

郑州工商学院信息工程学院

“心帆护航团，聚力新征程”活动

**策**

**划**

**书**

郑州工商学院信息工程学院

二〇二五年二月十八日

**目录**

[一、活动背景 1](#_Toc16662)

[二、活动目的 1](#_Toc27091)

[三、活动信息 1](#_Toc18111)

[四、活动对象 1](#_Toc8963)

[五、活动流程 1](#_Toc3029)

[六、注意事项 2](#_Toc5235)

一、活动背景

在大学生活中，心理健康至关重要。心理委员作为班级心理健康的守护者，在及时发现同学们心理问题、提供支持与帮助方面发挥着关键作用。然而，心理委员们往往来自不同班级，彼此之间缺乏深入了解，且对自身工作内容和职责的认知有待加强。为了提升心理委员的专业素养，增进彼此间的交流与合作，特举办本次室内团建活动。

二、活动目的

邀请信息工程学院心里专员老师讲解心理普查知识以及心理委员的主要责任和工作任务，提升心理委员的专业知识和业务能力，使其能够更好地履行职责。

通过自我介绍、分组互动等环节，促进心理委员之间的相互认识与了解，增强团队凝聚力，为今后在心理健康工作中的协作奠定基础。

借助数字炸弹等游戏，营造轻松愉快的氛围，缓解心理委员的工作压力，同时培养大家的应变能力和表达能力。

三、活动信息

时间：

地点：

四、活动对象

信息工程学院全体心理委员

五、活动流程

**（一）老师进行责任讲解**

活动开始，由负责人介绍本次活动的目的、流程以及到场的信息工程学院辅导专员老师，对老师的到来表示热烈欢迎。

辅导专员老师进行心理普查知识讲解，包括心理普查的重要性、常用的普查工具和方法、普查结果的分析与运用等，让心理委员们深入了解心理普查工作的流程和要点。

老师详细阐述心理委员的主要责任和工作任务，如关注班级同学的心理健康状况、及时发现心理问题的迹象、与同学进行有效的沟通、提供初步的心理支持、及时转介需要专业帮助的同学等，结合实际案例进行分析，让心理委员们对自己的工作有更清晰的认识。

设置提问环节，心理委员们就自己在工作中遇到的疑问、困惑向老师提问，老师进行耐心解答和指导。

**（二）分组互动与名字记忆挑战**

知识讲解结束后，进入自我介绍和分组环节。每位心理委员依次进行简单的自我介绍，包括姓名、班级、个人兴趣爱好等，让大家对彼此有初步的认识。

自我介绍完毕后，通过随机抽签或报数的方式将所有心理委员分成两组。

分组完成后，两组分别在教室的不同区域活动，组内成员相互交流，加深对彼此名字的记忆。可以通过提问、互相介绍等方式，尽可能快速地记住组内成员的信息。

互相提问考验环节：两组面对面站成两排，一组的成员向另一组的任意成员提问，问题围绕对方的名字、班级、爱好等自我介绍的内容，被提问者回答后，再向提问组的成员进行反问，如此交替进行。如果回答错误或回答不出来，所在组扣一分。在规定时间内，扣分少的一组获胜，赢得一方获得小礼品奖励。

**（三）数字炸弹游戏**

分组互动结束后，全体成员集合，开始数字炸弹游戏。主持人向大家详细介绍游戏规则：主持人在心里想一个1 - 100之间的整数作为“数字炸弹”，其他人轮流猜一个数字，每次猜完后，主持人缩小范围，告诉大家这个数字比“数字炸弹”大还是小，直到有人猜中“数字炸弹”。

游戏开始，第一轮由主持人设定数字炸弹，心理委员们依次猜测数字，随着范围逐渐缩小，现场气氛会越来越紧张和有趣。当有成员猜中数字炸弹后，该成员接受惩罚，即表演节目或分享一件趣事。表演和分享结束后，进入下一轮游戏，由上一轮猜中数字的成员设定新的数字炸弹，继续游戏。如此循环进行多轮，让更多的心理委员有机会参与到游戏和互动中。

六、注意事项

活动开始前，确保活动场地的设备设施正常运行，如音响、投影仪等，以保证专业知识讲解环节的顺利进行。

在互动环节中，鼓励大家积极参与，但也要尊重每个人的意愿，避免强迫性的互动，确保活动氛围轻松愉快。

游戏过程中，主持人要把控好节奏和时间，确保每个环节都能按计划完成，同时要注意安全，避免因过于激动而发生意外。

信息工程学院学生会身心健康部

二〇二五年二月