 “提高班级凝聚力，构建和谐班级。”

四、活动主题 “打开心扉，畅游爱的海洋”

五、活动形式 主题班会

六、活动时间 5月x号

七、活动地点 体育学院18幢203

八、活动过程

1、向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

思：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。

鱼：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，由此导致缺乏的对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。

思：体育学院心缘室 盛老师 心理互助员

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

鱼：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

思：同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是一一友情。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

5、对一些典型案例的思考

北京某大学xx级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学xx级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。xx年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1.8t型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元(价值人民币17408元)，奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

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

九、活动意义：

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！

一、活动主题：我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

二、活动目的：

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，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

三、活动主办：学生工作处心理咨询中心

四、活动承办：院系心理健康部，心理成长协会

五、活动时间□xx年5月3日(5月3日—31日)

六、活动范围：全体学生

七、活动内容及具体安排：

(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

横幅内容：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、内容、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、内容、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会《心之桥》编辑部

活动时间：5月份编辑、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

资料提供：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”的心情故事，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、内容丰富，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：

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

(1)活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

(2)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：院心理成长协会

(5) 活动内容：两名成员分别穿着卡通人物服装，给路过的同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学三年的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

(6) 活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(8) 活动地点：南院篮球场

3、校园心理剧比赛

(1) 活动目的：

通过心理话剧表演反映大学生生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自己与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

(2) 话剧主题：毕业n年以后，我们相聚湖铁

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

(6) 参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

(7) 活动流程：4月2日之前各参赛单位交校园心理剧剧本初稿至心理咨询中心，4月6日之前心理咨询中心将修改意见反馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8) 比赛时间：5月19日下午15：00(暂定)。

(9) 评分标准：

(1) 评分方式：总分10分，取平均分。

(2) 根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10) 奖项设置：一等奖1名；二等奖1名；三等奖2名；优秀表演奖1名；最佳团体奖2名；最佳获奖队将获得奖金和(集体)奖金。

(11) 比赛地点：南院篮球场

(12) 场地设置、纪律、安全工作安排：由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

(1) 活动目的：通过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

(2) 活动简介：一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧；沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理内容以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，

便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院心理成长协会、六系心理健康部

(6) 参与人员：本院学生

(7) 活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行一定的描述(即：沙盘的名、故事)后统一冲洗进行展出。

(8) 图片展览时间：5月25日(三)9:30-5月26日(四)18:00

(9) 展览地点：南院篮球场

5、心灵影片赏析

(1) 活动目的：通过影片引导同学关注自己与他人的心理健康，努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：机电系心理健康部、电气系心理健康部

经贸系心理健康部、轨道系心理健康部

(5) 活动要求：露天电影，心理咨询中心负责提供影片和宣传资料、播放设备

(6)放映时间：第一场-5月6日(五) 第二场-5月13日(五)

(7)观看形式：各系组织观看

(8)负责单位与地点设置：

第一场：南院篮球场--机电系心理健康部负责

东院篮球场--电气系心理健康部负责

第二场：南院篮球场--人文系心理健康部负责

东院篮球场--轨道系心理健康部负责

(东、南院各设置一个场地)

6、“5.25(我爱我)心理健康日”户外宣传活动

(1)活动目的：呼吁大学生关注自己的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院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，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

(2)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3)策划承办单位：院心理健康部、朋辈心理咨询员

(4)协助单位：院学生会

赞助单位：

(5)活动流程：

(1)领导就“5.25大学生心理健康日”致词；

(2) 两个团体竞赛活动，由各系选派队伍参加总决赛；

(3) 现场朋辈心理辅导活动，横幅签名活动。

(6) 活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名；各系于5月24日19:00以前出横幅、海报宣传(每个系5张)置于南院篮球场；准备525宣传资料。

(7) 活动形式：团队形式

(8) 比赛地点：南院篮球场

(10) 活动内容：

团体竞赛活动一：无敌风火轮

(1) 项目类型：团队协作竞技型

(2) 道具要求：报纸、胶带

(3) 活动场地：南院篮球场

(4) 游戏时间：10分钟

(5) 游戏详细玩法：12人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环；到达指定的目的地，时间最短的为胜利者。报纸破坏的不能再进行比赛。

(6) 活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

(7) 参加人员：各系各派出二支队伍，每个队伍十二人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品一份。

(9) 活动流程：每个系选2支优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，比赛顺序通过抽签决定，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

团体竞赛活动二：疯狂的设计

(1) 游戏类型：益智型、团体合作型

(2) 游戏目的：增强组员的团体合作能力

(3) 游戏人数：各系2个小组，每组10人

(4) 游戏道具：小纸条、笔(工作者提前准备)

(5) 游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个母中的两个，然后用最短的时间摆出这个母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词(单词由3-4个母组成)，然后用最短的时间摆出这个单词。

在10分钟内完成单词数最多为胜利的一方。

(6) 游戏时间：10分钟

(7) 参加人员：各系各派出2支队伍，每个队伍10人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根

据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品若干。

(9) 活动流程：由各系到班级选优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

(10) 活动场地：南院篮球场

7、心理讲座篇

(1) 活动目的：通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

(2) 主办单位：湖南铁道职业技术学院学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部、院心理成长协会

(4) 协助单位：6系心理健康部

(5) 讲座内容：沙盘游戏的使用与操作(待定)

主 讲： 待定

地 点：j2多媒体

总 负 责：肖乐滢 钦松

宣 传： 聂政

参加单位： 各系心委、朋辈成员

流程：

- 1、主持人介绍
- 2、听讲座
- 3、嘉宾小结

在大学里，生活要度过四年，当然也有三年或是五年，这些都是视情况而定的，不过在不断学习生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是很突出，比例也不高，但是这足以引起我们的重视了。因为大学生受教育多年，心理素质和思想素质都得到不少的提高，出现一点为题我们也要关注。

一、活动背景

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。

二、活动目的

- 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。

三、活动宗旨 “提高班级凝聚力,构建和谐班级。”

四、活动主题 “打开心扉，畅游爱的海洋”

五、活动形式 主题班会

六、活动时间 2月25号

七、活动地点 体育学院18幢203

八、活动过程

1、向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

思：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。

鱼：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，由此导致缺乏的对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。

思：体育学院心缘室 盛老师 心理互助员

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

鱼：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

思：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

5、对一些典型案例的思考

北京某大学xx级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学xx级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。xx年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1.8t型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元(价值人民币17408元)，奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

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笨拙同学的优点

8、请辅导员总结发言

九、活动意义：

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方案名称篇三

全体学生

(一)初赛及复赛:

各学院要认真组织、层层选拔，确定2名选手参加决赛，大学生心理协会从复赛优胜者中确定1人，于5月18日前把决赛选手的学院、班级、姓名、联系方式及演讲稿上交到大学生心理健康教育中心(护理学院2219室)。

(二)决赛:

1. 时间、地点：5月25日晚7:00，地点□xx讲堂。

2. 5月19日(周二)上午10:00参赛选手到心理健康教育中心进行演讲顺序抽签。

活动设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖7名，颁发荣誉证书和奖品。

(一)仪表形象：(15分)

1、着装整洁，大方得体；上下场致意，答谢。(5分)

2、仪态端庄大方，举止自然、得体，体现朝气蓬勃的精神风貌；动作适度。(10分)

(二)演讲内容：(50分)

1、主题鲜明、深刻，观点正确，见解独到，符合主题内容。(25分)

2、内容充实、新颖，事例动人，贴近生活，富有鲜明的时代感。(15分)

3、行文流畅，用词精练，结构完整合理、层次分明，详略得当。(10分)

(三) 语言艺术：(35分)

- 1、要求脱稿演讲，因不熟练，每停顿一次减0.1分。(5分)
- 2、发音标准，声音洪亮，口齿清晰，语速适当，表达流畅。(10分)
- 3、节奏处理得当，演讲技巧运用自如。(10分)
- 4、表现力、应变能力强，能活跃气氛，引起高潮。(10分)

(四)时间：限时5分钟。(计时从“我演讲的题目是《……》”开始，到“我演讲完毕”结束)。

比赛得分：评委在前三位演讲结束时统一打分，以后每演讲一位打一次分。评委打分后去掉一个最高分和一个最低分，汇总后取平均分，精确到小数点后两位，若出现同分，则精确到后三位，依此类推。

大学生心理活动策划方案名称篇四

经研究决定，启动我校第十一届心理健康教育文化节暨第三届全省高校“阳光护航”心理育人宣传季活动。具体活动方案如下：

阳光护航珍爱生命，心理育人激扬青春

20xx年x月—x月

(一) 第十一届大学生心理健康教育文化节启动仪式暨环校园接力赛

为了进一步开展我校学生心理健康工作，全面提升大学生心理健康水平，扩大心理健康教育覆盖面，提高学生心理健康

教育活动参与度，大学生心理健康教育将于20xx年x月15日15:00，在xx校区xx广场开展第十一届大学生心理健康教育文化节启动仪式暨环校园接力赛活动。

（二）第三届校园心理情景剧大赛

为了引导学生逐渐养成“善于自助、勇于求助、乐于互助”的心理健康“三助”习惯，同时给喜爱心理学和舞台表演的学生提供一个展示自己创作、表演才华的平台，更直接、更形象地向广大学生传播心理健康知识，为和谐校园添彩增色，大学生心理健康教育中心将举办xx学院第三届校园心理情景剧大赛。具体安排如下：

1. 报送报名表与剧本阶段

各学院于x月30日前将各自的参赛报名表电子版及纸质版报送到大学生心理健康教育中心，并上报完整剧本（电子版）。

2. 排练阶段

4月各二级学院自行组织排练。

3. 评选阶段

5月份统一进行评选，具体安排另行通知。

4. 展演阶段

优秀作品将推选至省上参加陕西高校优秀心理情景剧评选活动。

（三）心理委员与宿舍舍长心理健康培训

为进一步巩固我校心理健康四级网络，培养心理健康朋辈

力量，将心理健康教育工作落到实处，大学生心理健康教育中心将举行20xx级心理委员及宿舍舍长专题培训。具体安排如下：

1. 培训时间

20xx年x月—x月

2. 培训内容

培训内容围绕心理健康知识普及、常见心理问题解析、心理危机干预方法等方面展开，由各二级学院联系心理咨询师对学生干部进行培训。

（四）“新时代·新征程·新绽放”女大学生成长教育专题活动

为提高女生自我保护意识，培育女生“自尊自信，理性平和健康心态”，大学生心理健康教育中心和xx市妇联将在x月期间在全校范围内开展“新时代·新征程·新绽放”女大学生成长教育讲座，并组织各二级学院开展丰富多彩的女大学生成长教育专题活动，帮助女生解决成长中的困惑和问题，促进其身心健康发展。

大学生心理活动策划方案名称篇五

二、活动目的：

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，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

三、活动主办：学生工作处心理咨询中心

四、活动承办：院系心理健康部，心理成长协会

五、活动时间□xx年5月3日（5月3日—31日）

六、活动范围：全体学生

七、活动内容及具体安排：

（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

横幅内容：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、内容、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、内容、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会《心之桥》编辑部

活动时间：5月份编辑、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：正确悬挂于南院和东院篮球场上；

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

资料提供：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：

活动对象：全院学生

活动时间：全院征文上交时间为5月9日——5月18日、优秀征文评展时间为5月26日

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”的心情故事，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。

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

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、内容丰富，积极向上；参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

奖项设置：

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

主办单位：学生工作处心理咨询中心

承办单位：院心理健康部

协助单位：院心理成长协会

活动内容：两名成员分别穿着卡通人物服装，给路过的同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学三年的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

活动时间：5月12日下午14：30—16：00

活动地点：南院篮球场

3、校园心理剧比赛

(1) 活动目的：

通过心理话剧表演反映大学生生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自己与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

话剧主题：毕业n年以后，我们相聚湖铁

主办单位：学生工作处心理咨询中心

承办单位：院心理健康部

协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

活动流程：4月2日之前各参赛单位交校园心理剧剧本初稿至心理咨询中心，4月6日之前心理咨询中心将修改意见反馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8) 比赛时间：5月19日下午15：00（暂定）。

评分标准：

评分方式：总分10分，取平均分。

根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10) 奖项设置：一等奖1名；二等奖1名；三等奖2名；优秀

表演奖1名；最佳团体奖2名；最佳获奖队将获得奖金和（集体）奖金。

（11）比赛地点：南院篮球场

（12）场地设置、纪律、安全工作安排：由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

（1）活动目的：通过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

活动简介：一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧；沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理内容以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

（3）主办单位：学生工作处心理咨询中心

承办单位：院心理健康部

（5）协助单位：院心理成长协会、六系心理健康部

（6）参与人员：本院学生

活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行一定的描述（即：沙盘的名字、故事）后统一冲洗进行展出。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

大学生心理活动策划方案名称篇六

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，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，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

xx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

横幅内容：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、内容、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、内容、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会《心之桥》编辑部

活动时间：5月份编辑、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

资料提供：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”的心情故事，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、内容丰富，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：

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

(1)活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感

谢。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：院心理成长协会

(5) 活动内容：两名成员分别穿着卡通人物服装，给路过的同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学三年的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

(6) 活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(8) 活动地点：南院篮球场

3、校园心理剧比赛

(1) 活动目的：

通过心理话剧表演反映大学生生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自己与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

(2) 话剧主题：毕业n年以后，我们相聚湖铁

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

(6) 参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

(7) 活动流程：4月2日之前各参赛单位交校园心理剧剧本初稿至心理咨询中心，4月6日之前心理咨询中心将修改意见反馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8) 比赛时间：5月19日下午15:00(暂定)。

(9) 评分标准：

(1) 评分方式：总分10分，取平均分。

(2) 根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10) 奖项设置：一等奖1名；二等奖1名；三等奖2名；优秀表演奖1名；最佳团体奖2名；最佳获奖队将获得奖金和(集体)奖金。

(11) 比赛地点：南院篮球场

(12) 场地设置、纪律、安全工作安排：由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

(1) 活动目的：通过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

(2)活动简介：一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧；沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理内容以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

(3)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4)承办单位：院心理健康部

(5)协助单位：院心理成长协会、六系心理健康部

(6)参与人员：本院学生

(7)活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行一定的描述(即：沙盘的名、故事)后统一冲洗进行展出。

(8)图片展览时间：5月25日(三)9：30-5月26日(四)18：00

(9)展览地点：南院篮球场

5、心灵影片赏析

(1)活动目的：通过影片引导同学关注自己与他人的心理健康，努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

(2)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3)承办单位：院心理健康部

(4)协助单位：机电系心理健康部、电气系心理健康部

经贸系心理健康部、轨道系心理健康部

(5)活动要求：露天电影，心理咨询中心负责提供影片和宣传资料、播放设备

(6)放映时间：第一场-5月6日(五)第二场-5月13日(五)

(7)观看形式：各系组织观看

(8)负责单位与地点设置：

第一场：南院篮球场--机电系心理健康部负责

东院篮球场--电气系心理健康部负责

第二场：南院篮球场--人文系心理健康部负责

东院篮球场--轨道系心理健康部负责

(东、南院各设置一个场地)

6、“5.25(我爱我)心理健康日”户外宣传活动

(1)活动目的：呼吁大学生关注自己的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院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，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

(2)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3)策划承办单位：院心理健康部、朋辈心理咨询员

(4)协助单位：院学生会

赞助单位：

(5) 活动流程：

(1) 领导就“5.25大学生心理健康日”致词；

(2) 两个团体竞赛活动，由各系选派队伍参加总决赛；

(3) 现场朋辈心理辅导活动，横幅签名活动。

(6) 活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名；各系于5月24日19:00以前出横幅、海报宣传(每个系5张)置于南院篮球场；准备525宣传资料。

(7) 活动形式：团队形式

(8) 比赛地点：南院篮球场

(10) 活动内容：

团体竞赛活动一：无敌风火轮

(1) 项目类型：团队协作竞技型

(2) 道具要求：报纸、胶带

(3) 活动场地：南院篮球场

(4) 游戏时间：10分钟

(5) 游戏详细玩法：12人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环；到达指定的目的地，时间最短的为胜利者。报纸破坏的不能再进行比赛。

(6)活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

(7)参加人员：各系各派出二支队伍，每个队伍十二人。

(8)奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品一份。

(9)活动流程：每个系选2支优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，比赛顺序通过抽签决定，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

团体竞赛活动二：疯狂的设计

(1)游戏类型：益智型、团体合作型

(2)游戏目的：增强组员的团体合作能力

(3)游戏人数：各系2个小组，每组10人

(4)游戏道具：小纸条、笔(工作者提前准备)

(5)游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个母中的两个，然后用最短的时间摆出这个母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词(单词由3-4个母组成)，然后用最短的时间摆出这个单词。

在10分钟内完成单词数最多为胜利的一方。

(6) 游戏时间：10分钟

(7) 参加人员：各系各派出2支队伍，每个队伍10人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品若干。

(9) 活动流程：由各系到班级选优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

(10) 活动场地：南院篮球场

7、心理讲座篇

(1) 活动目的：通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

(2) 主办单位：湖南铁道职业技术学院学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部、院心理成长协会

(4) 协助单位：6系心理健康部

(5) 讲座内容：沙盘游戏的使用与操作(待定)

主讲：待定

地点□j2多媒体

总负责：肖乐滢钦松

宣传：聂政

参加单位：各系心委、朋辈成员

流程：

1、主持人介绍

2、听讲座

3、嘉宾小结

大学生心理活动策划方案名称篇七

力成了至关重要的一点。大学生是宝贵的资源，是一个国家未来的栋梁，作为社会活动的主要推动力量，大学生不仅要做到“德智体美”全面发展，还应锻造健康的心理。大学生的心理正趋向成熟，是人生观，世界观，价值观形成的重要时期，大学生的情绪不甚稳定极易产生心理矛盾，心理冲突，因此大学生需要心理健康教育以提高学生的心理健康水平，优化学生心理素质，促进其人格成熟，而人际关系又是组成心理健康的重要指标。为此我们班召开此次班会，让更多的同学树立健康的心理意识。

授同学人际交往的技巧。促使本班学生了解心理健康的价值和意义，让本班学生充分认识到接受心理咨询不等于有心理疾病，让本班同学自我调节，采取有效途径解决心理问题的意识，解答一些同学生活和学习中的实际问题，增强班级凝聚力，本次班会对于破除同学对心理问题及心理咨询的误解，让同学们能正确对待心理问题及心理咨询，帮助同学们树立维护心理健康的意识，预防心理疾病，增强班级凝聚力，有重大意义。

班级”。

2611110班班委会成员

参与：2611110班全体成员

1. 主持人上台，全体同学鼓掌表示班会开始。
2. 主持人发言，介绍心理健康的概念及标准，并请同学讨论生活学习中心理不健康的表现及注意事项。
3. 请辅导员介绍大学生人际交往影响因素，互动同学们对身边人进行第一印象的互相描述，选出其中的两个或三个对人际交往认识进行深入分析。
4. 探讨人际交往障碍及如何调试的方法，请班中参与活动较少的同学，借班会机会抽签请另一个同学与其进行沟通，增加交流的机会。
5. 找出一位或几位班级认为最具影响力的学生，告诉大家如何建立良好的人际关系，真实，深刻的告诉大家生活中应该如何掌握交往技巧，并且获得良好的人际交往能力。
6. 将大学生人际关系在大学中的应用推及至上班后的社会，人际关系是关系心理健康的关键因素，进而会影响人一生的幸福。
7. 进行游戏环节
8. 辅导员总结班会情况，给予意见与建议。

主持人：向芳，向术

策划书：心理委员

费用：纸张若干（抽签用品）

装饰用品：班级用品已购买

班级布置：2611110班委会成员

后勤及善后工作：2611110班委会成员

主持人发言稿及游戏环节：向芳（芳）向术（术）以下皆用简称。芳：亲爱的廖老师·····大家晚上好！

术：可爱的同学们·····大家晚上好！

芳：哎，向术，今天的班会是开学以来的第一次心理班会吧？

术：对啊，向芳，我问你个问题啊。

芳：什么问题问吧，我可是很博学的哦。

术：你觉得怎样的人才算是健康的呢？

芳：这个啊，应该是心理和身体同样没有疾病吧。

术：回答正确，今天我们要探讨的主题就是，怎么样才能做更健康的当代大学

生。

术：好了我们请同学们对身边的人谈一下，你第一次见到对方，他给你的一个

什么样的印象？

芳：下面让我们找几对同学谈一下自己觉得自己的人际关系如何？·····

芳：谢谢廖老师的精彩介绍，下面我们进行一下抽签，抽到签的人要在台上说

一件自己认为最糗的事，让我们来评判够不够糗，不够糗我们怎么办？~~~！术：当然是，表演节目了~~~~~！

.....

芳：我想做一件事。

术：什么事说出来我们帮你参考一下。

芳：我一直都蛮佩服几个人的。

术：能让你佩服不容易啊，说一下谁啊，不会是我吧。

芳：他们让我佩服的是他们的交往能力，下面就让我们请上xx□xx,xxx同学上

台传授经验~~!!!

术：掌声有请~~!!!

.....

芳：谢谢以上同学的发言。

术：接下来就是我们最喜欢的游戏时间了。

芳：第一个游戏，惊人话，我们已经将全班分成三组写纸条，第一组写名字（自

己以外的班里同学的）第二组写形容词，第三组写赞美词。然后随意收集到一起，分类放好随意抽取。组成一句话，交给抽到名字的人来读。

术：第二个游戏微笑握手。在一分钟内，尽可能的和自己认

为想要深刻了解的人微笑握手，一分钟结束后，将自己握手人数告诉主持人。

游戏三：优点轰炸。选出一位同学站在讲台中间，其余少部分的同学围着这位同学讲出那位同学的优点，可以是关于样貌，性格，人际交往等等……芳：都听明白了吗？那么游戏正式开始。

.....

术：惊人话，增强自己的自信，微笑握手的人数彰显着你们自己的性格，尽可

能的多握手，可以提高自己的人际交往能力，优点轰炸，让你明白自己看得见以及看不见的那些优点，更加深刻了解自己~~~！！

芳：掌声送给我们今天上台的勇士。

术：开心的时光总是短暂的，很快的我们的班会今天就要到此结束。

芳：让我们请廖老师来为我们做一下班会总结，来结束我们今天的班会。术：掌声有请~廖老师~！！

廖老师：.....

（上台人员除辅导员及主持人外，主持人自己选择，或学生自愿上台）辅导员建议：

该活动方案将理论与生活实践较好地结合在一起，加深大学生对心理健康与人际交往的了解并掌握基本的调适方法；活动过程设计较周详，希望大家能够在健康、和谐的班级氛围中生活与学习！

大学生心理活动策划方案名称篇八

活动主题：

关爱你我他，从心做起

活动目的：

在社会飞速进步的同时，人们的压力与日俱增，在今天的大学校园心理问题一直困扰着一部分学生，他们需要我们给予关怀和帮助，而5.25谐音“我爱我”心理健康日，为我们提供很好的平台去关注你我，关注他人。

主要活动：

5.25宣传月的开幕式

具体内容：

一、开幕式

1、由心理咨询老师以及学校相关领导带领大家参加，另外还有外校的心理协会的代表也参加。5.25宣传月的开幕式剪彩签名活动，请心理咨询老师发表关于5.25相关内容的讲话，号召广大同学关注心理。

2、本次活动承办者（大学生心理协会）制作板块有协会及心理咨询室从开办以来的活动ppt（主持人讲解）

3、由老师带领大家进行签名（格言、感言、箴言）

4、最后广大师生一起观看心灵电影

二、心理文化廊：

意义：净化同学的心灵，扩展心灵的视野

2、心灵手抄报

重要板块：

1、常见的心理问题及解决方法

2、给心灵洗个澡（心灵故事以及感言）

3、趣味测试（心理测试）

4、休闲广场（饮食、脑筋急转弯、经典语句、笑话、智力题）

征稿：“心灵故事”——把你心中的故事以书面的形式给我们，我们将在下期的心灵手抄报中提供几个帮助你解决问题的方法（心理咨询老师）

心理宣传单：宣传心理咨询室

心灵故事征稿和洗净能力宣传单与心灵手抄报同时进行

三、心灵手语比赛：与广大高校心理协会联盟，促进各兄弟院校的感情

四、唤心灵之旅——孤儿院之行

五、5.25宣传月闭幕式