# 心理沙龙活动论文范文通用12篇

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-04-06

*心理沙龙活动论文范文 第一篇为了宣传和普及大学生阳光心理健康教育，让我校的同学更好的塑造阳光健康的心理，范文写作在校领导以及老师的号召下，我们十月十九日在西教302成功举办了20\_\_学年第二学期的第一期心理沙龙活动“适应·安心”。在这次的活...*

**心理沙龙活动论文范文 第一篇**

为了宣传和普及大学生阳光心理健康教育，让我校的同学更好的塑造阳光健康的心理，范文写作在校领导以及老师的号召下，我们十月十九日在西教302成功举办了20\_\_学年第二学期的第一期心理沙龙活动“适应·安心”。

在这次的活动当中，我们主要以游戏的形式来诠释这个活动的主题，这期活动主要是给大一的新同学们提供一个相互认识，相互交流的空间，以此来让新生更快的投入到新的大学生活，更快适应在校的环境，并且在活动当中增强同学们的交流沟通能力，促进同学们彼此的感情，以及培养大家团队精神。

这次的活动主要有以下几个内容：

1.我系辅导员梁魁章老师做活动简要阐述

2.主持人介绍参加活动的成员和活动的主题

3.“你画我猜”游戏

4.“成语接龙”游戏

5.抢凳子游戏

6.主持人宣布活动结束

这次的活动主要是以一些热闹的团体游戏来开展的，在活动过程中加

强了各班同学之间的交流与合作，同时也让一部分平时性格比较内向的同学得到了锻炼，也能使同学们更快的融入到新的集体当中，适应好我们的大学新环境，让同学们收到了意想不到的结果。这次活动的圆满结束，离不开同学和老师们的极力配合，还有我们就业指导部新老干的精心策划。

但是在这期的活动中还有很多地方做的不够好，思想汇报专题有许多漏洞，我们总

结出了主要有以下几点：

1.活动方案不够完善，细节描述不够仔细。

2.同学们的配合度可以再加强，有些游戏参与的同学没有很好的配合。

3.活动相关的背景资料和活动游戏的道具不够完整。

在下次的活动当中应该根据活动的主题认真准备好活动的主持稿，将同学们的热情调度到最高。活动的方案应该高度结合活动主题，并且将活动的各个细节描述到位，以及备好相应的活动内容和道具，以防活动中出现的意外情况。要与参与的同学沟通，让同学们尽量积极配合与参与活动过程中的各种游戏。

我们在这次的活动当中学到了很多新的东西，让大家得到了成长，同时也发现了很多不足的地方，在活动过程中存在许多瑕疵。不过这将是一个新的起点，在这个学期接下来的二期活动当中，我们将会吸取经验，总结教训，争取将下几期的心理活动做得更好，得到新的突破。我们还应该不断加大宣传力度，拓宽心理健康教育的渠道，继续推进我校心理健康教育工作更加健康、系统、全面、有效地展开。让全校学生健康快乐的生活、工作、学习。

**心理沙龙活动论文范文 第二篇**

心理沙龙策划书

活动背景：大学新生从中学跨入大学，实现了从中学生到大学生的外部角色转换，但面对新的生活环境、学习方式及人际关系等诸方面的变化，内部的心理转变还需要一个过程。因为新生普遍存在的对大学生活的不适应问题，会影响到他们即将开始的新的学习和生活。团体心理辅导是一种有效地促进新生入学适应的教育方式，它旨在“通过团体内的人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习和体验，来认识自我、探讨自我并接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应的助人过程”。藉此机遇，我院心理部将于20\_年12月5日晚给予各系部分大一新生进行一次团体辅导训练，希望能对大一新生大学适应起到一些推进作用。特拟行活动方案如下：

一、活动主题：

引领观念、收获经验、启迪人生

二、活动目的：

通过丰富多彩的活动，促进相互之间的沟通，增加团队的亲和力，正视现在社会越来越多的心理健康问题，关注大学生心理健康状况，培养一个良好的心理健康环境。

三、主办单位:

院心理咨询室

四、承办单位：

院心理咨询服务部

五、活动时间：

20\_年12月5日晚

六、活动地点及人数：

旭升楼四楼、20人

七、参加人员:

各系组织一定人数参加

八、主持人及组织执行负责人：

理部工作人员

学工部侯导师、院所有心

九、活动道具及颁奖：

颁奖：6---10个奖项

道具：报纸：30--50张

蒙眼布：10条

绳子一根：4米

粉笔：白色、彩色各一盒

电脑、音响

心愿彩纸，黑板擦

十、活动任务及流程:

预备工作：各系部所到人员签到；

第一项：了解相关心理小常识及常见问题解决方案：板报

第二项：进行有关心理趣味活动竞赛：

项目一：

生死与共 规则及目的：锻炼异性之间的合作能力

1.主持人挑选n对选手上台（1男1女为1对，男强壮，女瘦小），助手在每对选手面前的地上铺开1大张报纸。

2.主持人讲解游戏规则，告知最后从报纸上站不住的一对选手即为第一，并与助手示范一次

3.各对选手站到报纸上，主持人计时，数10下，坚持不住者淘汰 4.助手把进入第二轮的各对选手面前的报纸撕掉一半，选手站上去，主持人计时，数10下，坚持不住者淘汰

5.助手把进入第三轮的各对选手面前的报纸再撕掉一半，选手站上去，主持人计时，数10下，坚持不住者淘汰，依此进行，直至产生最后一对坚持住的选手 6.主持人宣布获胜者，请领导颁奖 项目二：

穿越生死线 规则及目的：拉近同学之间的距离

1、主持人请3名选手上台，助手在3米外拉起一根离地1米的绳子

2、主持人讲解游戏规则，告知选手可以以任何姿势穿过绳子（即“生死线”），不碰而且姿势最有创意者即为第一

3、各选手全部被用红布蒙上双眼。

4、助手撤掉绳子

5、主持人拉着第一个选手原地转两圈，使其面向4米外的绳子站定。

6、选手开始在主持人的夸张、紧张的大声提示下“穿越生死线”（根本不存在）

7、第一个选手“穿过”后取下红布，第二个选手开始，依次进行

8、主持人请大家评议姿势最搞笑、最独特、过程最辛苦者为第一

9、主持人请领导颁奖

项目三：

绘画高手大赛 规则及目的：锻炼同学的手动绘作能力与表演心态

1、主持人请每区派一名选手上台。

2、主持人讲解游戏规则：选手蒙上眼睛，在黑板上画自己的脸谱，限时五分钟；本区观众可以提示，其他区观众可以扰乱

3、助手给选手眼睛蒙上布条，领到黑板前；主持人下达开始的口令，并计时。时间一到，停止绘画，解除布条

4、主持人请观众评议“最佳脸谱”

5、主持人宣布获胜者，请课长颁奖。

6、注意事项：预先备好干净的布条 项目四：

搭桥过河

搭桥过河

游戏目的：旨在培养团队协作能力，训练团队内部的协调能力 游戏材料：音乐，报纸，游戏规则：每组内部分成两小组，两组的人数必须为偶数，分别站在赛道的两端，每组下发三块“小地毯”（由报纸折成），起点组持三块“小地毯”，第一个人向前搭放，第二个人把走过的“小地毯”递给第一个人，如此下去两个人通过小地毯走到对面的组员那里，对面的组员同理走回来，直到每个组员都走完，最先走完的小组获胜。

活动要求及注意事项:

1、活动期间，请大家永跃展现自己.

2、要求观后感感情真挚，思想深刻.

3、活动中遵循主持人的意愿及建议.

4、禁止私自离开活动场所.

**心理沙龙活动论文范文 第三篇**

本学期学校的心理健康工作紧紧围绕本校德育工作要求，根据学校实情，运用心理健康教育理论和方法，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生形成健全的人格，促进学生身心全面和谐发展。

一、加强心理健康教师师资队伍建设。

我校目前有心理健康教师6人，均持有--市心理健康教育教师上岗证，其中一人是国家级二级心理咨询师。

我校积极组织教师参加各级心理健康教师培训，本学期在校领导的带领下，心理健康教师参加了--市级心理健康教师培训1次，参加--市级心理健康教师培训2次，都获得了专业提升。

我校组织教师积极参加心理健康论文比赛，1人获--市心理健康论文比赛二等奖，1人获三等奖。

二、开展多种心理教育活动。

1.心理健康教育有机渗透到学科教学

我校在初一年级开设专门的心理健康课，一周一节，学习心理知识，营造轻松的心理氛围，充分发挥学生的主动性、独立性、合作性。在课堂的氛围中，引导学生培养健康愉快的情绪，形成健康人格。

本学期，我校承办市级心理健康评优课初赛和复赛活动，沈月芬副校长的《我与情绪共舞》夺得--市评优课一等奖。

3.开放“阳光小屋”心理辅导室。我校心理咨询室继续使用预约机制，每周周一—周五中午12：10—13：00安排心理健康教师进行值班，接待学生个体咨询，及时帮助学生解决心理困惑。本学期心理咨询23人次。

本学期，学校添置了“沙盘”辅助心理咨询，来咨询的学生体验沙盘世界的乐趣，在沙盘的世界中体验自我，对心理咨询起到了很好的辅助效果。

4.建立心理档案：对新生入学进行学生心理健康普查，了解我校学生心理问题，为心理健康教育提供参考依据，建立心理档案。调查结果显示，初一年级大部分学生心理健康情况良好，个别有问题的学生由心理咨询室协助班主任做好心理疏导工作。

5.心理剧是我校的传统节目，在积极开展校内心理剧活动的同时，积极选送优秀节目参加大市级评比，本学期，我校制作的校园心理剧《青春进行曲》获得--市二等奖。

为了使学生的心理健康素质得以正常发展，在学校日常工作中，重视营造良好的校园氛围和宽松的心理环境。学校注重校容校貌的建设，使学校环境实现绿化、美化、净化。继续健全、完善心理辅导室，本学期添置了“沙盘”、电脑、照相机等设备辅助心理咨询，添置适合学生阅读的心理书籍，添置了沙发等设施，使心理辅导室更加漂亮、温馨。

**心理沙龙活动论文范文 第四篇**

“心”之交流——主题心理沙龙

物理与电子科学学院心理沙龙系列活动

“幸福生活从心开始,和谐校园从我做起”，一个人的心理素质对其影响极其重大，我院向来十分重视每一位同学的心理健康状况。为优化我院学生的心理素质，以“”心理健康活动月为契机，举办丰富多彩的活动。本次系列活动主要是把针对性的团体心理辅导活动带进班级，通过轻松、快乐的氛围，让每一位同学都走进来，在分享中获得愉悦、体验成功，使广大同学了解心理健康的新理念，充分认识心理健康的重要性。通过话题讨论、经验分享、互动实验、心灵放松等形式多样的环节，在轻松愉悦的环境中，增强各班心理互助员间的交流，提升个人自身的心理健康素质，帮助同学们陶治情操、感受幸福、体验快乐；提高人际交往、团队协作能力；进一步认识自我、发展自我与完善自我、促进身心和谐发展。

本次活动围绕“和谐校园、阳光心灵”的主题，开展班级辩论赛、播放心理健康视频、团体心理游戏等系列活动。

活动一：感恩之旅—心理健康视频赏析

“心随影动”，电影以艺术的方式浓缩了人生的点点滴滴，让人震憾与感动。经研究，我院决定为学生播放一系列心理健康视频，通过心理电影赏析活动，在全院学生中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，在宣传普及心理健康知识的同时为学

生搭建锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对我院学生的心理健康教育。

前期工作：请学生会成员事先准备材料，对电影进行解读，从电影中汲取爱与希望的力量，并请看完电影的同学发表观后感，在现场发精美纸片，记录同学们的感言，也可事后发表观后感。拟观赏影片有《感恩之旅》、《男人上路》、《失真的画》、爱德华大夫》、《海洋的天堂》、《死亡诗社》等。

一 活动主题：“心随影动”

二 活动对象：物理与电子科学学院全体学生

三 活动时间：20\_年5月13日晚7：00

四 活动地点：实验C楼50

5五 其他未尽事宜另行通知

活动二：辩论赛

为丰富大学生课余生活，活跃校园文化，培养当代大学生团结、竞争、进取的心理素质，体现当代大学生的精神面貌，拟结合我院学生活动特色，开展以大学生心理健康为主题的辩论赛。

一 参赛班级：

我院上期辩论赛院级前三名的班级：20\_级物理1班、20\_级物理1班、20\_级电子1班

二 辩论题目：

1、大学生谈恋爱利大于弊大学生谈恋爱弊大于利

2、逆境有利于人成长逆境不利于人成长

3、全才更适应社会竞争专才更适应社会竞争

三 活动流程：

第一轮比赛20\_级物理1班VS 20\_级电子1班，随机从比赛题目中抽取辩题进行比赛。获胜班级再与上期辩论赛冠军20\_级物理1班进行角逐，继续随机抽取辩题。

四 活动时间：20\_年5月18日下午

五 活动地点：待定

六 其他未尽事宜另行通知

活动三：团体心理游戏

心理健康教育一个非常重要的形式是开展团体心理活动，为了宣传心理知识，引导健康人生，提高心理素质，营造良好的校园心理文化氛围，经研究决定，组织我院同学参加心理营地活动。

一 游戏项目：

1、“海内存知己，天涯若比邻”

2、“找零钱”

3、“大风吹，吹大风”

4、“情有千千结”

5、“传递呼啦圈”

6、“有错你就说”

7、“生死与共”

8、“撕纸游戏”

9、“寻找支点”

10、“信任之旅”

11、“信任背摔”

注：活动项目根据实际情况稍做变动。

二 游戏规则：见附件

1三 游戏对象：物理与电子科学学院全日制学生

四 游戏要求：从游戏项目中任意选择若干个游戏

五 游戏时间：待定

六 游戏地点：待定

七 游戏总结：

要想结识更多的朋友，我们都必须先学会互相帮助、互相支持和理解。有时候，成功并不是一个人的事情，要取决于全体成员的支持和帮助。要想在激烈竞争的环境中取得更多的机会，发挥团队的创造力和协作力、注重团队精神是非常重要的。创造力的发现需要尝试和每个人的支持，团队的创造力决定团队的质量和前景。

八 其他未尽事宜另行通知

物理与电子科学学院团总支

20\_年5月10日

**心理沙龙活动论文范文 第五篇**

又是一个浪漫的冬季，不经意间，进入大学已将近半年了，从不认识初的拘谨到“混熟”后的融洽，我与市场营销这个大家庭一起体会到成长的快乐，而自己也荣欣的担任了班级的心理委员。一开始担任这个工作，我很迷茫，不知道应该做些什么事，后来经过学校的培训后，首先我受益匪浅，学习到很多关于心理方面的知识，也深刻地认识到心理委员工作的重要性，于是我渐渐开始了解这个工作，也开始接受这份工作，最总也喜欢上它。

在这一学期里，我试着努力地主动与同学们沟通，去倾听他们心里的困惑，去分享他们的快乐，去分担他们的烦恼，为此我做了以下工作：

一、加强自身的心理素质锻炼，提高工作能力

(1)作为心理委员，必须具备强烈的责任感，每次都按时参加学校，学院举行的心理委员培训讲座和素拓活动，及时了解学校在这方面的措施和政策，并且通过活动过程还与其他班级的心理委员互相交流经验。

(2)课余时间主动去图书馆查阅相关书籍，学习一些心理知识，以此来提升自身的素养，提高服务同学的水平。

二、积极开展班级心理活动，培养同学们乐观向上的阳光心态

(1)10月23日：刚进入大学，彼此之间还很陌生，为促进同学们相互了解认识，尽快融入班集体，在心理委员的倡议下，全体班1委的积极组织下，我班策划了“我们在徽园”的集体活动，并且在徽园开展一系列互动环节。

(2)11月1日-7日：为了尽快了解同学们的思想、心理状况，便于以后针对性开展心理活动，在心理委员的组织策划下，全班同学积极参与，我班成功开展了“大学生心理健康调查”活动。

(3)11月-12月：为丰富同学们的课余时间，带动个别参与积极性不高、性格内向腼腆的同学融入集体，我班在辅导员的关心下全体班委的组织了“班级篮球友谊赛”“班级羽毛球友谊赛”等心理活动。

(4)根据自己和同学们的时间，有针对性的和同学们谈心交流，搞好同学关系，成为他们知心信任的倾听者，并取得;良好效果。

总体来讲上一学期的心理工作比较顺利，但也发现自身在工作中有一些不足和缺陷，有待改进和提高。

(1)没有充分地与每一位同学交流沟通，可能忽视了部分需要我帮助的同学。

(2)积极主动找我倾诉的同学不多，大部分是我主动找他们，说明我的信任度还不够高。

(3)我班举办的心理活动不够多，参与面还不够广泛，有部分同学参加不太积极。

(4)自身的水平还比较有限，有些同学提出的问题我还不能给出合理的回答，处理问题的经验还不足。

**心理沙龙活动论文范文 第六篇**

这次活动的主题是“荡起自信的双浆”，整个过程中我们都是围绕“自卑”而论。虽然没有专业心理导师的带领，但通过同学们的各抒己见，我还是受益匪浅，对自卑有了进一步的了解。

首先，自卑源于比较。他无处不在无时不在弥散在我们生活的方方面面。我不是大学学生，我长得不漂亮，我身材不好，我家贫穷。这些外在的，形式上的，都可以造成自卑。其实，金无足赤人无完人，每个人都有自己的优点和不足，道理大家都晓得，可为何还要以己之不足比他人之优呢?我们应该相信：天生我材必有用。

其次，自卑使我们变的胆怯，不敢去尝试，碰到事情犹豫不决，优揉寡断，从而错失很多锻炼的机会。

这一点许多同学都有讲到自己从未在众人面前讲过话，而上次心协的全体人员大会上，王力会长给我们机会站在讲台上自我介绍，交流。我们大部分人都想让大家认识自己，想说出自己想法，可就是因害怕而不敢上去，自己在下边徘徊犹豫，最终没能走上讲台，失去了交流的机会。

还有，比如英语课上，老师为提高我们口语表达水平，每堂课都有口语练习。好多次自己都准备好了，就是不敢主动站起回答，害怕自己语法错误害怕发音不准…从而失去得到老师指点的机会，失去提高的机会，还在以后的英语课上更紧张。

这样的例子在我们身边也许举不胜数，这都是自卑心理做怪。其实，在我们的一生中，任何事情即时可能做得不够好，只要值得做的事就尽心竭力去做，虽然可能失败，但人们对你的评价和赞赏远比你害怕失败而等到尽善尽美时才去做要更高，而且这样的延误，可能会让你更加后悔。所以我们要克服自卑，要勇敢，大胆地尝试。

再次，我们要正确地认识自卑。正如有个同学所说，“发现了不足，说明我们在那个方面有发展的空间，我们要把自卑当作一种动力”所以我们不用自卑，要接纳不足，有了不足才有努力的方向，才会使我们愈挫愈勇。我们要学会自我调节，比如：自我暗示，看些有关心理方面的书籍，向朋友倾诉……拥有一个好的态度，态度决定命运，如果满脑子想者痛苦，你就不能自拔;如果有了恐惧的想法，就会心生恐惧;如果满脑子是失败，你就注定要失败。面对困难时，告诉自己：我能行;面对自卑时，告诉自己：我会弥补。

不要总是跟别人比较，不要过分在乎别人的看法，因为你没有那么多观众;要敢于尝试，大胆前进，自卑只是自己心里的一个结，只要自己想清楚，从内心把自卑转化为奋斗和进取，在现实中不断地努力，不断地改变，才能克服自卑，荡起自信的双浆。

**心理沙龙活动论文范文 第七篇**

11月20日中午12点30分，心理沙龙筹备小组在中心跃进南分点针对第一次心理沙龙做了一次活动总结。本次心理沙龙的主题是“情绪压力管理”。大家就本次活动中存在的问题各自发表了自己的看法，并针对这些问题提出了一些可行性的解决方案。

主要问题有：

(1)内外圈问题：内外圈分得过于明显，没有顾及到外圈同学的参与度。

(2)工作人员的设置问题：为了带动气氛，在讨论小组内安插工作人员，但效果没有预期想象的好，大家都难以融入当中的角色。

(3)主题确定的问题：由于主题范围太广等原因，在活动的过程中难以深入地了解问题，中间还出现了跑题现象。

经过了一个多小时的讨论，我们得出了以下解决方案：

(1)针对内外圈以及问题：先分组再分圈，先将所有参与人员分成若干个小组，在规定时间内进行组内讨论，而后在再从每小组内选出代表进入内圈进行全体分享。

(2)针对工作人员安排问题：在每个讨论小组内穿插一个工作人员做引导，以免出现跑题以及冷场现象。

(3)针对主题确定的问题：主题应细化、明朗化，在确定主题的同时也应取一个新颖的标题来吸引大家的兴趣，同时也让大家更容易理解主题的含义。

会议的过程中，我们还就许多细节问题找出了很多解决方案。例如，在确定主题后，我们应多与中心的老师交流，注意一些音乐的挑选与播放等等。第一次心理沙龙确实存在一些问题，但我们也从这些问题中获得了很多宝贵的经验。相信我们的心理沙龙会越办越好!

**心理沙龙活动论文范文 第八篇**

活动主题：爱自己，爱他人

活动目的：

活动对象：旅游系30位学生

活动时间：20\_年5月22日星期三 下午1:30—3:00

活动地点：燕之屋阳光工作站

活动安排：

（一）活动筹备

1.确定一名主持人，并邀请老师参加活动。

2.收集、整理好所需的相关话题资料，制作具有引导内容的开场白

3.活动开始前布置好场所（将所有椅子围成一个圈）

（二）活动开展

1.主持人对此次沙龙参与者及主题作相关简要介绍。

2.主持人将之前准备好的问题分给参与者，让参与者根据自身喜好选取问题中几个进行探讨，自由讨论（约10分钟），之后随机挑选几个小组发言。

3.由老师或主持人进行小结。

4.让所有参与者做一份有关心理健康的量表，并公示得分含义。

5.主持人播放心理微电影

6.播放过后，让参与者选取主持人准备的问题进行讨论并发表感想。

7.主持人宣布活动结束，向观众和参与人员征集以此次活动感受为主的总结。

活动注意事项：

1.活动开始之前应准备节目或播放歌曲使会场氛围愉悦。

2.活动期间应维持好会场的秩序，活动结束后应组织学生有序离场。

**心理沙龙活动论文范文 第九篇**

我校心理咨询室为全校学生组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，营造健康、乐观、积极向上的校园氛围。起到了宣传和普及心理知识的作用，增强了广大学生的心理素质，达到了预期的目的和效果，取得了圆满成功。下面简要进行这个月的活动总结：

一、领导关心，组织策划，学生会工作人员协作配合，积极互动。

校领导非常重视这次活动，按照学校的规定和要求，和学校政教处主任共同关心指导、精心策划组织了这次活动，顺利完成了前期准备工作，以橱窗、展板等形式针对性展示高中生生活、学习等心理健康相关知识，让学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地面对现在，应对未来。

二、活动总结，成效创新

x月14日下午，我校在篮球场举行了现场心理咨询、测评及心愿墙活动。此系列活动由4个区组成，分别为：心愿墙区、测试区、咨询区、以及心理趣味图片展示区。咨询区由专业的心理辅导老师主持，其余三个区则由受过相关培训的学生主持。活动现场的趣味心理图片区吸引了众多眼球，很多同学认真分析了图片的涵义;更有大批同学纷纷涌到心语墙区写下自己的美好愿望，将自己的真心话传达给自己和朋友，很好的激励自己，表达情感;也有很多同学乐于做心理测评，更好的了解自己的性格和气质类型，为以后的职业生涯规划做好准备。虽然测试的人较多，但同学门仍旧很耐心地等待结果的解释。活动中同学们积极参与，也有老师加入活动互动中。

x月21日高一和高二年级部分学生的团体心理辅导活动顺利开展，通过此次团体辅导活动，促进彼此的交流沟通和了解，提高学生人际交往的能力，增进同学之间的友谊，形成团结互助，相互关心、友爱的校园氛围。通过自我探索，更好的认识自我、悦纳自我。

x月28日高三部分学生参加了考前缓解心理压力的团体辅导活动，有效的缓解了他们学习压力，放下思想包袱，轻松应对高考。

x月24日，关于“让心灵沐浴阳光”心理健康手抄报评比活动也已开展完毕，已于月底前评比并交给学校政教处留存备案。但是不足之处就是有些班级上交材料不积极，以后工作中，我们需要注意考虑好时间安排。

三、认真交流，总结表彰

x月31日整个活动月开展完毕，对活动中做得比较好的进行了表扬，公示相关获奖情况，对活动中做得还不够好的地方进行了认真的总结，收到了良好的效果。

**心理沙龙活动论文范文 第十篇**

心理沙龙策划书

活动背景：大学生作为一个特殊的群体，其心理健康问题的严重性逐渐为人们认识。大学生一方面要适应大学的工作、学习、生活压力，另一方面又要面对社会上的各种多变的思潮和价值观念。理想与现实的反差，期望与能力的冲突，使他们无比困惑和无所适从。我国大学生的心理健康现状是严峻的，但用xxx心理咨询xxx来解决大学生的心理健康问题毕竟是一种消极措施，不具有全面性。活动目的：医学院心理部通过开展阳光户外心理沙龙活动，以提高大学生心理素质，发展健康的校园文化，形成了健康的文化氛围，开展丰富的活动。这样将大学生置于良好的环境中，从而促进形成良好的校园环境，帮助大学生良好心理素质的形成和发展。

活动主题：筑梦在天下青春最晴天

活动时间：

活动地点：南华广场

前期准备：1.展板准备

2.人员组织

3.主持人两名（一男一女）

4.活动场地布置（音响，麦克风，气氛布置等）

活动流程：1.集合签到

2.分组

3.破冰游戏

4.心理游戏

总章程：1.每个游戏得第一名的组可获得一个笑脸胸针，最后一名的组做惩罚游戏，活动结束后，获得笑脸胸针最多的组可以得到小奖励（还没想到）

2.每个游戏都有特定的规则，参与小组必须遵守，否则取消此轮比赛的排名资格

3.每个游戏前，都有一分钟时间给小组长做出简要的指导和安排 环节一：分组

由主持人带领全场参与人员。

游戏目的：利用这个游戏来分组，是分组变得不确定，每组8至12人，要偶数 游戏材料：无

游戏规则：1.所有人员站立，自行分组，每组8至10人

分钟时间组内成员相互认识

3.主持人用提问的方式在每组中选出一个人，例如，如果每个小组是个军队，现在要选出一个人做为侦察兵，谁愿意担任？然后让每个小组选出的人站到一边，作为分出的第一组，依此类推，直至每个小组的最后一个人组成最后一个组。（尽量使每个组的人数一样且为偶数）

4.分好组后，重新站队，给3分钟为自己的组想出组名和加油口号。 环节二：破冰游戏

游戏一：姓名接龙

游戏目的：活跃气氛，加速组员之间的了解

游戏材料：表情胸针

游戏规则：小组围成一个圈，由分组游戏中所选出的第一个人开始自我介绍，然后由其右手边的同学依次介绍，但是他们要说，我是\*\*旁边的\*\*，第三个人说，我是\*\*旁边的\*\*旁边的\*\*，直至最后一个同学要将前面所有同学的姓名复述一遍，完成之后，组员马上举手示意主持人

注意 1.其他同学不得提醒

2.只能靠记忆，不能记录

如有违反，则取消排名资格，进行惩罚游戏

游戏二：情有千千结

游戏目的：

1、培养团队精神；

2、让队员们能够自然地进行身体接触和配合，清除害羞和忸怩感； 游戏材料：表情胸针、线（可以用其他代替）、音乐

游戏规则：现场所每组同学手牵手各自围成圈，主持人站在圈外指挥。每个同学都要记住自己左右两边的人，听到主持人说解散的口令后开始随便相圈内走动，然后主持人会叫停，大家都得停止运动，然后找到刚开始在自己身边的人，保持原地不动，重新牵手。紧接着就是要想尽一切办法恢复到正常的牵手状态。恢复后组员马上举手示意主持人（以恢复时间快慢计胜负）

游戏三：扮怪兽

游戏目的：培养团队的组员相互帮助，活跃现场气氛

游戏材料：表情胸针、音乐

游戏规则：每个团队在3分钟内创造出一只怪兽，这只怪兽，脚要比组员人数少一，手是组员人数的三分之一（3~5只手），创作好的组马上举手示意主持人。所有组都完成后，从第一个完成的组开始，保持怪兽的形态不散向前走3米，如果在到达前散开则回起点重新来过，三次机会，若连续三次失败则视为游戏失败。（以创作和走路的时间相加计胜负）

环节三：心理游戏

游戏一：快乐传真

游戏目的：

1、活跃气氛、团队充能；

1、培养团队归属感和团队精神；

材料：音乐；

规则：每个小组排成竖排，队员隔开一定的距离并且背对主席台，把写有成语或者一句话的纸下发给每组的第一个人，主持人喊开始后，队员,1打开纸条，用肢体语言将看到的成语或句子的意思传达给队员2，队员2按照自己理解的意思传达给队员3，以此类推直至最后一个队员，最后一个队员说出他所理解的意思，再比较说出的结果和原来的词语或句子，意思相近者获胜。

注意不允许对口型

不允许发出声音

不允许模仿前一位同学的动作

游戏二：急速心感觉

游戏目的：

1、增强团队协作能力和团队精神；

2、制造紧张的竞争气氛，提升竞争意识；

游戏材料：障碍物、气球、绳子、眼罩（可代替）

游戏规则：每组排成纵队，让前后两人成为搭档，前面的当“瞎子”，用纱巾蒙住眼睛，后面的扮“瘸子”，为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，两人合力吹气球，一人只能用手协助，另一人只能用嘴吹，不能动手，吹好后用绳子绑好气球，最后两人背靠背挤破气球。所有的搭档都最先进行完成的小组获胜。其中路障设置可摆放椅子，须绕行；汽球，须踩破。

游戏三：走进安全区

游戏目的：培养团队精神；

游戏材料：若干报纸

游戏规则：1.每组下发10张报纸，将报纸放在地上，所有队员都站在上面地方仍很充裕；

2.开场白设计如下：

想像一下，大家正在一个规模宏大的化工厂徒步参观，行到半路忽然有人看待一种液体正从一个巨大的容器中喷射出来，你们很快就被液体包围了，一名工人向你们大喊道，地上的化学物质具有高度腐蚀性，如果有一滴溅落在脚或腿上，整个肢体将被侵蚀掉。他还嚷道，你们面前恰好就是一块安全区域，四周有排水沟环绕。因此化学物质不能流入里面，排水沟看上去很普通，但是很容易碎裂，因此如果有人碰到排水沟，它就会破裂失去保护功能，化学物质将扩散到你们站立的地方，所以大家最好立即逃入安全区，祝你们好运！

3.所有人都站到报纸上后，由工作人员拿出一张报纸，安全区开始变

小，但人依旧要在安全区内

4.要求队员按同样的规则同时进行游戏，直到最后再也不能拿出报

纸，但是队员们还是必须全部站在报纸上，相互扶持为止；

5.综合评价最高的即胜（包括纪律，速度，是否相互帮助等）

游戏四：扯龙尾

游戏目的：合作和竞争意识

游戏材料：音乐、色带

游戏规则：每组皆排成一直行，手放在前面那人的肩上，在最尾的那人背上挂上色带。游戏开始时，每组最前的那人要去捉住其它组组尾的色带，而组尾那位亦要闪避不让人捉到其尾巴。若捉到别人的尾巴，两组便会合成一组，变成一条较长的“龙”。游戏继续进行，直至所有组成为一条龙为止。排在这条长龙的最尾的一组，是赢家。

注意安全问题；如果每组人数太多，则将每队分成两小队，进行两次游戏 游戏五：搭桥过河

游戏目的：旨在培养团队协作能力，训练团队内部的协调能力

游戏材料：音乐，报纸，游戏规则：每组内部分成两小组，两组的人数必须为偶数，分别站在赛道的两端，每组下发三块“小地毯”（由报纸折成），起点组持三块“小地毯”，第一个人向前搭放，第二个人把走过的“小地毯”递给第一个人，如此下去两个人通过小地毯走到对面的组员那里，对面的组员同理走回来，直到每个组员都走完，最先走完的小组获胜。

游戏六：衔纸杯传水

游戏目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

游戏材料：音乐、桶、纸杯、水

游戏规则：每组选出两位人员辅助第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个小桶内，最后在限 定的3分钟内，看谁的桶内的水最多，谁就获胜。

环节四：心语星愿

主持人总结，下发星星形状的便签纸，每人写下感想后贴在准备好的展板上。活动结束。

注意事项：1.会场秩序，不要出现失控

2.会场安全

3.会场气氛，不要出现冷场

4.会场卫生，结束后组织打扫

人员安排：1.布置场地

2.维持秩序

3.场地清扫

惩罚游戏选择：

1.信任背摔

2.模仿秀

输的人，模仿一位自己熟悉的明星、歌星或动物的动作、歌声或说话方式。

3.学动物

你姓氏汉语拼音的第一字母动物名称

Ａ--Ｆ狮子

Ｇ--Ｌ海豹

Ｍ--Ｒ猩猩

Ｓ--Ｚ愤怒的小鸟

再选择一个伙伴（最好在这些朋友中挑一位不太熟悉的人作为伙伴）。彼此盯着看，目光不能转移，同时用嘴大声学动物叫，至少１０秒钟。

4.扮演孙悟空或猪八戒，后面不能重复前面的动作

5.搞笑版千手观音，维持1分钟

**心理沙龙活动论文范文 第十一篇**

近日，妇联组织的心理健康教育在镇中心小学少年宫开讲，来自该校近百名少年儿童聆听了讲座，并兴致勃勃地参与了相关游戏活动。

心理健康教育专家结合生活中的典型案例，深入浅出，生动有趣地讲述了如何舒缓压力，调整情绪和改善人际交往等方面的技巧、窍门，引导学生们树立正确的人生观念、调节心情、调节情绪、积极工作，保持“健康、积极、向上”的阳光心态，语言通俗易懂，诙谐幽默，入情入理，不时引来学生们的阵阵掌声。

上述活动的开展，只是该校关爱未成年人健康成长的一个缩影，该校充分利用少年宫良好的设施和优美的环境，主动联合妇联、关工委、文化等部门积极开展防溺水知识讲座、爱国主义读书活动、培养少年儿童兴趣爱好等一系列活动，既丰富了少年儿童的生活，又使他们感受到了在校如家的温暖。

**心理沙龙活动论文范文 第十二篇**

软件与通信工程学院和电子信息与电气工程学院心理健康教育部

心理沙龙

主办方：湘南学院院学生会心理健康教育部

承办方：湘南学院软件与通信工程学院、电子信息与电气工程学院学生会心理健康教育部 心理沙龙活动策划书

一、活动意义：

通过心理沙龙营造轻松的气氛来宣传普及大学生心理知识，在交流中，让同学们认识到自己。在游戏中，培养同学们的团结合作意识。并让他们认识到应在大学这个小社会里找准自己的位置，为了自己的目标不懈奋斗，正确地面对改变，正确地应时而变，学会在错综复杂的环境中坚持自我，完善自我。

二、活动主题：

三月里的天竺葵

三、活动时间：

20\_年3月19日晚上7点

四、活动地点：

图书馆4楼 朋辈心理辅导室

五、活动对象：

湘南学院全院学生

六、活动具体安排：

第一阶段

前期准备（1）前期宣传工作

负责部门：各系心理健康教育部 完成时间：3月14日之前

完成要求：每个系心理健康教育部须将心理沙龙活动宣传至每个班，并每个系选两位同学参与活动，且为一男一女。

（2）准备所需物品：

1、准备好卡片和纸条以及其他游戏所用的道具。 2、游戏所需的奖品；

（3）人员安排：

1、主持人：何家俊、王薪竹

2、维护秩序人员：何必为、欧阳倩、何梦莹

3、拍照人员：邓佳美

第二阶段

现场活动阶段

（1）签到：组织到会的同学签到（时间：晚上6:50）

（2）活动流程 1、开场白

致欢迎词并点明主题，解释天竺葵所代表的含义（5分钟）解释天竺葵所代表的含义： 主要是指第一次相遇的时刻，那时候我们是大方的问好、羞涩的低头还是面无表情的走开？在青春的路上我们总是会遇到形形色色的人，让我们抛开心理的小内向开朗的向他们微笑、问好。

2、参与心理沙龙活动者做简单的自我介绍（15分钟）

3、心理小游戏（10分钟）爱的拥抱；

把现场的成员分成四组，每组男女生人数相当，女生为1元，男生为五角，按照主持人说的钱数团成一团，最后赢得有奖品。

4、数七游戏：从任意一人开始数数，1、2、3……数下去，逢到7的倍数（7、14、21……）和含有7的数字（17、27……）必须以拍掌代替。如果有谁逢7却数出来了，就接受惩罚，有谁没逢7就拍掌的，也需要接受惩罚。游戏之后每个同学都有奖励。（30分钟）

5、观看一些微电影，以及封闭自我带给自己的困难，提醒大家不应该只是沉浸在个人世界中，应以开放热情的姿态融入集体中，体验团体生活的魅力，彰显活动主题的意义。（15分钟）

6、请一两个同学简述与身边的人相处遇到的困难，并请另外一个同学来支招。（15分钟）

7、主持人做结束词，活动结束。

湘南学院软件与通信工程学院

电子信息与电气工程学院

学生会心理健康教育部

20\_年3月12日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！