# 2024年心理知识竞赛策划书(模板8篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-08-23

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。心理知识竞赛策划书篇一21世纪是知...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**心理知识竞赛策划书篇一**

21世纪是知识经济迅速发展的时代,当代在校大学生作为知识经济时代的后备军,肩负着国家和人民的重托与期望。然而,由于社会各个方面的深刻变革和激烈竞争,大学生在学习与成长过程中极易产生心理冲突和不良心态。因此,对大学生进行心理健康教育的任务就是摆在我们心理学工作者面前了，应该有紧迫感与使命感。

“经管学院第一届心理知识竞赛”

保持健康的心态，不仅关系到广大学生健康生理、心理的发展，良好思想道德的养成和完美人格的塑造，而且关系到人才素质的整体提高、高教目标的全面实现、直至现代化建设的顺利进行。因此开展心理健康教育是当务之急，特此我院开展了以考试为心理知识竞赛的活动。

20xx年4月10日至20xx年4月26日

阶梯教室102

报名参加的66名大一大二学生

第一阶段：活动宣传（4月10日至4月15）

大力宣传广大学生学习对心理知识的重要性及必要性，形式以海报、联络心理委员为主。

第二阶段：开展心理知识学习（4月16至4月23）

给个班级学生一份心理学习的资料，开展各班人员学习，由各班级评选出参加心理知识竞赛的同学代表班级出赛。

第三阶段：考试实施（4月24日）

参赛的同学

（1）请各位同学提前15分钟到场，确保准时参加大学生知识心理测试；参赛的同学题（5题）和判断题（15题），名词解释（2题），案例分析（2题）共39题，总分100分。其中基础题（单选22.5分，判断22.5分，多选15分），综合题目（名词解释20分，案例分析20分）

考试规则

1、参赛的同学需在进入考场之前进行登记，注明班级和移动短号。

2、考试开始前，参赛的同学应该将手机关机或者是调到震动。

3、考试一旦开始，参赛的同学就应该把学习资料统一放到讲台上。

4、参赛的同学在考场内必须保持安静，不准吸烟，不准随意走动，考试期间不能离开考场，如因特殊原因必须离开，须经监考教师同意。

5、严禁任何形式的作弊行为，凡夹带资料、传递纸条、交换答卷、抄袭他人答卷或让他人抄袭答卷者，均以作弊论处。参赛的同学之间以口语或手势等方式进行答案交流，亦以作弊论处。

6、凡参加考试不交卷或无故不参加考试者，以旷考论处。

7、参赛的同学交卷时，应将试卷和草稿纸一并亲自送交监考教师，严禁其他学生代交。

8、参赛的同学交卷后应立即离开考场，不准在考场附近停留、喧哗，以免影响他人考试。

第四阶段：复赛（5月xx号）

比赛规则

第一轮：必答题

各队2名队员每人回答一个问题。

主持人出完题，有5秒时间答题。每题10分，答对加分，答错不扣分。

第二轮：抢答题

1、抢答题共10道题。

2、主持人念开始抢答，“答”字说完，才可以开始抢答，否则作犯规，失去答题机会。

3、抢答题回答错误，不扣分，答对加10分。

第三轮：风险题

1、风险题回答时限因分值不同得分为10分30分50分70分。每个分值下个有四题，各队选题回答。

2、从分数最低的队开始选题，也可选择放弃。

3、答对加相应的分，答错扣相应的分。

比赛纪律

1、所有参赛选手及领队，必须佩戴选手证及系统一发的其他有效证件入场。

2、比赛进行过程中，各参赛队员场及下观众需将手机调至为静音模式。

3、队员在回答必答题时，其他队员不能给予任何形式的提示，违者，该题作废。

4、在比赛过程中参赛队不得影响其他队做答，违者取消其竞赛资格。

5、严禁台下观众以任何形式提示参赛选手。

复赛的观看者可以凭票获得素拓0.1颁奖

在口语的心理知识竞赛之后，我们会在现场在对心理知识进行进一步的宣传，玩一个心理游戏。另外，评委可以在同学们玩游戏的时间段内，评出得奖的同学，设立一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。然后再举行一个颁奖典礼，庆祝那些获得名次的同学。获得荣誉证书的同学可以凭奖状领取0.1素拓，鼓励大家多向上面那些同学学习，多多学习心理知识。

**心理知识竞赛策划书篇二**

保持心理健康，优化心理素质，不仅是大学生大学期间正常生活，学习的基本保证，也是促进人格完善，德、智、体全面发展的重要条件。本次心理知识竞赛旨在激发大学生对心理知识的兴趣，在竞赛以及娱乐中领悟心理知识的重要性。

“心理知识伴我成长”

20xx年03月14日（周五七八节）某多媒体教室

举办方：文法学院团委

承办方：文法学院心健联培训部

（一）前期准备环节

ppt的制作；比赛的前期宣传，由团委下发通知，以班级为单位，每班出三名代表组队；多媒体教室的申请；通知文法学院记者团，心健联编辑部拍照以备见报。嘉宾评委的邀请；矿泉水，彩纸，笔，奖状的购买等等。

（二）比赛环节

主持人介绍到场嘉宾，评委，参赛队伍，及到场人员；介绍本次心理知识竞赛的背景及意义，进入比赛：

1、我型我秀：各班级代表队可通过ppt、话剧、相声、小品、情景剧、快板、歌曲（形式不限，鼓励创新，限时3分钟）等展现本队风采，满分50分，由评委根据表现打分，去掉一个最高分，去掉一个最低分，算出平均分计入最后成绩。

2、必答题阶段：每队5题，每题答对加10分，答错不扣分，答题期间该队队员独立完成题目，限时30秒。

3、抢答题阶段：限时3分钟，每题答对加10分，答错不扣分。

4、点燃全场：“神秘嘉宾”激情演唱。由文法学院心健联邀请著名歌手献唱助威！

5、风险题阶段：分30分题、20分题、10分题，可自行选题答对加相应的分数，答错扣相应的分数。

6、幸运题阶段：采用击鼓传花的形式，嘉宾喊停，题目落到哪里，有哪位观众作答，如果答对则给相应的班级代表队加30分，答错不扣分。

7、拉票阶段：每队派出一名代表进行拉票，每票5分，现场计分，诀出最佳人气奖。

（三）后期环节

全体心健联工作人员留下，查收物品是否丢失，收拾会场！

注：

1、心理知识竞赛参考资料：《吾心飞扬大学生心理健康知识百问手册》

2、此策划共4个附件

**心理知识竞赛策划书篇三**

为了响应学院“关注大学生心理健康问题”的号召，天蓝心理健康协会特别筹划了“趣味心理健康知识竞赛”活动。通过这次竞赛来增加同学们的心理知识储备，让同学了解心理健康的重要性。提高其整体心理健康知识水平，同时有利于同学们将理论付诸于实践，将其所学的心理健康知识应用于解决自身出现的心理问题，从而达到教学相长的目的。

本次活动旨在通过心理知识的竞答让心理问题进入大学生的视线，让心理知识在大学生身边传播，提高大学生的心理素质和处理心理问题的能力。

心理健康教育与咨询中心

指导老师：尹翠芳、刘湘玲、戴聪、谭新昊、童志宏、周海霞

绿色海湾心理协会

环保学院全体学生

待定

环境监测系阶梯教室

准备阶段：

（一）宣传工作：

1、横幅宣传

2、展板、海报宣传

宣传时间：20xx年12月7日至9日

(二)赛前准备：

1、准备心理知识竞赛题库。

2、以系为单位报名参加比赛，10--15人为一支队。各系心理部在本系选择一支两并在20xx年12月6日提交参赛队伍人员的信息资料，心理协会将在20xx年12月7日统一发放心理知识竞赛试题库。

3、制作心理知识竞赛ppt。

4、通知各系负责人，说明比赛流程。

5、邀请相关老师及嘉宾。

6、场地布置：拉横幅，吹气球及装饰。

7、购买活动所需材料：卡纸20张、彩笔支、剪刀一把、气球

8、到广播站里邀请一名主持人

9、安排摄影人员活动现场摄影

10、领导和嘉宾座位前在他们到场前摆放好矿泉水

11、秘书组安排评分人员，和维持现场秩序人员名单。

活动过程

1、19：00主持人开场

2、19：15--19：20讲解比赛规则

3、19：25--19：35个人必答题

4、19：35—19：45表演节目舞蹈，同时批阅试卷

5、19：45--20：05抢答题时间

6、20：05—20：15选手表演节目可加分

7、20：15--20：40风险题

8、20：45—21：00领导讲话

9、21：05--21：20统计分数

10、21：25颁奖

预赛

每系以笔试选出10个人进入决赛

决赛

1、比赛坚持“公开，公平，公正“的原则，现场评定，现场亮分。各代表队和参赛选手必须服从主持人和仲裁席的裁决。如有争议，可以在不影响比赛正常进行的情况下，由领队向仲裁席提出，经复议后作出的裁决为终审裁决。不服从裁决或在赛场内喧哗的，取消该队的参赛资格。

2、所有竞赛题目，主持人原则上只读一遍；参赛选手要集中注意力听主持人读题，如因听不清楚，可以要求复读一遍(抢答题除外)，主持人重复读题的时间计算在答题时间之内。3、参赛选手答题要口齿清楚，声音响亮，在规定时间内作答后，必须报告“回答完毕“，以便主持人和评委评判。

4、参赛队员不得携带资料进入比赛现场，否则取消该队的参赛资格。

5、竞赛顺序为各人必答题、抢答题、风险题题

6、必答题：该部分有判断题和选择题。含15道题，每题5分。并在规定的时间内（10分钟），不得抄袭，请老师监考，不得使用手机。

7、抢答题：共30道题目，由同学通过举过举牌的方式回答问题，答对一题得20分，答错一题减10分，获得答题机会后10秒内不能回答出问题，其他选手可以继续抢答。每道题目必须在主持人念完题目，说“开始“，选手才可以举手。

8、风险题：该环节有10、20。30、50分不同分值的题目，由自己选择答题的类型。难度随分值的增加而增加，答错或不答要扣去相应的分值。每人只有一次机会。

（1）策划小组针对本次活动进行总结，发现活动过程中暴露的不足，积累经验；

（2）撰写通讯稿，上传至系部网站。

（3）通过报纸或海报张贴成绩，上传心理健康教育与咨询中心网站；

十一、经费预算（附表）

**心理知识竞赛策划书篇四**

21世纪是知识经济迅速发展的时代，当代在校大学生作为知识经济时代的后备军，肩负着国家和人民的重托与期望。然而，由于社会各个方面的深刻变革和激烈竞争，大学生在学习与成长过程中极易产生心理冲突和不良心态。因此，对大学生进行心理健康教育的任务就是摆在我们心理学工作者面前了，应该有紧迫感与使命感。

“经管学院第一届心理知识竞赛”

保持健康的心态，不仅关系到广大学生健康生理、心理的发展，良好思想道德的养成和完美人格的塑造，而且关系到人才素质的整体提高、高教目标的全面实现、直至现代化建设的顺利进行。因此开展心理健康教育是当务之急，特此我院开展了以考试为心理知识竞赛的活动。

20xx年4月10日至20xx年4月26日

阶梯教室102

报名参加的`66名大一大二学生

第一阶段：活动宣传（4月10日至4月15）

大力宣传广大学生学习对心理知识的重要性及必要性，形式以海报、联络心理委员为主。

第二阶段：开展心理知识学习（4月16至4月23）

给个班级学生一份心理学习的资料，开展各班人员学习，由各班级评选出参加心理知识竞赛的同学代表班级出赛。

第三阶段：考试实施（4月24日）

参赛的同学

（1）请各位同学提前15分钟到场，确保准时参加大学生知识心理测试；参赛的同学题（5题）和判断题（15题），名词解释（2题），案例分析（2题）共39题，总分100分。其中基础题（单选22.5分，判断22.5分，多选15分），综合题目（名词解释20分，案例分析20分）

考试规则

1、参赛的同学需在进入考场之前进行登记，注明班级和移动短号。

2、考试开始前，参赛的同学应该将手机关机或者是调到震动。

3、考试一旦开始，参赛的同学就应该把学习资料统一放到讲台上。

4、参赛的同学在考场内必须保持安静，不准吸烟，不准随意走动，考试期间不能离开考场，如因特殊原因必须离开，须经监考教师同意。

5、严禁任何形式的作弊行为，凡夹带资料、传递纸条、交换答卷、抄袭他人答卷或让他人抄袭答卷者，均以作弊论处。参赛的同学之间以口语或手势等方式进行答案交流，亦以作弊论处。

6、凡参加考试不交卷或无故不参加考试者，以旷考论处。

7、参赛的同学交卷时，应将试卷和草稿纸一并亲自送交监考教师，严禁其他学生代交。

8、参赛的同学交卷后应立即离开考场，不准在考场附近停留、喧哗，以免影响他人考试。

第四阶段：复赛（5月xx号）

比赛规则

第一轮：必答题

各队2名队员每人回答一个问题。

主持人出完题，有5秒时间答题。每题10分，答对加分，答错不扣分。

第二轮：抢答题

1、抢答题共10道题。

2、主持人念开始抢答，“答”字说完，才可以开始抢答，否则作犯规，失去答题机会。

3、抢答题回答错误，不扣分，答对加10分。

第三轮：风险题

1、风险题回答时限因分值不同得分为10分30分50分70分。每个分值下个有四题，各队选题回答。

2、从分数最低的队开始选题，也可选择放弃。

3、答对加相应的分，答错扣相应的分。

比赛纪律

1、所有参赛选手及领队，必须佩戴选手证及系统一发的其他有效证件入场。

2、比赛进行过程中，各参赛队员场及下观众需将手机调至为静音模式。

3、队员在回答必答题时，其他队员不能给予任何形式的提示，违者，该题作废。

4、在比赛过程中参赛队不得影响其他队做答，违者取消其竞赛资格。

5、严禁台下观众以任何形式提示参赛选手。

复赛的观看者可以凭票获得素拓0.1颁奖

在口语的心理知识竞赛之后，我们会在现场在对心理知识进行进一步的宣传，玩一个心理游戏。另外，评委可以在同学们玩游戏的时间段内，评出得奖的同学，设立一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。然后再举行一个颁奖典礼，庆祝那些获得名次的同学。获得荣誉证书的同学可以凭奖状领取0.1素拓，鼓励大家多向上面那些同学学习，多多学习心理知识。

**心理知识竞赛策划书篇五**

引导大学生关注自身心理健康，关爱自我心理成长，营造良好心理健康教育氛围，增强心理健康意识，广泛宣传心理健康知识，携手共创美好和谐校园。

与心灵相约，与健康同行。

主办单位：学生工作部（处）

心理健康教育与咨询中心

承办单位：国际教育学院

协办单位：各专业学院和住宿书院心理辅导室

当代大学生学习、生活中的心理健康常识、积极心理学及一般心理障碍的识别与调适。

郑州大学西亚斯国际学院全体在校学生

竞赛分为预赛、半决赛及决赛。

预赛：时间为4月1日—4月14日。各单位自行组织，采用互联网答题测评方式进行，择优确定本单位参赛代表队。商学院可选2支代表队参赛，其余每个专业学院和知行住宿书院限选1支代表队参赛。每支代表队由1名领队兼指导老师、4名参赛队员组成（其中含1名替补队员）。

4月17日前，各单位将参加半决赛的选手及指导老师名单报送至国际教育学院学生办公室15-219。4月21日起，由各单位心理专员开展赛前辅导，主要对题目内容进行原则性提示，提供题目的大体范围和发问方式。

半决赛和决赛：时间为5月3日—5月12日。比赛地点另行通知。

半决赛和决赛采取同一竞赛规则和流程，具体如下：

（一）竞赛规则

1、竞赛采取淘汰制，以抽签方式决定出场顺序和场次。第一场半决赛由6支队伍同时进行比赛，取成绩最高的前3队进入决赛。第二场半决赛由7支队伍同时进行比赛，取成绩最高的前3队进入决赛。国际教育学院直接进入决赛。

2、各代表队基础分为100分，以答题得分累计各队成绩。遇积分相同无法排出晋级名次时，采取加赛抢答题的办法决出最终排名。

3、选手必须起立回答问题，不能超过限定时间，答题完毕后，由主持人宣布是否得分或扣分。如选手答题不明确，主持人难以判定时，由仲裁委员会讨论裁定是否得分。

4、各参赛队必须着校服参赛，严格遵守竞赛规则，服从主持人意见。如有异议，可通过领队向仲裁委员会提出，由仲裁委员会共同讨论裁定，不得在赛场内争执。

（二）竞赛流程

1、第一部分：我问你答（个人必答题）

（2）主持人直接口头提问，在主持人宣布“开始”后开始记时，每道题限时10秒；

（3）选手必须在限定时间内回答完毕，超时回答以答错处理；

（4）必答题为单选题，以抽题方式进行，答对加分，答错不扣分。

2、第二部分：你争我抢（抢答题）

（1）本轮题型为单选题和判断题，共20道题，每题10分；

（3）抢到题的代表队，答对者加10分，答错或不答的扣10分；

（4）抢答后获取答题权，5秒后未答的，则该队无权回答，并扣10分，其他队继续抢答。

3、第三部分：同舟共济（集体必答题）

（1）题型为多选题，每题20分，限时20秒；

（2）参赛选手集体作答，可以进行讨论、补充及纠正，但以最后纠正结果为准。

4、第四部分：惊心动魄（互选风险题）

（3）单选题与多选题回答限时15秒，简答题回答限时90秒，参赛队伍必须在规定的时间内回答问题，超时按答错处理。

5、第五部分：勇者居上（加时赛）

如果出现两队分数相同时，进行加时赛，此轮比赛为集体抢答，如出现多队分数一致时，依次进行，最终决出胜负宣告结束。

七、奖项设定

本次比赛设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

活动设立仲裁委员会，成员由各专业学院和知行住宿书院心理专员组成，具体构成方式实行回避制。

**心理知识竞赛策划书篇六**

保持心理健康，优化心理素质，不仅是大学生大学期间正常生活，学习的基本保证，也是促进人格完善，德、智、体全面发展的重要条件。本次心理知识竞赛旨在激发大学生对心理知识的兴趣，在竞赛以及娱乐中领悟心理知识的重要性。

“心理知识伴我成长”

\*\*年03月14日（周五七八节）某多媒体教室

举办方：文法学院团委

承办方：文法学院心健联培训部

（一）前期准备环节

ppt的制作；比赛的前期宣传，由团委下发通知，以班级为单位，每班出三名代表组队；多媒体教室的申请；通知文法学院记者团，心健联编辑部拍照以备见报。嘉宾评委的邀请；矿泉水，彩纸，笔，奖状的购买等等。

（二）比赛环节

主持人介绍到场嘉宾，评委，参赛队伍，及到场人员；介绍本次心理知识竞赛的背景及意义，进入比赛：

1、我型我秀：各班级代表队可通过ppt、话剧、相声、小品、情景剧、快板、歌曲（形式不限，鼓励创新，限时3分钟）等展现本队风采，满分50分，由评委根据表现打分，去掉一个最高分，去掉一个最低分，算出平均分计入最后成绩。

2、必答题阶段：每队5题，每题答对加10分，答错不扣分，答题期间该队队员独立完成题目，限时30秒。

3、抢答题阶段：限时3分钟，每题答对加10分，答错不扣分。

4、点燃全场：“神秘嘉宾”激情演唱。由文法学院心健联邀请着名歌手献唱助威！

5、风险题阶段：分30分题、20分题、10分题，可自行选题答对加相应的分数，答错扣相应的分数。

6、幸运题阶段：采用击鼓传花的形式，嘉宾喊停，题目落到哪里，有哪位观众作答，如果答对则给相应的班级代表队加30分，答错不扣分。

7、拉票阶段：每队派出一名代表进行拉票，每票5分，现场计分，诀出最佳人气奖。

（三）后期环节

全体心健联工作人员留下，查收物品是否丢失，收拾会场！

注：1，心理知识竞赛参考资料：《吾心飞扬大学生心理健康知识百问手册》

2，此策划共4个附件

策划人：心健联培训部

**心理知识竞赛策划书篇七**

贵州电力职业技术学院心理健康协会

心理知识竞赛

xxx

心理知识竞赛

贵州电力职业技术学院心理健康协会

全体09级，10级在校学生

待定

待定

导致心理疾病的发生，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。

目前，我国大学生存在的心理问题已日益严峻，状况令人担忧。大学生在面临各种各样问题时的自我调节能力有待提高。

本次活动旨在通过心理知识的竞答让心理问题进入大学生的视线，让心理知识在大学生身边传播，提高大学生的心理素质和处理心理问题的能力。

（1）活动规则

本次竞赛共分必答、选答和情景表演三类题型，分别包括36、12、12道题。必答题每题10分，不可弃权，答错不倒扣；选答题共有10、20、30分各4道题，参赛队伍应在小组讨论后选择不同分值的题型，答对加分，答错扣掉一半分值，可以弃权。弃权后由其他小组抢答，无抢答则该题视作废处理；情景表演共十二道题，满分100分，由评委评分，第一组选题后有五分钟的排练时间，第二组在第一组表演前选题并于第一组表演时排练，其他小组以此类推。

（2）活动步骤

1、负责人员撰写策划书，做出宣传单，组织报名情况，并做好比赛ppt；

2、事先邀请其他系部心理自助中心的部长或主席作为此次比赛的评委；

6、答题结束后，请评委做点评，组织人员累积分数，评出一等奖1名，二等奖1名，三等奖2名。请评委颁发奖品。

（3）活动总结

活动总结与活动结束后有组织人员撰写。

（2）此次活动主要采用ppt形式展示，因此，主持人应在比赛前熟练操作该软件，并实现检查叫多媒体教室的应用环境。

**心理知识竞赛策划书篇八**

1、海报宣传；

3、各心理健康宣传员宣传。

（一）活动准备初期：本次竞赛共分为一次初赛，一次决赛，采取以班级为单位，每队由3个人组成参赛，初赛有各班参赛人员进行笔试，成绩总分排前五名代表队可获得参加决赛的资格。

（二）活动进行阶段：

初赛程序：各班参赛人员在比赛时间进入考场进行笔试，迟到15分钟以上则取消其比赛资格。考试期间严禁与他人交流或查阅资料，否则以作弊处理。

决赛程序：

1、主持人宣布决赛开始，介绍参赛队、评委及来宾；

2、介绍比赛规则；

3、比赛阶段：

（3）快速记忆：在10s内记忆一组心理名词，每组6个，一个10分

由最高分先选，然后依次下去；

答对加上相应的分数，答错扣除相应的分数。

（5）互动环节：在之前的4个环节中穿插互动，由主持人对观众提一两个问题，答对了赠送小礼品。

（6）加时赛：如有相同分数的情况，进行加时赛；以打电话的方式进行抢答，题目为闭答题。

4、主持人最后报各队总分，并排出名次及宣布获胜队，并颁发奖状和奖品

浙经院朋辈互助组

全院学生

初赛：待定

决赛：待定

1、学生对心理健康相关知识了解甚少，需增加了解；

2、竞赛形式多样。

1、为防止参加人数较少，我们会通过心理健康宣传员鼓动学生参加；

2、为防止秩序出现混乱及竞赛的公平性，我们会通过心理健康教育中心全体成员维持秩序。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn