# 最新大学心理活动策划书范例(优秀9篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-03-20

*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？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学心...*

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？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学心理活动策划书范例篇一**

一、活动目的：

为了在全校甚至全国营造一种关注心理健康，懂得心理健康，重视心理健康的氛围，为了广大高校学生搭建锻炼心理素质，提高心理素质的平台，我校决定，举行一次由十多个高校参加的5、25宣传月的开幕式。

二、活动主题：

与心灵相约

三、活动时间：

1、下午：晚会(开幕式晚会)

由协会邀请各高校心理协会的代表参加以及心理老师邀请校有关心理专家

2、晚会包括节目以及(最好由心理咨询老师带领大家做的心理互动游戏)

剪彩(宣布开幕式开始)

晚上：六点开始观看心灵电影

(最好老师能推荐几部有关心灵方面的电影)观看前放有关心协的历程(ppt)

四、活动设备：

横幅、舞台(户外舞台)、投影仪、屏布、迎宾斜披、电脑、音响、礼花、气球

五、活动经费

\_\_元

六、活动注意事项：

晚会的布置、现场秩序的维护、各种设施的维护、现场人员的安全

**大学心理活动策划书范例篇二**

针对当代大学生主要存在的难以适应生活环境的转变，人际关系之间的问题，以及增强对别人的信任。营造良好的校园文化全面提高大学生综合素质。传递更多温暖正能量。也为了加强同学们对心理健康的了解，帮助同学们解决心理困惑，以更好、更健康的心态去面对生活学业。

二、活动目的

为了让同学们在实际中体验人际关系中的相互理解、沟通，避免更多的抱怨产生。让同学们明白在成长的过程中，人与人之间相互沟通、信任是非常快乐的事，在5.25心理健康活动中，心理健康协会将举办人际关系心理素质拓展——爱的抱抱、绿丝带活动。

三、活动主题：爱我，爱他，爱社会

“绿丝带，不抱怨”“爱的抱抱”

四、活动时间

准备工作：20\_\_年5月19日

五、活动对象

云南林业职业技术学院全体教职工及学生心理学爱好者

六、活动地点

学校

月牙潭公园（需2名心理咨询老师现场咨询）

七、活动安排事项

活动前期准备及人员配置：

1.万龙浩宇及宣传组人员20\_\_年5月20日前出海报2并张贴。以及1份x展板

2.黄琳、凡雪准备好活动所需的绿丝带、拥抱牌、桌椅2套、帐篷2个和场地规划。

3.刘德明、熊淑花及活动组人员负责场地布置。

4.李廷峰、雷小松负责照片采集。

5.月牙潭公园需安排两名心理老师现场咨询。

注:人员安排若有冲突各部门就行调解

活动安排：

1. 20号宣传绿丝带活动

2. 21号在月牙潭公园

4.课后及课前跟同学、老师宣传绿丝带不抱怨活动。

5.系好绿丝带后，给老师、同学们送上拥抱。

活动后期工作

1.黄琳整理当天活动照片

2.凡雪写活动总结。

八、注意事项。

1、应在课前课后人流量集中的时候开展。

2、如遇阴雨天气，则推迟活动。

**大学心理活动策划书范例篇三**

为落实全国和北京高校思想政治工作会议部署，不断加强和改进我校大学生心理素质教育工作，培育大学生理性平和的健康心态，推进和谐校园建设，学生工作处、心理健康教育及咨询中心定于5月在全校组织开展“5·25”大学生心理健康节系列活动。现将具体事项通知如下。

以“新时代、心梦想、心健康”为主题，不断创新和深化大学生心理健康教育形式，引导大学生把自我发展与时代呼唤有机结合，培育自尊自信、理性平和、积极向上的健康心爱，心怀梦想，健康成长。

本届心理健康节以倡导学生积极应对压力、有效管理情绪、提升心理效能为重点，结合学校实际和学生特点，整合xx高校心理素质教育工作资源，以生动活泼的形式，重点开展以下心理健康教育及实践活动。

(一)开幕式

时间：5月x日中午12:00

地点：xx南广场

主要内容：心理健康节开幕仪式、心理健康知识宣传、活动展示和互动体验

(二)“心灵阳光”大讲堂

主要内容：围绕今年的主题，按照心理健康全员育人的思路，面向心理健康教育各条战线各支队伍分别开展四场讲座，其中一场辅导员讲座、一场心理委员讲座、一场研究生导师讲座、一场后勤安保服务人员讲座。

组织实施：由心理健康教育及咨询中心牵头组织，讲座时间、地点另行通知。

(三)“让阳光洒进心底”主题演讲大赛

主要内容：紧扣主题，自拟题目，主要围绕塑造大学生积极心理品质和培养心理韧性展开，表现大学生如何从逆境中成长，接纳自我，勇于追求梦想，积极投入学习生活等。

组织实施：本项赛事由化学工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐代表我校参加北京市大学生心理健康节主题演讲大赛。详细活动安排见附件1。

承办单位及联系人：化学工程学院;xx;联系电话：xx

(四)“心梦想心健康”原创微视频大赛

主要内容：围绕“梦想”“学会适应”“管理情绪”“完善自我”“人际和谐”“珍爱生命”等主题关键词，原创设计制作与其相关的微视频，并以视频加脚本的形式呈现，引导观众体验当下生活的幸福与美好、感受到未来征途的广袤无垠、意识到新时代的崇高追求。

组织实施：本项赛事由xx工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐参加北京市大学生心理健康节原创微视频大赛。详细活动安排见附件2。

承办单位及联系人：xx学院;xx;联系电话：xx

(五)心书笺大赛

主要内容：围绕“新时代心梦想心健康”的主题，设计大学生喜闻乐见的心书笺，传播心理健康知识和理念，引导大学生关注心理健康和全面发展。

组织实施：本项赛事由地球科学学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与;经评比后择优推荐参加北京市大学生心理健康节心书笺大赛。

承办单位及联系人：xx学学院;;联系电话

(六)“心认识，心成长”心理绘画大赛

主要内容：围绕主题，借助绘画形式，将诸如“心情从坏到好的变化”“美丽的梦想”“心头感到阵阵暖意”等内容生动形象地展现出来，以促进大学生认识自我、接纳自我、重塑自我，营造关注心理健康的氛围。

**大学心理活动策划书范例篇四**

一、活动主题：

关注“525”，塑造健康你我

二、活动背景：

根据调查表明，大学生已成为心理弱势群体。同时针对近期班级同学出现的一些心理问题，主要表现在恋爱，人际关系，时间管理等方面，这使得我们举办这次的心理活动更有必要。

三、活动目的：

1.在一定程度上解决同学们在恋爱，人际关系，时间管理等方面的困扰；

2.增强同学们对心理健康问题的重视；

3.提高同学们的自我关注意识。

四、活动时间：

五月十五日

五、活动地点：

六、活动对象：

制药1101

七、活动流程：

（一）、活动前：

借有多媒体的教室

（二）、活动中：

第一阶段

团队心理游戏寻猎（大约30分钟）

第二阶段

1.调查表

2.趣味成语游戏（大约30分钟）

3.观看电影《美丽心灵》

九、经费预算：

十.活动应急预案:

1.活动计划问题

事先制定每项活动的具体计划。在进行活动之前，必须要有计划，有纪律地进行活动，避免造成活动无目的、人员工作无秩序而导致时间浪费和人员安全问题的出现。

2.安全工作分工问题

小组安全工作分配必须明细。在活动出发前，对所有成员进行安全知识教育，明确安全的重要性。

**大学心理活动策划书范例篇五**

一、活动背景：

从进入大学到现在，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了一定的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

二、活动目的及意义：

通过活动让同学们了解健康心理的新概念;让同学们认识到关爱的力量、协助的力量;同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的10平面设计二班。

三、活动主题：

摆正心态，圆我大学梦。

四、活动对象：

平面设计2班全体学生

五、活动时间：

12月1日

六、活动地点：

xxx

七、活动所需物品：

精美礼品、音响等

八、活动流程：

(一)活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

(二)活动开始：

(1)支持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

(2)请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

(4)听音乐猜歌名接歌曲

a、由主持人放出音乐，用抢答的形式猜出这首歌的名字或者接唱歌曲;

(5)请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

(三)心理测验：(心理健康测试表另外附件)。

(四)请班主任对我们的\'这次班会举行评点和总结。

九、活动经费预算：

约35元。

**大学心理活动策划书范例篇六**

二、活动主题：朋友一生一起走

三、活动时间：待定

四、活动地点：宽敞大教室

五、活动方式和内容：

1、采取心理小游戏的方式和续演心理情景剧，彼此相辅相成将现实的问题演绎出来并让大家一起解决，培养同学们的团结协作能力和增强班级凝聚力，心理辅导员和的点评更能让同学们从本次活动中感受到朋友的重要性。

2、活动总结和评价

六、设计思路和活动亮点：

本次活动以续演心理情景剧为主，小游戏为辅，环环相扣，将现实中的问题用心理情景剧的方式表现出来，再以小游戏的方式给同学们以启发。本次活动将具有认可度的心理咨询这一元素融入到本次活动，即本次活动心理辅导员和班主任也投入到整个活动过程中，能够更好的让同学们明白朋友的重要性和体会到本次活动的意义。

七、实施条件：

1、气候适宜，宽敞大教室布置的很温馨，同学们心理状态都在一个很好的时期。

2、时间把握的恰到好处，同学们都有时间来参与，还有班主任和心理辅导员的参加，同学们的.参与度很高。

3、准备好小奖品以及活动所需的各种道具

4、心理辅导员和班主任的指导让本次活动能够更好的开展。

八、活动过程：

1、准备阶段：

在活动开展前的一个星期内，宣传委员和组织委员在班级大力宣传这次的班级心理健康活动。生活委员、班长和团支书根据活动所需去准备各种道具，以及购买活动所需的小奖品和邀请参加活动的老师们。心理委员与每个寝室的心理气象员加强交流，时刻了解同学们的生活及心理状态，在活动开展前遇到突发状况能够适时的做出调整。

2、各种日常写作指导,展开活动：

时间：待定

地点：宽敞的大教室

**大学心理活动策划书范例篇七**

篇一

活动背景:

一、活动主题“塑造自己发掘心灵的秘密”

二、活动时间

20xx年5月1日--5月31日

三、主办单位

体育学院

四、承办单位体育学院心理健康权益部

五、活动对象体院全体学生(主要针对11级、10级、09级同学)

六、活动内容心理健康知识宣传、主题签名活动、心理健康教育主题班会、心理趣味游戏、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

七、活动宣传方式

1、横幅:两条横幅挂于教学楼前。

2、海报:以心理健康活动月主题出海报。

3、操场宣传栏:以宣传心理活动月活动为中心做喷绘。

4、我手携我心:将本学期每期宣传报粘贴到宣传栏。

八、活动安排

1、主题签名活动

活动时间:5月6日--5月7日

活动地点:电信路口

活动形式:制作一条“塑造自己发掘心灵的秘密”的横幅，请其他学生参与签名，积极响应本次健康月活动。

2、心理健康教育主题班会

活动时间:5月12日--5月20日

活动地点:各班教室

活动形式:为普及心理健康知识，引导学生树立科学的心理健康理念，教育学生学会增强自信心的方法，提高全校学生心理素质，各班开展以“塑造自己发掘心灵的秘密”或者学校心理健康主题为主题的心理健康主题班会活动。

3、心理趣味游戏

活动时间:5月12日--5月20日

活动地点新田径场

活动形式:以游戏的方式进行。

4、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

活动时间:20xx年5月19日

活动背景:从全面贯彻教育方针，全面实施素质教育，培养社会主义合格建设者和可靠接-班人的高度来开展大学生心理健康教育工作。增强心理健康教育工作的专业化水平和普及化程度，在丰富的校园文化生活中促进我院德育的整体构建。经研究决定，在我院举办大学生心理健康知识竞赛活动。

活动目的:引导广大同学积极关注自身和他人的心理健康，学习心理健康的基本知识，学会心理调适的基本技巧，提高个人心理素质。丰富校园生活，营造积极、健康、高雅的校园氛围，陶冶大学生的情操。增强同学们的相互关怀与支持意识，提高沟通能力，培养团队协作精神。促使同学们更加积极的参与学校心理健康教育活动，促进我校心理健康教育工作的开展。

竞赛规则:

初赛阶段:每班指派八名选手参加选拔考试，根据每班八名选手的平均成绩决定取分数较高的前六个班进入决赛。

决赛阶段:每班指派三名选手代表班进行比赛。基础分100分。比赛试题分三阶段作答。

必答题阶段:此阶段大屏幕上会显示出题目，选手三人一组把答案写在答题板上，时间到后双手向外举起题板。答对加10分，答错减10分。

抢答题阶段:此阶段大屏幕上会显示出题目，主持人宣告“开始抢答”(抢答阶段:先弄破气球者抢答成功)。抢到题目后答对加10分，答错减10分，若不按规则抢答，例如:超前抢答，即减10分。

抽题作答阶段:此阶段大屏幕上会出现很多文件夹，文件夹的名称就是其内题目的分值，依然采用弄破气球的方法，最先响球的队获得最先抽题的机会，不同文件夹题分值不同，分值有5分、10分、15分、20分、25分和30分六类。答对加相应的分、答错减一半分。有关抢答方面的规则同抢答题阶段规则。

最后，在竞赛结束时我们将决出第一名一个，第二名两个，第三名三个。(奖励细则:第一名的每位参赛选手获得价值40元得奖品，第二名的每位参赛选手获得价值25元的奖品，第三名的每位参赛选手获得价值15元的奖品，)。

篇二

时至五月春暖花开，我们又迎来了新一届心理健康月。众所周知，5月25日是心理健康日。“5·25”，我爱我。在心理健康日的活动持续开展以及同学们积极参与下，大家逐渐形成了一种共识，从而演变成了心理健康活动月。在此，我们特借心理健康月这个时机开展一系列活动帮助同学们树立积极健康的人生观、培养健康生活理念，丰富同学们的校园生活，促进同学之间的沟通与交流。

一、活动主题:

畅想五月，让心飞翔

二、活动目的:

1.通过一系列的心理健康知识宣传，向同学们传授丰富的心理健康知识，以此提高学生的知识水平，拓展学生的视野。

2.通过一系列有趣的活动，对学生进行心理健康教育，积极引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，并努力营造良好、和谐的校园氛围。

3.通过此次宣传活动，向学生传授一些关于人际交往的方法和技巧，以帮助学生提高自身的人际交往能力和自身协调能力。

三、活动时间:5月2日——5月26日

四、活动对象:法学院全院师生

五、活动内容:

附一:“爱，就大声说”——母亲节活动策划(校级)

附二:“心”漫画大赛活动策划(院级)

附三:心理主题班会活动策划(院级)

附四:法学院第三届心理剧大赛活动

策划书

(院级)

附表一:

“爱，就大声说”

——母亲节活动策划

一、活动背景:

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，然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。

三、活动主题:

感恩母亲节，爱就大声说

四、活动时间:5月13日(母亲节)

五、活动地点:北校电信路口

六、活动对象:北校全体学生

七、活动流程:

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，

八、活动内容:

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。”

九、经费预算:便利贴:3\*2=6元

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

**大学心理活动策划书范例篇八**

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。

**大学心理活动策划书范例篇九**

一、 活动背景及活动意义：

根据调查，我国存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%~30%，而长期以来，心理健康教育主要从咨询、讲座、宣传展等方式来帮助大学生。这些方式已不能满足广大学生的要求。因此为增强大学生对心理健康知识的了解，引导大学生探索生命的积极意义，思考人生，以积极进取的态度面对学习与生活。我们班级积极响应学校从及院系的号召开展这次《关注心理》主题班会。

二、 活动主题：

关注心理健康，创建和谐班级

三、 活动目的：

提高大学生对心理健康问题重要性的认识，同时提高学生们的心理保健意识，以及如何保持一个良好的心理状况，使我们同学都能有一个良好的心理状况，使我们同学都能有一颗积极健康的心态去过好大学四年的每一天。

四、 活动时间：

9月28号(星期三)

五、 活动地点：

文通楼305

六、 参与人员：

制药111班全体同学及班主任和学长、学姐。

七、 活动过程：

主持人致开场白并介绍大学生心理健康节的由来(伴奏轻音乐)。

由心理委员根据调查统计，提出同学目前存在的心理问题(以小见大)。

做个小游戏“悄悄听我跟你说”，消除陌生气氛，拉近同学距离(背景音乐：班得瑞轻音乐)。

在轻松、愉悦的状态下，由同学讨论，派出代表，发表一下自己对解决此类问题的看法。

主持人给予分析。

到场的老师或学长学姐发言总结。

最后留五分钟让同学写一下此次班会的感悟，或想对自己说的话。(由班长、团支书、心理委员负责收纸条，其他班委员负责监督维持秩序。期间伴奏轻音乐)

八、 人员安排：

主持人：包娟，甘子腾。

宣传：张扬，陈青青。

策划书：李蒙。

会场布置及摄影：李洋，吕正峰，刘笑，等。

九、 经费运用：

矿泉水，信纸，多媒体等。

十、 应急措施：

由班委组成小队，负责监督、维持秩序及处理突发事件。

十一、附件：

省略

十二、活动总结

心理问题采集由心理委员、班长和团支书在班会前采用各种方式收集同学的心理问题并统计，做好相应的准备。

召开班委会议，制定详细计划、协调、配合完成本次活动，充分地调动同学的积极性，以更多的同学可以在本次活动中受益。

提前联系准备邀请的老师、学长，定好班级，开会前半小时所有班委必须到场，检查会场的多媒体等设施。

班委提前准备好本次活动所需的测评、游戏及班会所需的一些东西。

会议中做到处理好一切突发事件，做好应急措施。

会议结束后，班委要与同学保持联系，积极主动地了解同学们的心理问题，真正做到“关注心理健康，创建和谐班级”!

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