

心理活动方案精选5篇（心理活动策划方案）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/5fe92af444c5399bac5f9e130180c7ff.html>

范文网，为你加油喝彩！

心理活动方案（精选5篇）

为了确保活动能有条不紊地开展，就常常需要事先准备活动方案，活动方案其实就是针对活动相关的因素所制定计划类文书。我们应该怎么制定活动方案呢？下面是小编精心整理的心理活动方案（精选5篇），欢迎阅读与收藏。

心理活动方案1

一、活动背景：

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的青少年比例高达25%-30%。而长期以来，心理健康教育主要以咨询讲座、宣传展览的方式已不能满足广大青年的要求。因此，在针对青少年成长中身心健康问题我们特组织开展心理主题活动，让心理健康走进青少年生活。

二、活动目的：

1、提高青少年的心理素质，加强青少年的心理承受能力，通过活动消除青少年的困惑，让青少年走出误区。

2、感受人与人之间的美好情感，感受生活中的快乐与幸福，从而以一颗积极乐观的心态来面对我们的人生。

三、活动主题：

直面压力，放飞理想。

四、活动时间：

20xx年4月

五、活动内容：

1、心理健康讲座(全校)

2、心理小游戏(分班级进行)

男生、女生多少钱

目的：让大家都了解每个人都有其存在的价值，要懂得互相尊重和珍惜。

游戏规则：男生值5毛钱，女生值一块钱。游戏的时候，裁判会说：“走呀走，走呀走，走到集市买白菜，一块钱，卖不卖？不卖！一块五，卖不卖？不卖！两块五...四块钱，卖不卖？卖！”当裁判说到卖的时候，参赛选手要根据价钱组队，组不到相应价值的同学会被淘汰(底价至少为1元)。直到最后大概剩20个人员左右就进入下一个游戏。

解套：

目的：使参与者能够认识到，在遇到看似复杂问题的时候，只要通过换位思考以及团队的合作就可以顺利的解决问题。

游戏规则：

首先所有的参与者分成若干小组(5-10人为)，小组成员围成一个圈。然后从一个人开始要求将两只手分别与不相邻的两个人相握；然后这两个人再各自与不相邻的人握手，按此顺序继续，直至所有人的手都与其他的人相握。这时，所有人的手连接起来形成一个交错的套，此时要求大家再不松开手的情况下通过移动自己的身体变换自己的位臵，来解开交错的套。小组人数相等的情况下，以解开套时所用的时间的长短作为标准评分。获胜的一个或两个小组得到相应的奖励。

游戏做完后，可请同学们进行感悟交流。

3、心理测试：(分班级进行)

每位同学发一份“幸福指数测试”问卷，分班级收齐，由各年级的心理老师进行问卷分析及总结，并针对学生出现的问题想出应对措施。

4、心理咨询：

学生可到心理咨询室进行咨询，也可把自己想咨询的问题投到“悄悄话”信箱中，由专业的心理咨询师进行解答。

5、心理互动留言板：

同学们可以把自己的感想或者疑惑写在便利贴上，然后贴在留言板上。老师和同学都可对留言进行跟帖式解答。最后把同学们咨询的特别的问题整理好，把精彩的留言收集好，留档保存。

6、烦恼箱：

同学们可以匿名写出自己心中的烦恼，然后扔到准备好的烦恼箱中。(学校派专人收集烦恼箱中的烦恼，并进行分类整理，以便日后有针对性的进行跟进。)

心理活动方案2

一、活动主题：

心语心愿

二、活动背景：

当我们离开家乡，踏入河南师范大学的那一刻起，我们就已经不再是小孩子了。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友，同学……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，同学们在学习和生活中主要出现以下一些问题：

- 1、一些同学还处于被动学习状态，不知道怎样来安排自己的学习时间和生活时间，有些盲目。
- 2、个别同学性格内向，集体活动中会胆怯害羞，不愿意表现自己。
- 3、很多同学在高中时是班里的佼佼者，对自己定位较高，面对天外有天人外有人的环境，不能很好调整自己的心态。
- 4、现阶段，班里的同学很难融到一起，大家在宿舍里都玩得很开心，但是与班里其他同学交流较少。

三、活动目的：

- 1、希望通过策划举办此次活动，让同学们敞开心扉，畅所欲言。
- 2、希望借此机会，拉近同学之间距离，加深对彼此的了解。
- 3、丰富同学业余生活，使同学们在学习之余能有所放松。

四、活动时间及地点：

X年12月2日，田家炳609教室

五、活动准备：

- 1、将教室的桌椅摆成方形，便于大家交流。
- 2、将需要的内容提前写到黑板上，便于活动二的开展。
- 3、将同学们的名都单独写到纸条上并放入一瓶子中，便于活动三的开展。
- 4、提前准备精致的便利贴，在活动五结束后发到同学们手中，便于活动六“收集理想”的开展。

六、经费预算：

奖品五个本九元，一本折纸一元，合计十元。

七、活动内容：

- 1、有心理委员做开场白，介绍本次活动背景及目的。
- 2、“我测我运”：同学们根据黑板上的内容，开始游戏测试，测试完之后，由指定人宣读结果，测出你的人生命运。
- 3、“相识相知”：有指定人抽取事先准备好的纸签两张，再随机抽取两位同学，后两位同学要说出对前两位同学的了解，如果说不出来，由同学本人自我介绍，进行五组。
- 4、“我说我心”：请同学们发言，如可以谈谈高考时自己的感想，可以谈谈大学第一次考试即将来临时的感受……
- 5、抢凳子游戏，赢的人会获得相应的奖品，输的人要有相应的惩罚——根据成语的意思作出相应的表情或动作。
- 6、“收集理想”：请同学们写上自己的理想，放入愿望瓶，有特定人保管，大四之后打开看看自己的愿望是否实现。
- 7、由心理委员做总结发言。

八、后续工作：

活动结束之后，把桌子恢复成原来的样子，并打扫教室卫生，把黑板擦干净。

心理活动方案3

一、活动主题：

培养健康心理，勇于挑战自我

二、活动目的：

- 1、使同学们能够以全新的面貌面对大学生活
- 2、培养同学们的健康心理，正视生活中所碰到的一切
- 3、培养同学们的自信心
- 4、促进同学们之间的交流
- 5、培养同学们的团结协作能力
- 6、增强班级的凝聚力

三、活动安排：

活动时间：XX月XX日下午XX：XX——XX：XX

活动地点：学校XX操场足球场区

活动负责人：XXX

主要组织者：

活动环节：1、第一个游戏：“我的位置”

2、第一个游戏：“敞开心扉”

3、第一个游戏：“嘴巴、手指不一样”

4、第一个游戏：“玫瑰开花”

5、自由游戏环节

经费预算：南孚电池两节共4元

附录：

游戏规则：

1、我的位置：要求成员排成一排，站在场地中间，按照领导者指令迅速找到自己的位置。如：按身高又搞到低排序、按学号从小到大或从大到小。行动迟疑或缓慢者接受惩罚。

2、敞开心扉：成员分成内外两圈，两两相对，内圈的成员向外圈的成员说出他的一个优点，然后互换角色；内圈成员按顺时针移动一个位置，重复以上环节。

3、嘴巴、手指不一样：成员在领导者的带领下鼓掌打节奏的同时，轮流说出一个数，同时还要伸出手指示意。要求速度要快，手指示意的和嘴巴说出的数不能一样，否则接受惩罚。

4、玫瑰开花：所有的同学站在一起，有组织者发号施令即玫瑰花开几瓣，开几瓣则几个同学抱在一起，抱在一起的人数需和玫瑰花的瓣数相同，没有抱在一起的人或是抱在一起的人数不对的都被淘汰，直至剩下最后几个人即为最后赢家。

5、自由游戏环节现场出节目现场表演，具体规则需看情况而定。

心理活动方案4

一、指导思想

苏外立志培养具备优良的心理品质和完善人格的学生，提倡“以人为本”，让健康的心理植根于

学生的心灵。通过心理健康教育，引导学生认识自己，提高对学习环境和社会环境的适应能力。培养学生乐观自信，友善待人，诚实守信，追求向上，不畏艰难的健全人格。使学生善于控制调节自己，排除心理困扰和行为偏差，树立人生理想，并具备个人发展能力。

二、活动内容

- 1、心理健康图片展
- 2、心理健康讲座（外聘讲师）
- 3、心理健康问卷调查
- 4、心理健康讲座（汤凯）
- 5、5月7日—31日各年级心理健康教育

附：各年级心理健康教育专题仅供参考

- 1、入学适应问题：主要表现为产生情绪障碍，如焦虑、不安、抑郁、害怕等；注意力不够集中，尔后对学习失去兴趣；不能约束自己，总是违反纪律等。
- 2、厌学问题：主要是对学习缺乏兴趣，学习比较吃力，导致长期跟不上进度，又缺乏赶上去的勇气和毅力。
- 3、人际交往方面的问题：主要表现在与他人接触中常出现过重的恐惧感，过强的防范心理，封闭自己。
- 4、意志障碍：意志薄弱，缺乏行动的目的性和一致性。做事容易半途而废，不能正确地面对挫折，行动放任自流，容易采取消极的逃避方式。
- 5、人格障碍：主要表现为心胸狭窄，嫉妒心强，异常固执，我行我素，人际关系紧张。
- 6、问题行为：主要表现为攻击、逃避、自暴自弃等。
- 7、依赖心理：主要表现为缺乏自理能力。

三、心理健康教育的途径：

- 1、全面渗透在学校教育的全过程中，利用晨会、班队会、思品课等德育阵地对学生进行心理健康方面的教育。
- 2、举办心理健康教育的专题讲座，帮助学生掌握一般的心理保健知识和方法，培养良好的心理素质。
- 3、开展心理咨询和心理辅导，通过学校的各种途径（心理咨询室定时开放、悄悄话信箱、），对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生要进行认真、耐心、科学的心理辅导。

4、建立学校和家庭心理健康教育的沟通渠道，利用家长半日活动渗透心理健康教育方面的教育重要性。

四、班主任在开展心理健康教育过程中的几点建议：

1、要开朗、热情、善解人意。

2、要掌握一定的辅导心理学的专业理论和操作技能，如关注、倾听的沟通技术，同感、尊重、真诚等反应技术，情绪调节、行为矫正等。

3、要以学生为主体，切忌“老师说，学生听”的知识传授式的课堂模式，要与学生一同参与辅导活动，建立和谐的气氛，给予赞许、同感、亲切、鼓励的态度。让他们把真实的感受、想法表达出来。进而给予点拨、启发和引导。

4、尊重学生的个人意愿和隐私，谨慎从事、量力而行。

心理活动方案5

当今社会竞争日益激烈，而且这种竞争也被移植到学校。刚结束一天紧张的学校生活，学生们拖着疲惫的身体回到家中，还没来得及吃饭就开始伏案做作业了。周末，悠闲的大人们在家中看电视，学生却在忙碌着大人为他们准备的各种补习。他们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的白云，看电视更成了他们遥不可及的奢望。在这种紧张的学习生活里，他们会表现出各种各样的问题。时下，学生心理问题越来越受人关注，心理健康教育也随之受到了重视。根据学校德育处安排，结合本班实际，特制定如下实施方案：

一、指导思想

心理健康教育理念的指导下，以加强对学生正确的心理健康教育为抓手，贯彻国家教育部下发的《中小学心理健康教育指导纲要》，落实关于加强中小学生心理健康教育的有关精神，进一步探索小学生身心发展的规律，激发学生热爱自己，热爱班级，热爱学校，满怀信心地自主发展。

二、主要任务：

1、开展心理健康教育课的研究与观摩活动，组织研讨，提高学生素质。

2、以“热爱生活，学会生存”体验活动方案和少先队活动为载体，开展系列活动。

3、做好个别辅导工作，形成个案，进行跟踪指导。培养小辅导员，继续做好咨询服务的创建工作。

三、常见的心理问题：

(1) 学习和升学竞争导致的过度焦虑。

望子成龙，望女成凤，已经成了一些家长的愿望。一些孩子刚刚入学，其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给他们造成巨大的心理压

力，致使学生视学习如畏途。

（2）交往中的心理矛盾与冲突。

现在的小学生，绝大部分都是独生子女，许多孩子从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重，这使他们在处理人际关系方面，面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

（3）与父母、师长缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突。

与父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成他们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着他们年龄的增长，使他们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面他们特别希望父母、老师理解他们的想法和做法；在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。我们现在许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有：抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。在行为方面存在的主要问题一般是：过失行为、说谎行为、偷窃行为、攻击行为、破坏行为、逃学行为等等。

其实这些都是心理的问题。造成这些心理问题的原因是多种多样的，有的是环境造成的，有的是教育方法不当造成的，有的是社会影响的等等。比如一个小孩长期在棍棒下长大的，就有可能造成孩子胆小懦弱的性格或造就有暴力倾向的性格。其实每一个问题学生，造成这个样子都是有一定原因的，其实大多是心理因素造成的。

四、如何克服心理障碍：

1、学会自我接纳：以己为荣；认知自己的优、缺点。

2、发展自信心和自身能力，成为独立的、信任自己的人；提高与周围人交往的自信心；坚持自我努力，体验成功的喜悦。

3、敢于自我肯定，善于自我激励；对他人对自己的认识态度反应适度；能反省自己的不足，并以积极的态度处之。

4、了解别人的观点；了解哪些行为是可以被接受的，恰如其分地表达情绪；对人生抱有积极的态度。

5、认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学习接受和适应遭到的反对和不成功；学会给予和接受有益的批评；学会响应指示和接受社会生活中的种种限制。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发