# 2025年班级心理活动策划方案(大全8篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-07-07

*为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。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。...*

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。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。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

**班级心理活动策划方案篇一**

j—3411

全体同学，班主任，欧阳老师

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

（1）心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

（2）文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

（3）户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

心里委员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划。

**班级心理活动策划方案篇二**

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。大学生大学班级心理活动策划书大学生大学班级心理活动策划书。

**班级心理活动策划方案篇三**

本站发布班级心理活动策划方案，更多班级心理活动策划方案相关信息请访问本站策划频道。

生活本来就是一首韵律动人的诗,迭宕起伏,时而激昂奋进,时而低沉萎靡。我们虽然不是身居繁华闹市，但一样有着紧张的生活节奏,繁重的学习任务使我们像一根绷紧了的弦,半点不敢放松，我们这些刚踏进大学校园不久的大一学生开始变得烦躁不安。为此我们xx147班组织了这次心理健康促进活动，具体内容如下：

一、活动主题：放飞心灵，享受生活——用爱推开层层锁心的门

三、活动地点：真人cs场地（初定）

四、参加人员：147班全体同学等

五、活动计划：

为了配合学院心理健康促进部的相关工作，开展心理健康促进月的一系列活动，我们147班将举行“放飞心灵，享受生活——用爱推开层层锁心的门”为主题的交流会。具体活动计划如下：

1、组织全班同学一起去烧烤，让同学们在枯燥的学习生活之余放松心情。

2、在烧烤期间玩一个小游戏——“猜猜我是谁”让同学们从他人的反馈中认识自己，并体会被别人理解的感受。（操作：每人发一张白纸，写下3-5句描述自己的话，如：‘我是。。。。。。’不写名字，写完后将纸折叠，放在中央，然后每人抽取一张，打开纸上的内容，让大家猜是谁写的，猜中的人要说理由，我引导大家发表自己猜中别人或被别人猜中的感受。）

3、让同学们自愿讲述自己的成长故事，引导大家用虔诚的心去倾听别人的故事。

4、让全班同学围成一个圈，自由交谈，促进同学们之间的`友谊。

5、全班高歌一曲《朋友》结束此次活动。

6、同学们志愿将场地中的垃圾捡走，为保护环境，建立绿色家园做出自己的努力。

六、总结：

通过此次活动，促进同学们的心理健康，建立相互信任与彼此接纳的关系，用同学之情，同学之爱推开各自那层层锁心的门，增加班级凝聚力，放飞心灵，享受生活。真正达到这次活动的目的——“用爱推开层层锁心的门”。

**班级心理活动策划方案篇四**

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：2025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、将同学们的名字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。

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。

**班级心理活动策划方案篇五**

1、知道一些家庭中的意外伤害事故的简单处理方法。

2、让学生知道在日常生活中应注意保护自己的身体健康。

意外伤害中的处理方法。

分析、整理处理方法。

2、引出。我们在日常生活中一定会碰到各种难题和意外伤害事故。每个学生联系自己的实际，说一说具体的事例。

老师适当地把学生提出的问题归纳在黑板上。

做危险性的游戏滑倒刀子割破手被动物咬伤。

3、出示思考题。

（1）如果让你碰到这些情况，你有什么好办法来解决这些问题？大家群策群力，想办法来克服。

（2）教师给予学生指导和帮助。告诉学生应具备良好的品质。

4、师总结。一个人一定要学会保护自己的身心健康，碰到突发事件时，要坚持真理、诚实、勇敢、谦虚、自尊、俭朴、清廉、坚毅、乐观等品质。

5、安全使用家电与燃气。

**班级心理活动策划方案篇六**

小学生的胆怯心理普遍存在，在一定程度上影响了学校教学质量的提升。有的学生因为胆怯，会的题目不敢举手;有的学生因为胆怯，不敢参加班级竞选;有的学生因为胆怯，害怕与同学和老师交流……这些都会影响到学生的健康成长。尤其是体育课，胆怯会直接导致学生技能的掌握。为此，培养学生位于品质之首的“勇敢”有积极的作用。

设计过程如下：

活动主题：勇敢伴我行。

指导思想：支持人本主义观，体现心理健康指导活动不在于说教，而是强调学生的体验和与学生的交流。

活动目的：克服学生存在的胆怯心理，克服因惊恐、焦虑导致的言语和整体行为出现的异常，甚至是局促不安、手足无措，培养学生勇敢顽强的意志。

活动过程：

活动一：兔子舞。

游戏方法：每组四人，播放音乐进行热身练习，稍做几遍后鼓励学生二组合并练习，甚至是更多小组的合作练习。

这个游戏作为破冰游戏，目的在于提高学生的积性，低层次的克服胆怯心理，勇敢地与同伴参与到练习中。在练习过程中老师要鼓励学生要敢于挑战自我，体验到自己付出努力后的不断进步。

活动二：越过小河。

勇敢来自于自己的亲身经历与体验到的成功的快乐。因此设计一项让学生跳一跳够得着的游戏活动显得尤为重要。越过小河根据学生的实际情况符合设计目标。

游戏方法：八人一小组，鱼贯进行跨过小河的练习。小河的宽度用体操垫或短绳代替。

活动三：跨越障碍。

具有胆怯心理的学生，其实内心非常渴望成为一个大胆、勇敢的人。此活动为学生设置障碍场所，一小组为单位，不让一个孩子掉队，让每一个孩子的活动中体验，在活动中提高，变为我能行的角色。

活动方法：每组八人，利用呼啦圈、栏架、体操垫等器材，学生进行设置后进行跨越或穿过。此项活动先进行小组合作尝试练习后进行游戏比赛。建议学生采用多种灵活有实效的方法进行。

活动四：合唱《男儿当自强》。

以歌曲《男儿当自强》来结束本次心理健康活动课，带领学生再次感受勇敢的意义，鼓励学生自信勇敢地面对每一天，一定会收获属于自己的春天。

**班级心理活动策划方案篇七**

从进入大学到现在，随着毕业时刻的来临，有些同学们对就业还十分迷茫，同学们需要对就业心理有一个迫切的了解。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。我们有必要开展一次就业心理主题班会，让我们班的同学了解更多的就业心理知识，增强同学们的面试能力，提升技巧。

工作，我能行！

xx年xx月xx号。

教室。

1、在教室举办一场关于创业和找工作辩论赛，通过辩论赛，让同学对就业方向有一个更好的了解。

2、做一个关于自主创业的调查分析的presentation，让同学了解就业趋势。更好的把握就业方向，找准路子。

3、播放学长学姐关于就业的见解的视频，更直观的把握在就业时，应如何表现。

通过辩论赛的形式，让同学们切身感受不同同学对就业的想法，是同学能够对自己的就业心理，思路有一个更好的把握。

教室可以利用。

1、准备阶段：

a、需要物品：奖品（调动同学的活动积极性），摄像机（拍摄学长学姐关于就业的视频）。

b、提前告知同学辩论赛流程、分类，使同学能够做更好的准备。

c、上网查找就业分析的材料，做成ppt。

2、展开活动。

时间：xx年xx月xx日星期xx。

地点：xx教师。

步骤：

a、辩论赛。

b、班级同学感悟点评。

c、presentation。

d、播放学长学姐视频。

3、活动评价及总结。

**班级心理活动策划方案篇八**

一、活动主题：

和谐心灵，健康成长，我和我的心灵之约。

二、活动目的：

宣传心理健康知识，关注学生心理健康，培养优良心理品质，优化学生课。

外生活，促进学生的健康成长。

系列活动（一）：展板宣传。

时间：5月24日。

地点：食堂门口进行心理健康知识宣传及后期活动宣传。

资料及要求：（1）、主要透过展板及传单的形式宣传（传单及展板将会提前两天准备好）展板资料包括525大学生心理健康的来历，大学生心理健康的重要性，传单资料包括大学生心理健康的标准，525大学生心理健康节的来历，另外再附一个小的心理测试（能够增加大家对本次活动的关注）。

系列活动（二）：心理问卷调查。

时间：5月25日。

活动人员：大一、大二同学。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找