

# 大学生心理活动策划方案名称活动内容

## 大学生心理健康活动策划方案(实用5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

### 大学生心理活动策划方案名称活动内容篇一

一、 活动背景：由于网络技术和网络安全发展的不同步，当代大学生越来越依赖网络，渐渐弃置了健康生活中必要的体育锻炼和人际交流，因此其身心健康问题层出不穷进而导致了一系列的家庭和社会悲剧的发生。鉴于此种现象，团中央关于提出针对当代大学生的“走下网络、走出宿舍、走向操场——阳光心态、健康生活、奋发向上”主题课外体育锻炼活动的方针，培养大学生积极昂扬的生活态度，促进大学生增强体质、健康心理认知，努力培养身心健康、朝气蓬勃的青年一代。为深入贯彻落实此方针，\_\_大学机械工程学院秉承劳逸结合的道理，让大家能够走出繁忙的生活，暂时放下工作和学习，全身心的去感受生活的美好，享受和煦的阳光，加强每个人之间的交流与了解，决定举办此次以“律动青春，敞开心灵，我们在路上”为主题的交流活动。

二、 活动主题：律动青春，敞开心灵，我们在路上

三、 活动目的：强化学生的体育锻炼意识，普及心理健康知识，树立积极健康意识，倡导学生养成积极向上的生活态度和健康的生活方式，为以后的生活和学习奠定坚实的身体基础。

四、 活动时间：20\_\_年6月7日 15:00—20:00

五、 活动地点：b区咖啡屋与凌云广场

六、 活动成员：全体学生

七、 主办单位：\_\_大学机械工程学院团委学生会

八、 活动内容：

(一)、100秒不ng

1、游戏规则：参加游戏的每一组都要在规定时间内一次性完成自己的任务，两组同时进行。中间如果有哪一组没有完成任务，或者是超过总时间，都要从头再来，总时间为100秒。游戏参与者按组参加。

2、游戏细节：第一个人躺在垫子上抱头做十个仰卧起坐，动作完成后清唱“苍茫的天涯是我的爱，绵绵的青山脚下花正开，什么样的节奏是最呀最摇摆，什么样的歌声才是最开怀”，第二个人快速吃掉一个苹果，动作结束后清唱“弯弯的河水从天上来，留下那万紫千红一片海，哗啦啦的歌谣是我们的期待，一路边走边唱才是最痛快”，第三个人寻找队友一名，进行双人跳绳十个，完成后清唱“我是你心中动人的天籁，登上天外云霄的舞台”，第四个人踢毽子五个，动作完成后清唱“你是我天边最美的云彩，让我用心把你留下来，永远都唱着最炫的民族风，是整片天空最美的云彩”。

3、奖惩措施：每组共五人参加（按部门参加），内部分工。进行几轮pk，用时最少的一组获胜，胜者每人一瓶脉动，输的一方每人五味茶一杯。

4、活动所需道具：垫子两块，跳绳两根，苹果若干，毽子两个，秒表两个。

(二)、发起“远离网络游戏，从此健康生活”的倡议。（倡

议书待定)

### (三)、谁是卧底

- 1、游戏人数：参与者为7人，一人为卧底，其他人抽到的词语一样。
- 2、游戏规则：在场7人中，6个人拿到相同的一个词语，剩下的一个拿到与之相关的另一个词语，每人每轮只能说一句话，描述自己做拿到的词语（不能直接说出词语），既不能让卧底发现，也要给同胞以暗示，每轮描述完毕，七人投票选出怀疑是卧底的那个人，得票数最多的那个人出局。两个人得的票数一样多时，则由这两个人重新描述该词语，剩下参与者根据描述重新投票。卧底被选出则游戏结束。反正游戏继续。若有卧底撑到最后剩下三人，则卧底获胜，反之，大部队获胜。
- 3、游戏细节：本游戏共进行三组，名词有观众随机决定。有一位主持人主持该节目。在活动过程中，场下观众也可以参与到猜卧底的活动，可以自己手中的美食作为赌注，赢则双赢，反之，赌注归主办方。
- 4、奖惩：每人以两个棒棒糖为底线，如卧底赢，可以从其余人手中抽取一个棒棒糖，反之，则没有奖励（卧底若输掉游戏，由观众写惩罚措施，混合后，抽签得如何获惩）
- 5、活动道具：词语卡片，中性笔

### (四)、孤岛余生

- 1、分组：共两组，每组三男三女
- 2、方法：两组参赛选手分别站在一张报纸上，由主持人出脑机急转弯题目，给两组抢答，抢答是由哨子定先后，答错或

对方先打出则撕掉一半报纸，后期可男背女站在纸上，先掉下者失败。

3、道具：报纸若干，脑机急转弯题目若干，哨子两个

4、奖惩：参与者每人两个棒棒糖。（若输掉游戏，由观众写惩罚措施，混合后，抽签得如何获惩）

（五）、开启“告别撸时代，健康宁大人”“暗夜鬼剑只是传说，机原机设方为正道”等签名活动。

（六）、心手灵犀(部长与干事，干事与干事等)

游戏规则：

1：十二个代表队依次上场，每队两人，一人只能用肢体语言表示词语，另一人猜。

2：猜词过程中不许说出词条红所包含的任何字，否则该词作废，根据此条难度有三次放弃的机会（十分钟内完成）

3：根据猜中词语的多少取前四队获胜。

4：奖惩措施：赢的每队部门全体成员上场表演节目，输的一队由获胜一方决定所表演的节目。

（七）、抢数字

1：随机选十二个人上场围成一圈，第一回主持人随机选一个人报数字1，之后按顺序往下报2.3.4.5.6.7.8.9若在过程中有人同时报了相同的数字（比如：有两人或三人同时报出数字2，则都受罚。另外，如果同时报数者超过4人，则由这些人猜拳决定谁受惩罚）则上台表演节目，节目表演完之后游戏继续进行，由被惩罚同学先报数（比如；开始报数字3，之后接着往下走）九个数字报完后没有报数的同学接受惩罚：

表演节目或喝五味茶一杯。

2：游戏进行3组。

3：所有游戏参与者获得大瓶娃哈哈一瓶。

#### （八）、五毛和一块

游戏规则：在游戏中男生五毛，女生一块。游戏开始前大家围成一个圈，顺时针按音乐节奏走，由主持人宣布钱数，大家自由组合，使钱数合适，切记动作要快（比如：裁判喊3.5元，可以为三女一男或五男一女等等）。可进行三道五轮。

奖励措施：获胜者获得迷你订书机一个。

#### （九）、五人四足

游戏规则：有五人一起分别将两人的脚绑在一起向前一起跑50米可几组一起进行，由最快的团队获胜。

奖惩措施：获胜的团队每人一瓶脉动，失败一方由在场观众决定惩罚措施。

道具：结实的绳子若干（可用废旧条幅）

#### （十）、心灵晚茶：

让所有到场的同学一起分享生活中遇到的问题 and 解决方法。然后由老师为到场的学生进行心理健康的标准和如何应对生活中的不健康问题的讲解。

#### （十一）、幸运口号：

每个活动结束后，均有幸运观众的抽奖活动（备选名单以现场签到为基础），被抽中者，需提出一个与此次活动相关的

口号或讲一个励志故事（不得重复），形象、生动、有感召力者赠送精美礼品。

九、活动预算：

- 1、 中性笔：  $6 \times 2 = 12$
  - 2、 长格稿纸：  $4 \times 1.5 = 6$
  - 3、 苹果若干： 共六十元
  - 4、 棒棒糖：  $200 \times 0.5 = 100$
  - 5、 脉动：  $10 \times 4 = 40$
  - 6、 迷你订书机：  $10 \times 3 = 30$
  - 7、 醋和酱油：  $2 \times 2 \times 1.5 = 6$
  - 8、 辣椒酱：  $1 \times 8 = 8$
  - 9、 可乐：  $8 \times 3 = 24$
  - 10、 食盐：  $1 \times 2 = 2$
  - 11、 哇哈哈：  $36 \times 2 = 72$
  - 12、 条幅 100
  - 13、 挂饰 100
  - 14、 毛绒 200
- 共计： 760元

## 十、活动准备工作：

- 1、活动所需电脑，两台。一台备用。
- 2、活动前音响设备调试完整。

## 十一、后期工作：

### 1、 卫生：

将会场卫生打扫干净，桌椅摆放整齐。

### 2、 总结：

此次活动结束后，各部门总结活动策划、组织及各项任务的执行情况，正确对待活动中的优点和不足，总结经验教训。

## 大学生心理活动策划方案名称活动内容篇二

随着时代的发展和社会的进步，健康的概念已发生了深刻的变化，健康已不再是生物学意义上的“没有疾病和营养不良，以及虚弱状态”，而是如世界卫生组织(wto)在宪章中指出的那样“健康乃是一种身体上、精神上和社会上的完满状态”。也就是说，健康是躯体、心理和社会功能三方面的有机统一。心理健康是身体健康的重要组成部分。

大学阶段是人一生中“心理发展”最为重要的关键时期之一，是大学生的心理志向成熟，人格趋于完善和稳定，价值观，人生观的塑造的重要时期、这段时期的心理具有快速度，复杂，多变，不稳定等不易把握等特点。大学生对各种需求呈现不断增长形趋势，而且不断产生新的含义，当内在的心理支持和这种需求，以及理想和现实出现很大的距离，出现不平衡时，这种心理落差的产生就会引发心理问题，导致心理疾病的产生，主要表现为困惑、迷茫、冷漠、自闭、抑郁、

焦虑、偏执、强迫、困惑、苦闷、寂寞和心理冲突、神经衰弱，精神分裂等。相当一部分大学生的心理失调已成不争的事实，大学生心理健康也就越来越引起人们的重视。今天，博文的师生们再次行动起来！大力宣传心理保健的重要性，唤起当代大学生的心保意识，争取点燃更多人的激情，保护我们的心灵净土。

## 二、活动目的

让心理知识在大学生身边传播，拉近同学们彼此之间的距离，更好的相处，敞开心扉，加深对彼此的了解，建立新的友谊，提高大学生的心理素质和处理问题的能力。

## 三、活动主题：我心我秀（健康成长）放飞梦想

## 四、活动时间：20\_年10月24日—20\_年10月28日

## 五、活动地点：食堂门口，教室

## 六、活动对象：大一新生

七、活动内容：1、心理影片展播2、相关主题的海报展3、心理健康问卷调查4、心理健康讲座。

## 八、活动开支：略

策划人：

## 大学生心理活动策划方案名称活动内容篇三

“525—大学生心理健康日”——健康从心开始，生命因你绽放

1、为宣传“525—大学生心理健康日”的主题活动及心健部

成立，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，向全院师生宣传心理健康的重要性。

2、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活中的种种。

20xx年5月6日——6月5日

1、请各部门要高度重视，根据活动主题和学校活动的安排，积极参与并配合此次活动的举行。

2、加强宣传、营造氛围。充分利用校园媒体（横幅、海报、板报、广播、校园网络等）。营造良好的舆论氛围，以正向宣传为主，强化意识的形成。

3、活动结束后，要广泛征求学生意见、建议，征得反馈信息，以改进本次活动，为下一届活动积累经验。

1、心理健康知识宣传

2、大学生心理健康节活动启动仪式

3、心理电影展播

1、时间：5月25日

2、地点：大学生活动中心

3、内容：心理健康宣传横幅、心理常识和健康简报展

## 大学生心理活动策划方案名称活动内容篇四

- 1、了解心情和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。
- 2、学习控制自己的情绪，能够关注他人的情绪，用微笑感染他人。
- 3、萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的美好情感。

多媒体课件一套，绘画材料若干。

了解心情和人面部表情的关系，理解微笑有让人美丽和被人喜欢的魅力，学会关注他人的情绪，萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的美好情感。

幼儿能真正理解微笑的实际意义，在不高兴、不开心的时候学会调节自己的情绪和心情，学会用微笑感染别人。

看“微笑”——听“微笑”——谈“微笑”——创“微笑”——表达“微笑”。

### 一、看“微笑”

1、师：小朋友们好！听到你们的回答，我的心情已写在脸上，请小朋友看我的表情，能看出我此时的心情吗？对，我很快乐，所以我把微笑送给你们。请收下吧。

老师先请小朋友欣赏一个幻灯片。（播放笑脸课件，由许多幼儿笑脸制作而成）

2、组织幼儿讨论观看短片后的感受。

师：你们看见了什么？

师：你们看了笑脸心里感觉怎么样？（很舒服、快乐）

师：微笑能告诉别人“我喜欢你，很高兴见到你，使我快乐的是你……所以人们看到微笑的表情会很快乐。

## 二、听“微笑”、谈微笑

1、师：微笑不仅使人快乐，而且微笑的人也是很美的，请小朋友欣赏诗歌《微笑》。

幼儿欣赏配乐诗朗诵《微笑》：

微笑

微笑是开在脸上的花朵，微笑是挂在嘴上的蜜糖。

微笑比糖更甜，微笑比花更香。

当微笑写在脸上，脸就显得特别漂亮。

当微笑藏在心底，心里就充满了欢喜。

2、提问：

a□诗歌里是怎样说微笑的？

b□为什么说微笑是花园里的花朵？微笑是挂在嘴上的蜜糖？

引导幼儿讨论：因为微笑的脸让人看了感觉特别漂亮；而且心里感觉非常甜蜜，充满了欢喜。

3、你们喜欢这首诗歌吗？请小朋友跟着录音朗诵一遍。（再次播放微笑课件）

4、讨论：生活中你在哪儿见到过这样美丽的微笑呢？

引导幼儿联系生活实际体会微笑的作用。

小结：经常带着微笑的人，到处都会受到欢迎。因为看见你快乐，大家也会跟着分享你的快乐。

### 三、创造微笑

1、师：我们都知道了微笑的魅力，但我们在生活中有时也会遇到不开心的事情，那时你会怎么办呢？（想办法解决问题、做些令自己开心的事、想些以前发生过的开心的事）

请小朋友看看发生在我们身边的小故事。（观看录像）

2、出示幼儿生活中的两个片段。

师：如果你在旁边会怎么做呢？

幼儿讨论后接着放录像。

旁边的优优看见了，拿起自己的油画棒递给文文，微笑着说：“别着急，用我的吧。”文文高兴地接过来：“谢谢你优优，我喜欢你。”

师：优优是怎么做的？（微笑着帮助别人）文文怎么说的？她心情怎么样？

幼儿讨论后放录像后半段：优优揉揉碰疼的腿，微笑着说：“没关系，我很勇敢的。彬彬感激地说：“优优，你真好！我喜欢你！”

师：优优怎么做的？（微笑着原谅了别人）彬彬怎么说的？

通过直观表演录像，让幼儿能轻松地感受到微笑在人际交往中的魅力。

师：你喜欢优优吗？为什么？

4、引导幼儿讨论得出结论：优优是个心地善良、喜欢微笑的孩子，所以小朋友都喜欢她。因为微笑很神奇，它能让人美丽，让人们心情舒畅，还能让一些不开心的事情悄悄地从我们身边走开。所以我们要像优优那样和小朋友友好相处，经常露出美丽的微笑，互相关心、互相帮助，这样你快乐，我快乐，大家都快乐）

#### 四、表达微笑

##### 1、游戏：传递微笑

a□小朋友，现在我要用照相机拍出你们最美丽的微笑，我看看谁笑的最漂亮？（用相机给幼儿拍照）

b□现在我们做个游戏“传递微笑”。请你对旁边的伙伴露出可爱的微笑，并且可以说些问候或者祝福的话，（比如我喜欢你、见到你很快乐等等）也可以用动作（拉拉手、抱一抱）来表示，这样一个一个传递下去幼儿传递微笑。教师巡视指导幼儿微笑。

##### c□幼儿交流活动后的感受

师：你们收到朋友的微笑祝福吗？那你们高兴吗？对，快乐是可以传染的，所以我们要经常微笑，把快乐带给别人。

##### 2、画“微笑”

你们想把见过的最美丽的微笑的画出来吗？可以是自己的，也可以是小小朋友、老师、爸爸妈妈和家人的，还可以是别的叔叔阿姨脸上的，鼓励幼儿画出自己最喜欢的微笑的表情，布置在准备好的相框里，并简单向同伴介绍，让幼儿进一步感受微笑的美丽和魅力。

## 五、结束部分

师：小朋友，今天你快乐吗？

幼：快乐！

师：那就让我们一起随着音乐唱起来，跳起来吧！

师幼一起演唱歌曲《歌声与微笑》，自然结束。

## 大学生心理活动策划方案名称活动内容篇五

使学生知道意志是什么，初步体验到意志对获取成功的意义和作用。能够向榜样学习，做好一定的心理准备，迎接困难，在战胜困难的过程中锻炼意志。

### （一）导入

同学们，我们每一个人都期待成功，但不是所有的人都能成功。成功的保证是什么呢？请听配乐故事，“加林查终于成功了”。

### （二）学文明理

#### 1、分析加林查成功的原因

a□想一想：加林查为什么能成功？他成功靠的是什么呢？请你再读一读故事，从选择题中能不能找到笑容。

b□议一议，分小组议论，看看你们的想法是不是一致，为什么会这么认为，要说出理由，每组派代表发言。（引导学生认识加林查的成功，是意志努力的结果。）小结：通过我们的共同分析，我们不能看出加林查之所以成为一名超级球星，是因为他从小就想当一名足球运动员，有了明确的目标，在

实现目标的过程中，他努力克服自身的各种困难，每天坚持练习，最后终于成功了，成为一名超级球星。从这个故事中，同学知道了意志是成功的保证。（边分析边板书，最后板书课题）。

## 2、体验意志是成功的保证

a□示范体验：请6名学生分别示范各种动作，闭幕式提示安全要求。

b□学生自选体验：分组进行，单行组做动作时，双行组保护并计时；双行组做动作时，单行组保护并计时。

### （三）活动明理

1、极限挑战竞赛。选一二种动作进行比赛，比赛优胜者教师给予鼓励，并请优胜者谈谈成功的体会和感受。小结：通过游戏活动，同学们体验到了要成功就要克服困难，克服了各种困难，才能磨炼我们的意志，使我们越来越坚强，意志是成功的保证。

## 2、生活中的你是怎么样克服困难走向成功的？

a□说廉洁自己在学习方面克服困难取得进步的事例；（提示：做难题、提高成绩、练字、读书……）。

b□说说自己在生活方面克服困难取得成功的事例：（提示：学骑车、学做饭、学做家务、做小制作……）。有几个事例，就涂几颗五角星，鼓励自己继续努力。

## 3、评评、议议：

a□分小组讨论几个事例，想想如果是你该怎么办？

b□小组代表汇报，教师适时引导，提高学生解决具体问题的能力。小结：意志力要自觉培养，从生活、学习中的小事磨炼，天长日久，意志更坚强，成功也越多。

4、找找学学，从榜样身上你能学到更多的东西，可课后做。