

2023年心理活动方案设计(实用10篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来看看吧。

心理活动方案设计篇一

人际交往的技巧

二、活动背景

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。

三、活动目的

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。

四、活动时间

20__年x月x日星期x 19:00~21:00

五、活动地点

东区教室

六、参与人员

材料科学与技术学院材料科学与工程0614103班全体成员

七、活动内容

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□

八、经费计算

小测试所需纸张数：31 花费：3.2元

九、活动总结

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。

心理活动方案设计篇二

经过心理话剧表演反映大学生生活的'方方面面与点点滴滴，让同学们关注自我与他人的心理健康，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。

毕业n年以后，我们相聚湖铁

学生工作处心理咨询中心

院心理健康部

院治保部、体育部、院秘书处

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。

4月2日之前各参赛单位交学校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。

5月19日午时15:00(暂定)。

(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

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(团体)奖金。

南院篮球场

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。

心理活动方案设计篇三

阳光伴我成长，健康随我同行。

宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对我系大学生的心理健康教育。

全体师生

能动学院心协

5月15日~5月28日

活动一：心理测试

地点：

一、三食堂门口，小树林均可

人员工作分组：一组帮助同学测评，一组对测评结果分析

活动二：心理征文大赛

一、二、三等奖。最后颁发奖状，一等奖2名，二等奖4名，三等奖6名。（建议将此次比赛要与校方联系，使之成为校级的有效评比）

活动三：游戏大闯关

内容：

1、现场找10位同学分为2组，进行千千结和用吸管传皮筋的游戏，最快完成组每人加一分。

2、工作人员在手中拿5跟绳子，让同学们给人抓一边，一根绳上的2人分为一组。

3、一组发一个气球，两人最快压破的队加2分。

4、进行知识抢答，最快答对的组一题加一分，问题在5个左右。

5、抱抱游戏，两人中的一方能把另一方抬起的组加2分，抬起方式只要不借助外力或外物，无论抱起、举起、背起等都可。

6、将得分进行排名，进而发放小礼品。

活动四：愿望瓶

内容：号召过往同学将自己的愿望写在小纸片中，折成千纸鹤，投入愿望瓶，随后赠送小礼品。

50元以下。

心理活动方案设计篇四

清橙心理协会

对于学校的快乐周末的举办，我们决定按照健康心理的准则对同学们进行心理的舒缓，来达到健康心理的目的，组队去青枫公园，由社团成员在做游戏中对学生进行心理上的安慰和指导。

缓解大家生活中的压力，能够拥有好的心情来面对接下来每一天，有一个好的心态面对生活中的各种困难和矛盾。

城堡乐园

10月26青枫公园

带领同学们去青枫公园，公园本来就能让人们很好的放松心情，这次活动可以让学生们放松心态，很好的诉说心中的疙瘩，我们成员能很好的抓住重点，进行剖析解决，退沙子这个活动能够让人在沙子上写下自己的理想，搭出自己的未来，也能写下自己的不愉快的事情，等到浪潮打过，就能消失的无影无踪，这是减轻不开心的一种方式，接下来，大家一起畅谈理想，能够给同学们一种追求上的提升，再然后，做游戏，缓解大家生活中的压力，在游戏中得到真正的放松，来舒缓自己的跌宕起伏的情绪问题。

8点出发

9点到达

东西准备齐全。

大家开始排队

10点开始推沙子，大家自由畅谈

12点野炊

1点开始做游戏

3点自由发言（诉说人生的目标）

5点回去

人员来回车费：40

野餐费用：200

游戏费用：40

总计：280

分成几个小组，每个小组都选一个负责人，能够保证大家的安全

活动负责人：吉玉

活动参加人员：社团成员

自愿参加活动的人员。

心理活动方案设计篇五

经过心理健康活动策划大赛，让更多的同学参与到学校心理健康活动的策划、组织中来，发挥同学们的创造力，丰富学校心理文娱活动，给更多同学展示自我的舞台。同时宣传心理健康知识，使同学们了解心理健康的重要性。

“心”光闪闪，月影相随

全院在校学生

20xx年11月30日-12月6日

班长统计本班参赛人数，参赛人作品由班长收集书面稿件和电子稿件，汇总后统一交至心理部负责人（副部或委员）

策划大赛选拔出来的活动用于明年心理健康月的活动开展

（1）活动策划要注重心理健康活动的新颖性、趣味性、知识性、艺术性等

（2）心理健康教育形式多样，要求具有可操作性，能够吸引更多的同学参与，起到宣传心理健康的目的。

（3）策划书要求包括：活动主题、活动目的、活动资料、活动流程、活动预算等资料

（4）请各班级班长收集参与比赛的心理健康活动策划书面稿件和电子稿件交给心理健康部，于12月1日前将书面稿件送到心理健康部，电子档发至邮箱（作品要标明作者的班级学号、姓名和联系电话）

（1）12月3日之前：心理健康活动策划创作阶段

（2）12月3日-5日：筛选进入决赛的心理健康活动策划并公示

（六）主题班会

1、活动宗旨：

15级别新生入学后心理上还未完全适应大学生活，如何独立应对新环境新挑战，需要他们对自我进行适时的心理调适。

经过班级组织班会活动的形式，活跃班级气氛和同学关系，宣传心理健康知识，使他们进取应对人际交往困惑，消除孤独感，关注自身心理健康。

2、活动主题：“陪伴”

3、活动对象：全院xx级别新生

4、活动地点：各专业自定（将具体时间、地点通知给胡志文；）

5、活动时间□20xx年11月30日-12月6日

6、活动资料：

各专业在心理健康周期间自行组织心理主题班会，以“陪伴”为主题，要求资料形式多样，同学们参与进取性高。选定一个班级班会，提前确定时间通知校心理健康中心，中心委员将进行参与检查。

班会以专业为单位，每个专业写一份主题班会策划书，并通知我部门召开班会的时间及地点，活动结束后写一份主题班会总结，并附上主题班会照片，上交至心理健康部。

(七)心理委员报告会议

美术楼119

待定

了解这几天活动中的一些问题，并进行讨论解决，争取下次活动不要出现同样的问题

每个班的心理委员必须准时到，保证会议完美的进行，对每

个问题要准确的解决好，每个班的心理委员交一份有关于此次活动的一些问题，解决方案，以及优点。

(八) 心理健康部对此次活动做出总结。

心理活动方案设计篇六

一、活动背景：

“5.25”大学生心理健月为引导大中学生关注自身的心理健康，20__年，“5.25全国大中学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，活动主题是大学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”20__年，教育部、团中央、全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日定为全国大学生心理健康日。“5.25”是“我爱我”的谐音。发起人的解释是：爱自己才能更好的爱他人。

心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信。这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受，给予爱和友谊，能与他人同心协力。选择“5.25”是为了让大学生便于记忆，关注自己的心理健康。随后，“5.25——大学生心理健康日”在全国的高校得到认同，全国高校都利用这一天开展多种形式的心理健康教育活动的，甚至认为这一天就是“大学生的心理健康节”。目的是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。

二、活动的目的及意义：

为加强校园文化建设，宣传心理健康知识，增强学生相互关怀与合作的意识，并陶冶情操。为了让广大学生了解心理知识、提高自我心理保健知识，增强心理素质而设的年度大活

动，让学习压力大的我们提供一个调适的平台，让我们可以更勇敢、乐观地面对人生。

三、活动对象：

厦门南洋学院全体学生

四、活动时间

五月二十五号到二十七号

五、活动事前宣传形式：

海报、倡议书、条幅宣传、广播站宣传

六、活动流程：

第一天（5.25）

本日活动内容：

- 1、千人签名活动
- 2、微笑天使
- 3、心理测试活动
- 4、千纸鹤送祝福

时间及地点：千人签名活动——25号12点小广场（另附具体策划）

微笑天使——同上（另附具体策划）

心理测试活动——25号3点小广场（另附具体策划）

千纸鹤送祝福——同上（另附具体策划）

事前准备：以心理健康周为主题出海报。在五月初以心理健康周为主题出版宣传活动。以海报形式宣传本日的活动。

自己有一个全新的了解。让纸鹤送去祝福、让天使的微笑常伴你我。

第二天（5、26）

本日活动内容：

1、心理讲座□ppt□

2、心理沙龙

事前准备：以海报和心报进行宣传，进一步认识到心理健康的重要性。

时间及地点：讲座——26号下午在多媒体教室（教室待定见海报通知）

心理沙龙——当天晚上8：40心理活动室

活动意义：通过专业讲解及实例进一步加强我校学生学习心理健康知识。沙龙交流可促进同学们对心理学的学习与探讨的热情。

附：讲座可能涉及大学生恋爱心理，正确处理学习与爱情的关系，心理危机应急与干预，

自我认识与心理健康等内容。

第三天（5、27）

本日活动内容：

1、心理电影欣赏

2 “心相聚、爱无界” 第三届美丽心灵晚会

时间地点：25号和28、29号晚八点四十在多媒体教室（教室待定见海报通知）

活动意义：在电影中体会健康心理，以一种思考的心情来欣赏电影中的人物心理。让同学们

们都做一个有智慧的人，看看影片中的主人公是怎样面对他们自己的事情。

电影《大智若愚》《当幸福来敲门》《美丽心灵》《蝴蝶效应》《雨人》

七、活动中应注意的问题及细节

1、占用多媒体教室提前申请到教室。

2、在多媒体教室举办的活动要维持好会场纪律和卫生。

3、户外的活动要考虑天气因素，看好天气预报，天气过坏最好不要活动，若天气有变要及时发出通知。

4、签名活动持续3天

5、微笑天使活动持续3天（26号之后投票改地点为b大厅）

八、主办部门

南洋学院心理学会

心理活动方案设计篇七

和谐心灵，健康成长

5月19日-5月25日

承办：校心理健康教育辅导中心

全体师生

1、心理健康教育标语宣传

心理辅导中心制作积极向上，阳光和谐的宣传标语在学校电子屏播出、校园宣传窗张贴，营造气氛，让全校师生积极参与进。

2、心理健康教育辅导中心制作的《心理健康知识》宣传册发放

将学校心理健康教育辅导中心制作的《心理健康知识》宣传册分发到每个班级。

3、每班开展一次心理健康主题班会

参加对象：全校班级（除1级）

要求：各班围绕本次心理健康教育月活动月主题，具体题目自定，在班会结束后各班将图资料以电子版的形式上交心理健康教育辅导中心。

时间：1日之间上交。

4、每班出一期黑板报，拍照后以电子照片格式上交心理健康教育辅导中心

参加对象：全校班级（除1级）

要求：围绕本次活动月主题，团委宣传部将在月19日之前评比。

5、开展学生心理小论征集与评选活动

参加对象：14、16级班级学生

心理活动方案设计篇八

紧扣学校心理健康教育咨询工作的理论和技能，通过对学员开展系统、规范、科学的专业化培训，使之：在个人素质、理论修养、工作技能和科学研究等方面，达到一定的专业要求；能够胜任学校心理辅导室的工作，带动学校心理辅导室的专业化建设；能承担起对本校心理健康教育工作的规划、组织及实施；承担起对本校师生、家长的心理健康教育专题讲座、咨询；具有创新意识、探究和科研能力；能根据本校学生的特点，充分调动各方面资源，共同致力于提升学生的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展；成为学校心理健康骨干性力量，推动本校心理健康教育科学发展。

（一）专业身份

学校心理咨询员是学校心理健康教育队伍中的一个重要组成部分，是在基层学校从事学生与教师心理辅导工作的教师。

（二）职责

学校心理咨询员在所在学校心理辅导室所做的心理工作，需要与全体教育工作者通力合作，以心理辅导和社会工作相结合的形式进行。

1. 了解和熟悉学校心理健康教育的核心理念、工作架构和方式，以及本校学生、教育工作者的总体心理状况，对学生的发展课题有结合实际的理解。
2. 开展适合在校学生和教师的心理健康知识的宣传、普及工作。
3. 为心理健康教育教师、班主任开展的心理健康教育活动等工作提供专业指导。
4. 为在成长和发展中出现困扰的学生与教师提供符合伦理的专门辅导。
5. 与市、区两级的专业人员合作与配合，处理学校心理危机事件。
6. 所做工作按规定纳入相应网络管理系统，并按照相关规定接受培训与督导。

学校心理咨询员参训学员需具备“南京市学校心理健康教育教师”资格证书，采取自愿报名，学校根据工作需要选择推荐，区教育局初审，培训单位审核后报市教育局备案并批准。直属学校参训学员由市教育局宣德处选择推荐。

学员经培训需初步具备以下专业及伦理素养：

1. 具有学校心理咨询员应具备的个人特质，心理健康，乐于做一个成长型的人。
2. 具备学校心理咨询员应有的人文理念和理论修养。
3. 掌握学校心理工作的基本模式和方法，掌握个别和团体辅导的理念与技术，具备处理学生与教师成长和发展中出现的问题与困扰的能力。

4. 具备对学生和教师心理健康状况进行群体和个别评估的知识和能力，能及时发现和转介需要专业心理咨询和治疗的学生、并能参与协同心理工作。

5. 初步具备识别心理危机与危险性评估的能力，与市、区级专业队伍及其他专业资源进行有效合作与配合，及时发现并处理学校心理危机事件的能力。

6. 能自觉遵守心理专业的各项伦理要求。

7. 具备应用学校心理健康教育数字化管理系统的的能力，具有一定的相关教科研能力。

学校心理咨询员培训主要由主干课程、专题课程、专题讲座和实践课程等组成。核心是：

1. 学校心理咨询员的个人成长。

2. 学生成长与发展性课题。

3. 学校心理工作的基本理论。

4. 儿童青少年精神卫生常识。

5. 学校心理工作的基本模式与方法(含危机干预)。

6. 学校心理工作实务与督导。

7. 学校心理健康教育数字化管理系统的应用及学校心理健康教育工作的教育教学研究。

具有培训资格和条件的南京地区高校相关院系或专业机构向市教育局提出申请，市教育局成立“南京市学校心理咨询员资格认证培训机构专家评审委员会”（由具有正高职称的中小学心理辅导专家领衔），组织专家对其进行全面评估，评估通

过后确认其培训资质。未经认可的单位无权培训，其培训学员的成绩也不予认可。

学校心理咨询员培训纳入教师的继续教育课时。培训经费纳入到全市教师师资培训经费之中，对取得学校心理咨询员资格者实行“以奖代补”政策，返还相关培训经费。

培训单位要根据我市心理健康教育实际和发展要求，提交包括培训内容和方式方法等在内的培训计划和考核方案，向市教育局提出申请。市教育局责成“南京市学校心理健康教育教师和心理咨询员资格认证小组”，对培训单位呈报的培训计划和考核方案进行评估，评估通过后函达培训单位执行。市教育局宣德处会同市中小学心理健康指导中心对培训工作进行动态管理，全程监督，凡不按要求培训者，将取消其培训资质。

采取业余集中培训形式。在保证基本理论学习的前提下，采用多元化方法，尤其重视心理健康教育实务的综合训练、在本校的实践学习和督导、个人成长和学习团队建设等。原则上每周集中一天(6学时，开班和结业8学时/天)，一个学年内完成，开班和结业分别3天集中封闭培训，为保证培训质量，采用小班化培训，每班学员不超过45名。培训总时长285学时，其中：主干课程177学时，专题课程54学时，实践课程54学时。

考核分开卷、面试及学习状况三部分。

开卷考核：学员需提交四份开卷考核材料，即：个人成长报告、个案辅导报告、团体辅导报告、心理健康教育论文(含调查报告)。四份开卷材料必须为原创，否则视为不合格。

面试考核：分口试(就学校心理工作涉及的有关理论、实务进行口试)和角色扮演两个部分进行。

学习状况考核：对学习态度、考勤、作业等进行综合考评。

合格标准：开卷、面试、学习状况考核成绩均为合格，且参训时长不少于85%者视为培训合格并发放结业证书。

心理活动方案设计篇九

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

(1)活动时间：

(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：

20__-x年4月1日：提交策划书。

2__-x年4月5日通知各班班长进行校园心理情景剧剧本创作。

20__-x年4月6日-14日：校园心理情景剧剧本创作阶段。

2__-__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)。

20__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。

2__-x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。

__-x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常

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%.

心理活动方案设计篇十

经过本次活动, 让同学感受到做沙盘游戏的`乐趣, 感受到自我的内心世界, 同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

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。把无形的心理资料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。

学生工作处心理咨询中心

院心理健康部

院心理成长协会、六系心理健康部

本院学生

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必须的描述(即: 沙盘的名字、故事)后统一冲洗进行展出。

5月25日(三)9: 30-5月26日(四)18: 00

南院篮球场