

# 2023年大学生心理精品活动策划书 大学生心理健康活动策划(实用7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 大学生心理精品活动策划书篇一

心感恩爱传递共成长

二、活动时间

三、活动项目

1. 阳光现场心理咨询

分别在南北校区开展免费现场心理咨询，通过面谈咨询、心理量表测验、房树人测试等多种形式为大学生们现场解答日常生活中遇到的心理问题和心理困惑。

2. 心理咨询室体验日

在规定时段向学生开放心理咨询室，通过参观心理咨询室，体验沙盘游戏、音乐放松椅、天赋脑图仪，开展趣味心理测试等，让大学生感受体验心理咨询流程，了解心理咨询室的主要功能。

3. 心理健康专题讲座

邀请心理健康教育专家进行主题讲座，帮助大学生学会以合适的方式表达自我，增强感恩意识，了解如何与身边的人交流、沟通、互助，善于以乐观、幽默和积极的心态去面对他

人，提升人际沟通能力，树立积极和谐的阳光心态。

#### 4. “阳光心理学校”培训

结合主题开展“阳光心理学校”培训，围绕与大学生生活和学习密切相关的自我认识、人际关系、爱情心理等内容，通过讲座、互动、体验等方式开展系列培训，在大学生中普及心理健康知识，帮助大学生重新认识自我，营造和谐健康的心理氛围。

#### 5. 阳光心理团体辅导

围绕主题开展人际信任成长团体辅导，以室内团体辅导的形式，通过角色扮演、游戏、情景模拟、自由讨论等形式吸引成员积极参与，在轻松、安全的环境中逐步开放自我，引导大学生在真诚的交往中寻找自信，增强团体成员的人际信任水平，构建和谐的大学生人际关系。

#### 6. 心理委员素质拓展训练

针对各学院分中心心理委员，通过开展户外素质拓展活动，加强学院心理委员之间的交流沟通，在提升心理委员情绪控制、沟通交流、挫折应对、人际关系处理等技能的同时，积极推进学院心理健康教育工作开展。

#### 7. 微视频大赛

围绕主题开展微视频大赛，以学院、班级、宿舍或个人为单位，围绕与主题有关的人和事进行拍摄，制作一个5分钟以内的视频，用一种创新的方式阐释感恩的心情故事或情感体验，汇聚校园感恩的正能量。对征集到的优秀作品，中心还将通过在一定范围集中展示，让更多的学生体会感恩的重要意义，提升自身心理健康水平。

## 8. 感恩西大故事汇

围绕主题，通过演讲的形式，开展感恩西大故事汇活动。参赛选手可发挥自身风采和演讲才能，以各自不同的角度和方式来表达对学校、对老师、对同学以及周围的人和事的知恩感恩之情或是报恩施恩之意，演讲时间控制在5分钟以内。

### 四、活动要求

各学院(部)要高度重视，组织学生参加以“心感恩爱传递共成长”为主题的心理健康节活动，并根据学院(部)自身特色开展相关宣传教育活动，积极推动学院(部)心理健康教育工作。6月8日前向学校心理健康教育与服务中心报送活动总结备案。

## 大学生心理精品活动策划书篇二

针对当代大学生主要存在的难以适应生活环境的转变，人际关系之间的问题，以及增强对别人的信任。营造良好的校园文化 全面提高大学生综合素质。传递更多温暖 正能量。也为了加强同学们对心理健康的了解，帮助同学们解决心理困惑，以更好、更健康的心态去面对生活学业。

为了让同学们在实际中体验人际关系中的相互理解、沟通，避免更多的抱怨产生。让同学们明白在成长的过程中，人与人之间相互沟通、信任是非常快乐的事，在5.25心理健康活动中，心理健康协会将举办人际关系心理素质拓展——爱的抱抱、绿丝带活动。

“绿丝带，不抱怨” “爱的抱抱”

准备工作□20xx年5月19日

云南林业职业技术学院全体教职工及学生心理学爱好者

## 学校

月牙潭公园（需2名心理咨询老师现场咨询）

1. 万龙浩宇及宣传组人员20xx年5月20日前出海报2并张贴。以及1份x展板
2. 黄琳、凡雪准备好活动所需的绿丝带、拥抱牌、桌椅2套、帐篷2个和场地规划。
3. 刘德明、熊淑花及活动组人员负责场地布置。
4. 李廷峰、雷小松负责照片采集。
5. 月牙潭公园需安排两名心理老师现场咨询。

注：人员安排若有冲突 各部门就行调解

1. 20号宣传绿丝带活动
2. 21号在月牙潭公园
4. 课后及课前跟同学、老师宣传绿丝带不抱怨活动。
5. 系好绿丝带后，给老师、同学们送上拥抱。

1. 黄琳整理当天活动照片
2. 凡雪写活动总结。

- 1、应在课前课后人流量集中的时候开展。
- 2、如遇阴雨天气，则推迟活动。

# 大学生心理精品活动策划书篇三

关注自我成长，活出真我风采

5月19日—5月26日

1. 5月20日中午13:00在多功能视听室召开xx级全体心理委员座谈会，统一部署心理健康周工作，所有的心理委员务必准时参加。心理委员要在心理健康周期间开展班级心理素质拓展活动，此为素质教育“五项工程”的重要内容，将记入学分。
2. 心理健康教育中心将围绕本次活动的主题，认真组织开展系列宣传教育活动（具体安排见附件），请各系密切配合，积极组织学生参与相关活动，以扩大活动的覆盖面。
3. 各系要结合本单位实际，自主开展1-2项心理健康教育活动，内容要求积极向上，形式不限。如心理健康讲座、团体心理活动、心理主题班会、征文比赛、演讲比赛、心理沙龙等。
3. 充分利用报纸、宣传栏、广播、板报等宣传媒体，广泛宣传心理健康知识。各系要围绕活动主题，结合本单位活动开展情况，制作1块图文并茂的宣传板，并于活动期间统一摆放在主干道两侧展出，营造良好的`教育氛围。
4. 6月10日前，各系要将本次活动的总结及相关材料通过电子邮件报送心理健康教育中心。

# 大学生心理精品活动策划书篇四

现在的大学生们。到处都充满着“颓废，无聊，寂寞”这些消极不健康的心理现象。大学生是祖国为了迎接512心理健康发展日。为了更好地宣传今年的主题“微笑与潜能开发”，我们举办此次活动。

在这个心理健康发展日宣传这个节日，希望大家都开心，同时向大家宣传心理咨询室。

大学生心理协会

1□x月23号一天和5月24号上午在新世纪广场采集学生的相片。之前要做好宣传海报并通过心理发展部通知各学院各班级。

2□x月24号下午选出入围的12张相片。晚上洗出来，并做好投票宣传板，晚上通知入围选手，叫她可以叫她(他)的同学第二天来投票。(负责人□xx)

3□x月25号在新世纪广场进行投票。拉路过的同学，活动和另一活动同时进行，同时结束。然后我们当晚就得出结果。给同学颁发奖品。第二天在我们的宣传板块宣传我们的活动成果。

相片采集：相片采集可以由学生自己带u盘来拷贝给我们，也可以发送自己的相片到我们的邮箱，我们要登记学生的姓名和联系方式。并叫她关注我们这个活动并等待结果。所选相片必须原创，可以不是自己，但不能是是网上下载的。负责人(xx)

投票方式：为每位选手准备一个选举面板，支持她得可以在她得下面画一笔，每个抽了奖的同学最多可以投3票，但不能只投一人。(暂定前80名投票选手可以参加抽奖环节)，以画正字形式进行，提高大家的积极性。

奖项设置；一等奖一名；二等奖二名。三等将三名。

投票人奖品：小电扇 棒棒糖 软糖若干

# 大学生心理精品活动策划书篇五

## 一、举办人：

一一药本心理委员

## 二、活动宗旨：

促进大学生的交流，提高学生心理素质，增强同学们心理的自信，缓解大学生的当前压力。

## 三、活动主题：

幸福快乐

## 四、游戏时间：

4月18日下午1点至2点30分

## 五、游戏地点：

部系楼b—101

## 六、游戏形式：

游戏分为三个项目：

第一是价值拍卖；

第二是发现优势，找出自信；

第三是炫出自己特长。

## 七、游戏内容及规则

## 项目一：价值拍卖

游戏目的：激发学生思考物性价值，体验人生态度，知其所需，给出出国留学人生定位

游戏说明：该游戏先将要拍卖的东西写在硬纸板上。每个学生手中有5000元（道具钱），它代表一个人一生的时间和精力。每个人可以根据自己对人生的理解随意竞买下表中的东西。每样东西都有低价，每次出价以500元为单位，价高者得到东西，有一次出价5000元的，立即成交。

（1信任2责任3理解4宽容5坦诚6真诚或同学所珍视的物品（并道出拍卖缘由））直到所有东西都拍卖完为止，然后请大家认真考虑买回来的东西。

并讨论交流为什么想要竞拍这个东西？在拍卖过程中，你的心情如何？

## 项目二：肯定自己

游戏目的：让同学们各自发现自己优点，增强生活中的自信，自信人生方能更具动力。

游戏说明：首先把每个同学的学号或姓名写好，放置黑箱中，由特邀嘉宾（班长或班主任）抽签，抽到者上台并发言，说出自己特长。

接下来由同学互相发言，发掘该生特点（在场的任何人都有发言权，包括两主持人和特邀嘉宾）。

## 项目三：魅力人生

游戏目的：先展现出我班寝室的文化生活，再让单个同学展示自己风采一面，以实际行动炫出自信，引导大家自信生活。



游戏说明：先由几个寝室唱他们的寝歌，再由4——5个人进行才艺表演（唱歌、跳舞、武术、乐器、魔术等）

八、特长报名方式：

直接报给本班心理委员或班长、团支书

九、报名时间：

4月10日至4月16日

十、宣传：

由班长及宣传委员负责。

## 大学生心理精品活动策划书篇六

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□20xx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的开展。

### 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

## 大学生心理精品活动策划书篇七

针对我校大一新生开学不久，新生需要在生活上和学习方面进行更多的调整。现在新生对大学的新鲜感已经失去，正处在一个关键的适应期，而且是新生对四年大学生活适应的关键期，如果新生未能消除心理上的焦虑和困惑，形成对大学校园与大学学习生活的错误认识，则会影响到他们整个大学期间的学习，生活以及人生态度。所以，应及时了解现在新生的心理状况。

调查新生对新的生活环境，新的学习方式以及其他方面基本状况，以便能更好的了解新生，帮助新生适应新的环境，及时纠正他们的心理问题，使他们顺利消除来自大学学习，生活，人际交往等各种心理压力，开始享受美好的大学生活。

以问卷的形式进行调查，然后将调查结果统计汇总，写出书面的调查报告。

教学周第10周(10月24日到10月28日)

机电工程学院全体大一新生

1、由心理部干事负责打印调查表

2、由各班的心理委员负责下发问卷，收集问卷并作出本班的调查汇总表

3、由心理部进行全院的统计，汇总。并写出书面报告

4、由宣传部做板报将调查结果进行公示。

打印费70元