

# 2023年心理活动策划名称 心理活动策划 划(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 心理活动策划名称篇一

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

我们将在24号在新世纪广场采集相片相片必须原创，主要体现阳光的微笑。能给人一种温暖阳光的感觉。将在25号在新世纪广场进行现场投票，医学院的同学都可以参加。对于前80名投票选手将有机会抽得幸运大奖。

活动时间□xx月xx日

## 人际交往的技巧

有人说过，人与人之间的交往是“人类唯一的豪华”。从人类出现以来，人际交往就发挥着协调人与人之间的行动和满足个体间心理接触需要的重要作用。良好的人际交往对于个体的健康成长和良好心理品质的形成有重要作用。在现在这个社会高速发展的社会，人际交往变得尤为重要。所以我班准备举办一次关于人际交往的主题心理活动。

向同学们普及人际交往之中的小技巧，提高同学们在人际交往中的能力，使同学们之间可以更为融洽的相处。

20xx年x月x日星期x□19:00~21:00

## 东区教室

材料科学与技术学院材料科学与工程0614103班全体成员

1. 前期准备：了解同学们的空闲时间，使尽可能多的同学可以参与进来。搜集活动中所需要的视频、图片等资料。提前借好教室和投影仪等设施。
2. 开场视频：内容简要说明人际交往在生活中的重要作用□  
□5min□
3. 正式开始：心理气象员进行开场发言，简要介绍此次活动的目的□□5min□
4. 热场游戏：阿水的故事。所有同学围成一圈，两手抬起，其中右手平伸手心向下，左手握拳并伸出食指指在左边的人右手手心。主持人念一段话，当读到“水”时，右手迅速握住右边人的手指，同时将左手手指从左边人的手心逃出。成功握住得一分，成功逃出得一分。最后统计分数，并进行游戏分析□□30min□
5. 案例介绍：向同学们介绍生活中人际交往的实例并总结人际交往的技巧□(20min)
6. 人际关系小测试：将提前准备好的心理小测试发给同学们，完成后告诉同学们相应选项的结果和改善的小方法□(20min)
7. 结尾游戏：大风吹小风吹。通过游戏来增进同学们之间的感情□□30min□
8. 总结发言：简要总结此次活动是否达到目的，认识到不足并继续改善□□5min□

小测试所需纸张数：31 花费：3.2元

通过此次活动，提高同学们人际交往的能力，使同学们可以更好的与周围的人交往。同时总结这次活动的不足，为下一次的活动积累经验。

## 心理活动策划名称篇二

当我们踏进巢湖学院，成为大学生的那一刻起，我们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学等等。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，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流；有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标；有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自我?? 造成以上这些现象的原因是因为同学们不能清楚的认识自我，在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

因此这次心理班会为同学们提供了一个很好的交友平台，希望大家能够多多参与，积极主动，更好的融入我们的班级，为今后大学四年生活铺平道路。

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，将班集体营造出家的氛围。

20xx年12月1日下午3点半

博学楼303教室

（一）主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的

（二）游戏环节：介绍游戏规则：由嘉宾抽取事先准备好的纸签（写

上同学姓名）两张，由两位同学分别说出对对方的了解（如：

家乡、性格），如果说不出，则两位同学分别做自我介绍，再由嘉宾抽取第三人，依次进行（抽取5组）。

（三）请同学发言，谈谈对于大学、班级的想法和认识。

（四）做游戏

1. 心心相印：一人比划，一人猜

2. 解开千千结□xxmin□ □随机将成员分成两组，分别手牵手围好圈，告诉他们记住他们牵的周围两个人的手（记清左右手），然后告诉他们分别在各自围成的圈里自由走动，然后组长喊停，然后要原来牵手的人再把手相互牵起来，然后运用跨、钻等方式解开结，恢复原来的样子。（注□xx人一组）

（五）推荐电影：《哈佛风雨路》、《当幸福来敲门》、《美丽人生》

（六）收集梦想：请每个同学在纸上写上自己大学的梦想，上交后放在“愿望瓶”中，由辅导员保管，大四的时候再一齐打开。

（七）辅导员发言

（八）主持人总结发言

预计xx元：愿望瓶、纸

## 心理活动策划名称篇三

：6月13日，星期一

：大活第一活动室

针推院大一大二学生

1、报名：在各班心理委员处报名，注明小组人员，专业，电话，及心理口号  
2、开场：将以心理情景剧的形式开幕，我们会写好剧本，找适合的人演出。各个团队将会在主持人的介绍下登台亮相，并喊出自己口号  
3、比赛流程：

a□必答（答题板模式，所以队伍同时进行）

b□情景表演（模拟剧情）/发泄箱

c□选答（口述，一个队伍一个队伍的来）累计分数，自己选取答题数目，对一

d□中场休息（可进行舞蹈表演），统计各选手得分

e□淘汰

f□才艺表演——复活赛（评委根据表演者的才艺进行合理打分）

g□问答题（主持人提问问题，每队选出一代表，进行问题的回答，评委根据现

场的表现，语言的表达等方面进行打分）

h□根据最后得分，评出一二三等奖，其余为最佳参与奖，最佳组合奖  
十、活动要求及准备：

1) 主持人两名，会在部内挑选适宜的人  
2) 部内自制ppt□做好各环节的衔接

3) 活动将会邀请辅导员老师等院内领导，学生会及个协会主席部长

4) 会场的布置及活动过程中的拍摄需要办公室的协助5) 以海报，班内通知，食堂门口或图书馆b区宣传6)

## 心理活动策划名称篇四

母亲节，五月的第二个星期天，作为一个向母亲表达爱的节日，往往被快节奏的校园生活所遗忘。同时，很多人往往不知道以什么方式来表达对母亲的爱。时至五月母亲节来临之际，远离父母在异地求学的我们，该如何祝福亲爱的母亲，让他们感受到我们的爱。

### 二、活动目的：

通过本次活动，呼吁同学们关爱母亲，关心家人，并鼓励同学们勇敢的对母亲表达自己的爱。

感恩母亲节，爱就大声说

1、请广告部帮忙制作相关的宣传海报以及许愿树。

2、准备好便利贴、笔、调查问卷(详见附表)。

3、5月13日请志愿团帮忙，在北校电信路口摆台，

向路过同学发放调查问卷，并请他们来许愿树前写下自己相对母亲说的话，鼓励同学现场打电话，对母亲说：“妈妈，我爱你。”

调查问卷:0.1\*150=15元

合计:21元

法学院心理健康教育部

二〇xx年三月二十四日

## 心理活动策划名称篇五

生活本来就是一首韵律动人的诗, 迭宕起伏, 时而激昂奋进, 时而低沉萎靡。我们虽然不是身居繁华闹市, 但一样有着紧张的生活节奏, 繁重的学习任务使我们像一根绷紧了的弦, 半点不敢放松, 我们这些刚踏进大学校园不久的大一学生开始变得烦躁不安。为此我们20072761班组织了这次心理健康促进活动, 具体内容如下:

一、活动主题: 放飞心灵, 享受生活——用爱推开层层锁心的门

二、活动时间□xxxx-12-2(初定)

三、活动地点: 美人城(初定)

四、参加人员□xx班全体同学等

五、活动计划:

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xx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。

六、活动的目的及意义：

通过此次活动的目的——“用爱推开层层锁心的门”。

-----  
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：

xxx年4月1日：提交策划书。

xx年4月5日通知各班班长进行校园心理情景剧剧本创作。

xx年4月6日-14日：校园心理情景剧剧本创作阶段。

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)。

xx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。

xx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场。

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%.