

# 2023年心理活动及内容 大学心理活动设计方案(模板6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 心理活动及内容篇一

团体心理辅导为参加者提供了一种良好的社会活动场所，创造了一种信任的、温暖的、支持的团体气氛，使成员可以以他人为镜，反省自己，深化认识，同时也成为他人的社会支持力量。团体心理辅导可以互相支持，集思广益，特别适于人际关系适应不良的人。团体心理辅导结合一定的心理训练和辅导，对于提升人的心理素质和综合能力具有特别重要的意义。

目的：

- 1、学习发现别人的优点并加以欣赏，促进相互肯定与接纳；
- 2、增加个人自信心；
- 3、认识他人；

时间：50分钟

过程：

- 1、7人一组围圈坐

2、请一位成员做或站在团体中央，向大家介绍自己的姓名、个性、爱好等；

3、其他人轮流根据自己对他(她)的了解及观察说出他(她)的优点及欣赏之处(如性格、相貌、待人接物……)然后被欣赏的成员说出那些优点是自己以前察觉的，那些是不察觉的。每个成员到中央带一次高帽。

规则：

1、必须说优点；

2、夸别人的优点时态度要真诚，不能毫无根据的吹捧，这样反而会伤害别人；

目的：巩固活动一的情绪体验

时间：15分钟

过程：

2、分组：9人一组；

3、每人发给8张标签纸，组员需向另外8位成员派发最能形容他们的标签(最多8个、最少5个)，挑选后，贴在他们背上的大白纸上。

4、每人从身上摘下白纸，比较自己与别人对自己的评价；

5、核对完资料后，在小组中分享自己的感受：

1)你同意别人给你的形容词吗？

2)当你看到自我评价与别人对你的评价有差异时，感受如何？

3) 你的同学是怎样评价你的?

4) 你怎样看待彼此的肯定与支持?

主题活动：盖章契约

方式：分享、记录

参加人数：10~25人

时间：30分钟

目的：

1、形成团体规范，让所有成员自愿投入团体的历程

2、澄清成员对团体的期待

准备：海报纸、彩色笔

过程：

1、领导者先说明活动规则；

2、领导者首先示范，提出对团体活动的要求，如希望大家不要隐藏心中想说的话；

4、其他成员认为自己可以遵守者，亦以手掌碰地(或大腿、膝盖)，状似盖章动作，代表自己愿意遵守此诺言。

5、自领导者顺时针方向，每位成员轮流表达个人对团体的期待，方式同前2、3、4。(期待内容包括：不希望有人早退或中途离席、希望老师准时结束团体、希望大家尊重(倾听)别人的发言、不愿意看到有人在团体内恶意攻击、共同守密、不把团体中发生的事告诉他人……)。

6、最后，由领导者统一整理归纳成员的诺言，形成团体公约(规范)。可与当次团体结束后，写在海报纸上，以后每次团体进行前，张贴于团辅室。

注意：如遇到成员无法遵守难以盖章者，领导者宜鼓励其他成员以尊重、关怀的态度，共同协助该成员探讨其困境。

目的：齐心协力攻难关，感受团队协作的重要性。

材料：长棍子(与参与者组数相同)

活动说明：

1、分组：每组五人-----十人。

2、小组成员站成相对的两列，每人伸出右手的食指(高度胸口)。齐眉杆必须放在每个人的指尖上。

3、每个人的指尖必须挨着杆，指导者发出口令时小组成员必须下蹲，而且每个人的指尖必须挨着杆，并且杆不能掉下，完全水平的下移，一旦有人离开齐眉杆或齐眉杆没有水平的下移，任务就算失败。

感受：当团队在完成同一目标时，需要齐心协力，并且试着调整自己的方式方法，协商、达成与同伴的共识，寻找最有效的途径才能完成。体验团队合作的重要性，靠集体的智慧和力量解决困难。体会团队支持对个人的意义和重要性。

目的：通过寻找来调动身体的积极性，活跃气氛，打破彼此之间的陌生感，训练注意力和反应能力。

活动说明：所有人围成一圈站好，每三个人一组。三个人中，两个同学面对面站着，伸出双手搭成一个圆圈，扮演大树；另一个扮演松鼠，站在圆圈中间；站在圈外的人是迷路的小猴子，

想找一个松鼠的窝避避雨。当组织者喊“松鼠”时，松鼠不动，大树必须离开原来的位置，形成新的组合，寻找新的大树。当组织者喊“下雨”时，所有的松鼠和大树都要寻求新的组合和新的地方，扮演大树或者松鼠。小猴子每次都要尽快跑进去，扮演大树或者松鼠，别让自己落单。几轮过后，询问大家：是否有人收留“迷路的小猴子”，即让落单的人也有大树依靠。

分享：当你落单时，你的心里是怎样？

当你找到依靠时，心里又是什么感觉？

某个协会、某个团体，这样可以从中得到温暖，获得帮助和爱，从而消除或减少孤独和寂寞感，获得安全感。

游戏方法：

1、站大圈(10人为一组)你的右手拉右边朋友的左手，你的左手拉左边朋友的右手。(记住左右的朋友)

2、松开手，在圈内自由走动，指导者叫停，成员定格，位置不动，伸手牵自己先前拉的“左手”和“右手”，从而形成许多结，见到对面的朋友微笑点头。

3、不能松手，但可以钻、可以绕，队员间善于观察，共同想办法解决困难，恢复到起始的状态。

体验和感受：这个练习需要队员有耐心，互相配合，齐心协力，排除困难解决问题。队员常常会感受到体验到团队互助、团队合作的重要性。无论个人和集体遇到多大的困难，只要团结一心，依靠团体的力量，问题总会得到解决。

活动规则：石头剪刀布

做法：两者发拳，输者的双手搭在赢者的肩上，每组赢者两两继续发拳，输者的双手搭在赢者的肩上，这样，形成一条龙。然后跳《兔子舞》。

目的：活跃气氛，舒展身体。

所需材料：凳子(总数比参与者少一个)

活动说明：参加人员围坐成一个圆圈。从参加人员中找出一个志愿者站到圆圈的中间，把他的凳子撤走，让椅子的数目比学生的数目少一个。活动时，组织者喊：“大风吹”，参加者问：“吹什么？”组织者喊：“吹所有xx的人!xx表示具有某同一共同特征的人，如：穿运动鞋的人，短头发的人等)”这时“所有xx的人都要立刻站起来迅速跑动去找另外一个新位置坐下来。不能坐在自己的位置上不动。同时，志愿者也必须找到一个位置坐下来。没有找到位置的人将受到小小的惩罚。同时，那些符合教师所说的特征却没有换位置的人也要受到小小的惩罚(惩罚的内容可以由团体商量而定，惩罚的目的是为了营造的和谐气氛)

体验感受：促进团队成员彼此之间的关系，培养大家的认同感和团队和合作精神，调动大家的积极性，提高团体凝聚力。

## 心理活动及内容篇二

关爱心灵，全面发展

3、让更多的同学进一步意识到，在认真学好知识的同时，还应积极地关注自身的心理健康，不断完善自己的人格，以适应现代社会的需要。

20xx年11月

(一) 倾听心灵的声音——心灵讲座

活动目的：通过举办讲座或者广播的形式宣传心理健康的小故事，小常识，让学生了解心理学，引导广大学生保持积极的生活态度，学会心理调适的基本技巧，为广大学子的健康成长营造积极向上的心理健康氛围。

## （二）让心理健康融入我们的学习生活

活动主题：心灵的成长

活动内容：周一学生国旗下讲话的内容为“让心理走进我们的学习生活”。从学生自身的实际出发，让学生认识学习的重要性。

活动目的：中小学生对学习的认识不够，因此呼吁大家在学习中运用心理知识，将学习变更加有趣。

活动时间：每周一升旗仪式

## （三）活在当下——心理健康活动课

活动主题：把握今天，把握现在  
活动目的：各班自定形式，通过主题班队活动课或者观看相关网络视频让学生懂得如何以积极的心态去面对生活和学习，不要总把属于今天的事情推到明天，珍惜今天，把握今天，争取做生活的舵手。

## 心理活动及内容篇三

### 1. 对学生年龄特征的阐述：

一个人在一生中会遇到各种困难和挫折，如果能够从小就锻炼较强的自信心，对其一生都会产生重大影响。这个时期的学生经历几次失败后，很容易会失去信心，非常需要予以关注和指导。如果学生能够不断获得自信，他们做事就会有把握，就能很好地独立处理问题，就容易获得成功。因此，教

会学生建立与巩固自信的方法，并鼓励他们在生活中不断应用，有助于学生健康成长。

## 2. 对本课活动意义的阐述：

自信是成功者必备的心理素质。自信不但能带来快乐，愉悦的内心体验，更能激发人的各种潜在能力。要建立和巩固自信，关键是不断地自我激励与自我训练。而科学、实用、有效的方法是自助训练获得成功的基础。本课通过对“不倒翁”的观察获得启示，教会学生建立和巩固自信的方法，并鼓励他们在生活中不断应用。

1、认知辅导目标：通过活动使学生了解自信的重要性。

2、情感教育目标：通过游戏活动，帮助学生了解自己的长处，消除胆怯，自卑，树立学生的自信心。

3、能力训练目标：感受自信，学会建立与巩固自信的具体方法。

建立和巩固自信的方法。

持之以恒，激励自己，形成自信心。

1、情境教学法：利用多媒体辅助创设情境，激发学生学习兴趣，增强学生的心理体验，让学生通过进行自我欣赏的活动，发现自身的优点，增强自信心。

2、自主合作探究法：对于如何树立自信心这个问题，学生不容易概括，采取小组成员合作探究的方式。

针对小学生年龄及心理特点，结合新课程的理念及本节课内容，我设计以下五个教学环节：

### （一）、玩玩想想，激趣导入

兴趣是孩子最好的。老师，低年级孩子们的学习兴趣，往往停留在节奏明快的音乐上，色彩鲜艳的图画上，活泼可爱的小动物上，生动有趣的动画片上，为了让学生能以最佳状态进入到这节课，我在开始安排了让学生动手玩“不倒翁”的游戏，活跃气氛，放松学生的心情，消除紧张感，使学生从形象的“不倒翁”身上受到启示：只有自信才会不倒的道理。然后导入到本节课主题“自信不倒翁”。

## （二）、自我认识，测定指数

小学生所经历的事情不多，感知和认知能力均比较弱，在学习和其他活动中，很容易遇到困难和挫折。每当学生遇到困难和挫折的时候，老师就应当耐心给他们讲清楚做任何事情都要有接受成功和失败的两种结果心理准备，不要因成功而忘乎所以，因失败而丧失自信。成功了，要善于总结经验，为下一次的奋斗而努力；失败了，更要认真吸取教训，引导学生分析失败的原因，寻找成功的窍门。

然后通过出示测试题，测定学生信心指数，让每个同学了解自己，认识自己，为学生营造一种轻松愉悦的心理氛围。

## （三）、学习方法，快乐实践

1、出示图片——两种相反的仪表：一种是整洁、得体、大方的，一种是邋遢的。学生小组讨论，说说哪些仪表特征能增加自信？通过辨别、对照，学生对整洁、得体、大方的仪表会增加自信心，而邋遢的仪表会削弱自信心。与生活实际紧密相连，使学生懂得重视仪表能为自己带来自信。

2、出示场景图，启发学生从以下几个方面来欣赏自己：如外貌，性格、能力、特长、人际关系，在学校和家里的表现等方面。通过自我欣赏，学生会惊喜地发现自己身上有很多优点，使他们获得成就感，愉悦感，树立自信，扬起生活的风帆。

3、教师演示，如：我演讲比赛得了二等奖，大家都表扬我。我是一名教师，有好多可爱的学生。我有一个好朋友，遇到困难找他帮忙。通过练习，学生明白自我鼓励也是增强自信的有效途径。

4、学生分组进行欣赏自己的活动。请每位学生在纸上写下欣赏自己的方面，对自己进行积极肯定的评价，使学生们都能清醒地认识到自己身上的闪光点，增强自信心。

5、如果把自己作为朋友，进行自我谈话，自我鼓励也是增加自信的好方法。遇到下面的问题你会怎样做？这个环节我预设了三道练习：

学生完成练习后，以开火车的形式回答，力求人人作答并一一给予鼓励。让学生明白生活中、学习上，有不少事是好是坏，很大程度取决于自己的想法。只要相信自己，快乐、成功就会伴随在自己的身边。

#### （四）巩固方法，模拟训练

通过学习，学生已经学会了建立自信的方法，要巩固自信，就需要每天鼓励和训练自己。对学生进行“自信每一天”的模拟训练：如起床后：对着镜子微笑说：“今天我能行！”，上学路上：给所有的人以微笑，昂首挺胸大步向前。课堂上：积极举手，大胆发言。下课后：主动找平时不太熟悉的同学做玩伴。睡觉前：对自己说“干得不错，明天会更好。”让学生在模拟训练中巩固自信，认准目标，树立信心，朝着这个目标努力，一定会实现自己的理想。

#### （五）总结延伸，情感升华

此环节，我运用多媒体播放歌曲《相信自己》，让学生从歌声中体会自信带来的快乐，让学生从歌声中充分的感悟自信的魅力，从而激发他们成为一个自信的人。歌声结束后问：

同学们，你们相信自己吗？你们这自信的回答真让老师兴奋，自信是人生旅途中美丽花草的种子，播下自信的种子，就能绽放出美丽的花朵。拥有自信，你的世界会无限大，生活会无限好；拥有自信，你就会美丽到永远。同学们祝愿你们在自信和快乐中成长！

自信不倒翁

重视仪表

欣赏自己自信

自我鼓励

重视仪表

欣赏自己自信

自我鼓励

拥有自信心，是做好万事的保证。在素质教育、创新教育大力要求的今天，自信显得尤为重要。本节课，我通过五个活动，层层递进，培养学生的自信心。从激发兴趣、认识自信、学习自信、掌握自信到建立自信，帮助孩子们减轻压力，“轻装前进”，同时又调动了孩子的积极性，让孩子有成就感，这样一来孩子的自信大大增加了。同时我又利用了多媒体辅助教学，让学生在轻松愉悦的学习氛围中，体会成功的喜悦，感受自信所带来的快乐。

## 心理活动及内容篇四

为持续响应推进我校“阳光心理工程”，引导我院学生积极关注自身心理健康，进一步完善大学生心理健康服务体系，提高学生心理素质，引导学生走向健康的人生道路，丰富校

园化生活。我院特举办“2心理健康活动月”系列活动。现将相关事宜通知如下：

20xx年月2x日-4月0日

xx学院全体在读本科生

本次“·2心理健康活动月”活动由“心之光影，伴我成长”心理微电影比赛、“最好的我们”小班团体心理辅导活动竞赛以及“青春心语，放飞心灵”心理美征比赛三个部分组成。其中“最好的我们”小班团体心理辅导活动竞赛要求20xx级各小班必须参加，其他年级积极参加。

（一）“最好的我们”小班团体心理辅导活动竞赛

一等奖1名，颁发证书及奖金00元；

二等奖1名，颁发证书及奖金200元；

三等奖2名，颁发证书及奖金100元。

（二）“心之光影，伴我成长”心理微电影比赛

一等奖1名，奖金00元；

二等奖1名，奖金200元；

三等奖1名，奖金100元；

获校级奖励更有奖金+综测。

（三）“青春心语，放飞心灵”心理美征比赛

一等奖：1名，颁发证书及奖金200元；

二等奖：2名，颁发证书及奖金100元；

三等奖：名，颁发证书及奖品。

2本方案最终解释权属xx学院学生权益部。

若有问题请咨询

## 心理活动及内容篇五

为贯彻落实国家22部委《关于加强心理健康服务的指导意见》精神，充分发挥心理健康教育活动在提升学生心理健康水平方面的作用，以“·2”大学生心理健康日为契机，决定开展龙岩学院第xx届“·2”大学生心理健康教育月活动系列活动。具体活动安排如下：

xx月2日—xx月1日

通过丰富多彩的心理健康宣传教育活动，营造我校良好的心理健康教育氛围，引导学生进一步了解心理健康知识，增强心理素质，提高心理健康水平。

畅想五月绽放青春

主办：学生工作处

承办：学生心理健康教育与咨询中心、各二级学院

龙岩学院全体学生

### （一）校园氛围营造

1. 校园广播、橱窗led显示屏宣传；

2. 小联、易班等新媒体平台宣传。

(二) 开幕式暨“绽放自我，给心灵一片晴空”di风筝活动

时间：月9日

地点：东区田径场

承办：学生心理健康教育与咨询中心、学与传媒学院

(三) 现场心理咨询

时间：月11日

地点：图书馆负一楼

承办：学生心理健康教育与咨询中心、教育科学学院、生命科学学院

(四) “阳光五月，心随我动”心理趣味运动会

时间：月1日

地点：东区田径场

承办：体育学院

(五) 心理阅览

时间：月1日

地点：图书馆负一楼

承办：大学生心理健康协会

(六) “境由心造，相由心生”心灵面具DI活动

时间：月18日

地点：一、二组食堂中间空地

承办：资工程学院

(七) “承载初心，浪漫忆拼”拼图活动

时间：月21日

地点：图书馆负一楼

承办：机电工程学院

(八) “心灵洒满阳光，健康点亮生活”能量书签活动

时间：月2日

地点：虎楼201—20

承办：化学与材料学院、信息工程学院

(九) “灯揽诗情，乐游心园”心理嘉年华活动

时间：月24日

地点：图书馆负一楼

承办：生命科学学院

(十) “心情向阳，静候花开”情绪宣泄体验活动

时间：月2日

地点：同心广场

承办：奇迈学院

（十一）“写给未的自己”心灵慢递活动

时间：月2日

地点：同心楼喷泉处

承办：艺术与设计学院

（十二）“以爱为名，笑暖我心”共享幸福样子活动

时间：月2日

地点：图书馆负一楼

承办：外国语学院、大学生心理健康协会

（十三）校园心理情景剧展演（另行发通知）

时间：月2日

地点：学术报告厅

承办：教育科学学院

（十四）“播种希望，携手成长”绿植领养活动

时间：月27日

地点：图书馆负一楼

承办：经济与管理学院

## （十五）心理影苑

时间：每周六19：00

地点：教211

承办：大学生心理健康协会

（一）各二级学院要高度重视，精心组织。根据活动要求及各二级学院实际情况合理安排、统筹规划。

（二）加强宣传，广泛动员。充分利用各种宣传媒体广泛宣传本次活动的目的、意义、主题、内容和形式；充分发挥班级心理保健员、信息员的作用，调动广大学生参与心理健康教育活动的积极性、主动性、创造性。

（三）认真总结，加强交流。各二级学院在活动结束后及时做好总结工作，并将总结材料以电子版的形式于6月1日前报送学生心理健康教育与咨询中心（邮箱□xx□□

学生工作处

20xx年4月28日

## 心理活动及内容篇六

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。

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。

“与阳光做伴、和健康同行”

机电一体化1.2、3班，应用电子5班

(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：

20xx年4月1日：提交策划书。

20xx年4月5日通知各班班长进行校园心理情景剧剧本创作。

20xx年4月6日-14日：校园心理情景剧剧本创作阶段。

20xx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)。

20xx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。

20xx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。

20xx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：

- 1、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
- 2、机电一班情景剧表演
- 3、应电五班节目
- 4、第一次心理知识竞答
- 5、机电二班情景剧表演
- 6、机电三班节目表演
- 7、心理游戏
- 8、应电五班情景剧表演
- 9、机电二班节目
- 10、机电三班情景剧表演
- 11、第二次心理知识竞答
- 12、机电一班节目
- 13、统计出比赛结果，由主持人对比赛分数和名次进行公布

14、进行颁奖仪式(一二三名、优胜奖)

15、主持人致闭幕词

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。

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

四个班每班申请四十元班会，由机电一班生活委员管理

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%