

最新中小学心理健康教育活动方案及流程 (模板7篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

中小学心理健康教育活动方案及流程篇一

健康心理，快乐学习

通过活动使师生了解一些基本的心理健康知识；增强学生承受挫折、适应环境的能力；勇于面对现实，勇敢挑战困难，以良好的心态快乐学习、生活。

12月

1、问卷调查

由学生处心理辅导办公室向每个级部发放问卷进行抽样调查，以了解学生在适应高中生活、承受挫折、学习困惑等方面的基本情况与突出问题。区分年级进行结果统计，以便更有针对性地进行教育辅导活动。

2、心理健康知识宣传

根据调查结果，由心理辅导老师提供心理健康教育学习资料和辅助方法。各年级组织班主任先学习基本资料，然后班主任针对本班情况开展班级教育活动。

3、心理辅导与咨询

以心理辅导老师和班主任为主，为学生提供一对一心理咨询与团体辅导，以解决学生个体心理困惑，提高心理素质。

中小学心理健康教育活动方案及流程篇二

“5·25是取自“我爱我”的谐音，意为关爱心理的成长和健康。长久以来，5月就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。“心理健康行动日”活动就是要提倡学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。因为心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我，能体验到自己的存在价值，乐观自信。因此，有必要以全国大中学生心理健康行动日作为契机，加大心理健康教育的宣传力度和开展一系列心理教育活动。我们选择5·25，就是要倡导每一位教育者、家长和学生都一起来关注心理健康；倡导这样一种生活理念“只有爱自己，才能爱别人，只有爱自己，才能让别人更好地爱你”。让我们每一个人用心去感受生命的活力、去体会真情的温暖、去享受健康的快乐！

为促进中学生心理健康，配合学校心理健康教育开展，同时也作为学校心理健康教育宣传的重要内容，特开展本次心理健康活动日。本次活动以宣传心理学知识来扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，让学生心身和谐健康成长。

快乐成长，从心开始

5月25日（星期二）

1、国旗下的讲话——关于“5·25心理健康活动日”

2、“5·25”活动系列宣传板报

3、心理测验（七年级学生）

4、开设橱窗“祈愿墙”（分发彩色便签纸，各年级段学生自由表达美好心愿——自己的心愿或是对九年级学生的美好祝愿）

5、搜集并张贴励志、提示、警示等方面的心理宣传标语

6、“快乐成长，从心开始”全校师生现场签名活动

7、欣赏心理影片

8、心理健康活动日总结反馈课

中小学心理健康教育活动方案及流程篇三

各中小学：

为贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要〔20xx修订〕》精神，切实关注青少年学生的心理健康，有针对性地开展女生青春期心理指导，培养广大女生自尊自爱、自信自强观念，经研究，决定集中开展中小学生学习心理健康暨女生青春期教育周活动。现将有关事项通知如下：

关注心理健康 珍爱美好青春

4月2日至4月29日

1、各学校在活动期间要重点开展好“五个一”主题活动：发一封倡议书、出刊一期板报（手抄报）、召开一次主题班会（队）会、组织一次心理咨询辅导活动、开设一次专题讲座等。

2、各学校要充分发挥心理健康教师、班主任的主导作用，通

过举办心理辅导讲座、印发心理辅导专刊、放映励志电影、排演心理健康教育校园剧等形式，广泛开展学生心理健康教育。要认真做好“问题学生”、“待进学生”的教育疏导工作，通过结对帮扶、心理咨询与辅导等方式，帮助学生树立正确的学习、生活的勇气和信心，形成积极向上的人生观、世界观、价值观。各毕业年级要突出抓好学生的考前心理辅导工作，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战。

3、各学校要面向学生家庭，开展一系列亲子教育活动，引导家长科学认识青少年身心健康发展规律，树立科学的.家教理念，营造和谐的亲子、家庭关系。

4、各学校要关注女生青春期的心理健康教育，举办青春期健康教育专题讲座，引导她们正确认识和对待自己的身心变化，理智控制自己的情绪，学会正确和异性交往的方法，树立自尊自爱观念，特别是增强自我保护意识，珍惜美好的青春时光。

1、加强领导，严密组织。各中小学要以高度的责任感认真开展好各项活动，切实加强组织领导，周密制定实施方案，认真做好督促检查，建立常态工作机制，确保活动健康有序开展。

2、突出重点，广泛参与。各学校要结合平时的教育内容，及时将与学生密切相关的典型事例作为教学资，利用多种手段和方法，广泛开展丰富多彩的教育活动。同时，要积极动员广大家长参与和支持教育活动，进一步改进家庭教育方式，改善亲子关系，营造健康和谐的家庭环境。

3、认真总结，严格考核。各学校要以此次活动为契机，对学生的心理健康和关爱女生青春期教育工作进行再动员、再部署。同时，要着力建立和完善长效机制，及时总结经验做法，认真反思工作不足，促进工作的开展科学化、规范化、制度

化和特色化。请各学校将活动总结和图片资料于20xx年月10前前报局中教科邮箱□xx□各学校对此项工作的完成情况列入20xx年度学校德育工作考核。

以上通知，希即执行。

xx县教育局

20xx年4月19日

中小学心理健康教育活动方案及流程篇四

根据《上海市教育委员会关于开展上海市中小学心理健康教育达标校和示范校评估工作的通知》的文件精神，围绕我校“培养方圆有致的幸福学子”的育人目标，致力将我校的心理健康教育和校幸福课程深度融合，现制定本年度的心理健康工作计划如下：

（一）以五月心理活动月为依托，开展形式多样的心理教育活动

（1）开设心灵花园校本课程，开展系列团体辅导活动，包括团体游戏、心理影视剧欣赏、心理绘画等。

（2）完善“心理委员”制度，发动心理委员的辐射作用，做好班级学生和心理老师之间的沟通桥梁，积极配合工作，保证心理活动月的有序开展。

（3）继续面向六年级全体学生开设心理辅导活动课。本年度根据学生的心理需求拟开设生命教育，由《人字的支撑》、《风景在路上》、《红丝带的咏叹》、《无言的爱》，以及与初中生学习心理发展相关的最为重要的四个话题：动机、注意、记忆和应考策略。包括《学习这件事》、《注意你的注意》、《寻找记忆面包》、《轻松应考策略》。

(4) 实施九年级学生心理辅导系列活动，在学校的大力支持下，本年度开始，我校将在九年级学生中，以一个学年为限，以提升学生的学习动机水平、增强学生的学习自信心、指导学生的学科学习策略、疏导学生的考前压力等为目的，定期或不定期地开展心理辅导系列活动。

(二) 完善学校心理辅导室建设，做好学生心理咨询工作

(1) 定时开放心理咨询室，组织专职教师对有需要的学生定期进行心理辅导。

(2) 对来过心理咨询室的学生进行跟踪调查，建立心理档案。

(3) 根据学生的不同需求，使用不同地方式帮助学生排解压力，如情绪宣泄室、心理沙盘室、心理绘画等。

(4) 更新“心理树洞信箱”，及时了解学生内心需求。告知每一位学生心理咨询室地地点和开放时间，以及“心理树洞信箱”的位置，第一时间给与回复。

(三) 重视培训，提升学校心理健康教育师资队伍的整体素质。

优秀的师资队伍是开展心理健康教育的坚强支撑。为了进一步提升我校心理健康教育队伍的专业素养和业务水平，学校将积极创造各种机会送心理老师去研修相关专业课程。重视对全体教师的心理健康教育培训，提升教师的心理健康水平和职业心理素养。借助班主任教研组的力量，根据需要，组织开展心理健康教育专题研讨活动；以践行“幸福课程”为主旨，以青年教师为中坚力量，尝试开展校级幸福课程，并于适当时机组织推广；组织班主任撰写心理教育案例等。由此，逐渐营造全员重视学生心理健康教育的良好氛围。

(四) 查漏补缺，继续扎实推进我校学生心理健康教育的基

基础性工作

按照创建嘉定区心理健康教育特色校的标准，结合我校的实际特点，我校将继续完善面向学生的心理健康教育工作，如面向六年级学生开展每周1次的心理辅导活动课、面向六至八年级学生的心灵花园兴趣拓展课，根据学生需要开展的团辅活动课等。同时，重视个别辅导，完善学生心理健康档案的机制，开展心理委员培训和心理社团工作等。此外，还定期或不定期地为学生开展一些心理健康教育讲座，如花季护航青春期心理讲座、考试压力管理讲座等。此外，依托学校橱窗，定期编辑心理小报，开展心理健康宣传普及活动；开展心理教育主题班会；利用学校微信公众号□qq等网络平台给全校师生搭建沟通的桥梁；开展心理课题研究等等。发展学校心理辅导形式的多元化。

（五）继续开展面向家长、教师的心理健康教育工作

继续落实学生心理健康教育工作，并以此为基础，开展面向家长、教师的心理健康教育工作：

家长心理健康教育方面：

- (1) 利用家长会，开展家庭心理健康教育专题讲座；
- (2) 拟开设家庭心理咨询热线和网络咨询服务，面向家长开展心理咨询活动；
- (3) 健全家长学校，加强家庭心理教育指导工作；
- (4) 积极探索家校共建良好心理健康教育氛围的长效机制。

教师心理健康教育方面：

- (1) 开展教师心理健康教育普及讲座；

(2) 组织全校教师开展心理健康教育读书活动；

(4) 转变教师观念，努力营造全员重视学生心理健康教育的良好氛围。

如上活动，即本年度的工作重点，我们将切实落实各项工作，以确保我校心理健康教育工作更上一层楼！

中小学心理健康教育活动方案及流程篇五

为了认真贯彻落实教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》等有关文件精神，进一步提高我校学生维护心理健康的自觉性，更好地培养身心健康、具有创新精神和乐群精神的应用型人才。根据学校工作部署，特决定在全校学生中开展第十二届“心理健康教育月活动”，现将有关事项通知如下：

通过开展主题鲜明、形式多样的活动，在全校范围创建重视心理健康的人文环境。面向全体学生普及心理健康知识，帮助他们加深对心理健康重要性的理解，使他们对心理健康和心理咨询的内涵有全面的认识；增强学生关注自身心理状况、自觉维护心理健康的意识，消除对心理求助的偏见，形成勇于求助的良好氛围；引导学生科学、客观地认识自我，培养良好的心理行为习惯，更好地学习和生活；提高全校学生的心理健康水平，充分开发他们的潜能，促进学生人格的健全发展，帮助学生健康、快乐地成才。

积极沟通和谐你我

20xx年3月23日至4月22日

本届心理健康教育月活动内容包括：启动仪式暨心理健康教育与咨询中心logo发布、班主任校园心理危机干预专题培训、积极心理学系列培训、印发《大学生心理保健手册》、

《大学生心理危机干预手册》、“飞扬青春悦动你我”——心理素质拓展活动、“筝心筝意悦动心灵”——风筝放飞活动、心理健康专题讲座、心理主题班会、心理学知识图片展、心理健康专题黑板报、心理健康专栏广播、心理题材影片展播、团体心理辅导、心理工作沙龙、心理知识竞赛等。（具体内容见附件）

1. 高度重视、精心组织。各二级学院要把本次活动作为全面提高学生心理素质的一件大事来抓，统一思想、提高认识，高度重视本届心理健康教育活动的各项活动；精心组织好本学院承办的活动及心理主题班会，利用黑板报、宣传栏、网络等媒体广泛宣传心理健康知识。
2. 广泛发动、全面参与。各二级学院要通过各种渠道，做好充分的宣传发动工作，使广大同学深刻理解心理健康教育的重要意义，最大限度地调动他们参与活动的积极性和主动性，扩大活动的覆盖面，提高活动的整体效果。
3. 联系实际、注重实效。各二级学院要结合本学院学生的实际情况，设计和开展一些富有特色的心理健康教育活动的实际，认真研讨、解决本学院学生中存在的心理问题，落实行动，注重实效。

中小学心理健康教育活动方案及流程篇六

这是心理健康教育活动方案，引导学生学会克服嫉妒心理，学会尊重别人。

在社会生活中，人人都渴望受到尊重。但现实中，却常有一些不尊重别人的现象发生。比如，人群中，普遍存在着因他人的成绩、才能、名誉、境遇超过自己而产生一种嫉妒心理。这种因差异而产生的嫉妒心理，影响人与人之间的感情，更使自己疲惫不堪，学生中，这种现象十分常见。

1、通过活动使学生明白嫉妒是一种心理病态，认识到由于嫉妒而产生的不良后果。

2、正确认识自己的这种状态，学习如何避免和克服嫉妒。

3、使学生懂得应该以友爱、尊重和宽容的态度与他人相处。

1、以不署名的方式，让学生根据自己生活中的体会，把感受最深的因别人在其它方面超过自己而产生嫉妒的经过写出来。

2、确定扮演角色，并进行小品《无名之火》的排练。

3、黑板上写“克服嫉妒心理，学会尊重他人”几个大字。

4、邀请几名家长前来参加，讲清活动目的。

(以小品的形式，创设情境。)

小品《无名之火》

剧情：

双休日，六年级女学生刘玲正在家里做功课。同院的杨阿姨喊刘玲去她家接妈妈的电话。刘玲执意要爸爸去接；杨阿姨邀请刘玲去她家玩电脑游戏，刘玲婉言谢绝；刘玲和爸爸一起外出，在大门口看到杨阿姨家新买的汽车，刘玲不屑一顾并忿忿地埋怨爸爸：“怎么咱家电话、电脑、汽车一样都没有？”

学校里，刘玲和张丽这对好朋友，正在研究一道物理难题。当得知张丽在今天的测验中又得了全班最高分，成绩不如张丽的刘玲一反常态，下课后拒绝和张丽一起跳绳；放学不和张丽一起走；班里选班长，张丽是两名候选人之一，刘玲却故意选了另外那名同学(本来她是要选张丽的)

(以问题来引发思考。)

(1) 刘玲为什么会产生这种行为呢？

(因为她家没有杨阿姨家富裕，她的成绩没有张丽好，所以产生了“嫉妒”)

(2) 定义“嫉妒”

“嫉妒”是一种消极的、不健康的心理。人和人之间进行比较，看到别人某一方面比自己好，自己又达不到他人的水平而发展到不甘心，并达到了恼怒于他人的程度。

(观看录像，体会危害；集体讨论，分析后果。)

(1) 看录像《纵火犯》

剧情：

山东某大家有个姓唐的女大学生，从小受到妈妈的宠爱，养成了任性好嫉妒的坏毛病。进入大学后，处处想拨尖，出人头地，因为没被选上班干部，心里很不自在。一次，班上有两位女同学考试分数比她高，她更是妒意大发，竟把人家的课本、作业本以及其它学习用品全偷了，使人家学习不成。她的这种行为理所当然受到了班上同学的批评，但她不仅不改竟乘别人上课的机会溜回宿舍，把姓袁的同学价值500多元的衣物被褥统统烧光。触犯刑律成为纵火犯。

(2) 讨论“嫉妒”的危害

a “对别人的危害可能对自己的危害绝对”一个光会嫉妒别人的优点、长处、幸福、成就的人，由于他的心计全部用在如何嫉妒别人，设法算计别人，妄想把别人拉到跟自己同一水平上，甚至低于自己的水平。结果，且不论对被妒者有无损害，首先他空耗了自己的宝贵时间和精力，最终一无所成。

4、制“妙方”

(以小组讨论研究、记者采访专家、家长谈论感受的形式，讨论方法，促进心理健康)

(1) 学生分组讨论如何才能避免和克服自己的“嫉妒”心理。

(2) 小记者采访心理辅导教师。

小记者：高老师，我们应该怎样才能避免和克服自己的“嫉妒”心理呢？

高老师：首先要看到新型的人际关系应该是平等互助、团结共进的关系。21世纪的少年儿童无论是男是女，应该把竞争的机制引入到人际关系中去。不过，我们的竞争，第一，是在平等基础上的竞争；第二，竞争的目的，并非为了搞垮别人，而是为了互相促进，互相帮助，共同进步；第三，竞争的结果，自然也会有优胜劣汰的情况出现，但无论是胜者还是负者，在人格上是平等的，各自在新的起点上，继续互相帮助，团结前进，绝不会出现你死我活的对立局面。

其次，要树立自信心。我们通常所说的嫉妒，一般都不是把自己抬高到被嫉妒者的位置上，现时是相反，总是企图把被嫉妒者贬低到自己相同的水平和同样的位置上，嫉妒的目的表面看来在于得到更高的东西，但实际上却是致力于“吃大锅饭”，在智力、水平、成就、地位等方面搞平均化。总之，没有自信，才会产生嫉妒。

日本学者三木先生指出：“靠嫉妒是一事无成的。人靠创造来造就自己，培养个性。人越有个性就越不会去嫉妒。”他说，“靠一个情感来控制另一个情感要比靠理性更为有力，这是普遍真理。如果说英雄是不会嫉妒的说法是真实的，那么实际上就是说英雄的功名心理和竞争心理等其他情感比嫉妒强，并且重要的是具有更大的持久的力量。

第三，一方面自己不去嫉妒别人，另一方面当被人嫉妒时，要正确对待，即心胸要宽广一些，不要去计较，甚至伤心备至；要在可能的条件下，给对方以能够接受的帮助。

(3) 家长谈谈自己的想法。

同学们，生活在群体中的我们，常会将自己和周围的人作比较。有的同学通过比较看到了别人的优点，发现了自己的缺点，他们在比较中找差距，在比较中求进步。还有一类同学，他们也在比较，也在找优点，寻缺点，可是得出的结果却和第一类同学大不一样。他们比较出了别人的缺点，却对别人的优点视而不见；他们比较出了自己的优点，却对自己的缺点只字不提。这一类同学总是一味的否定别人，抬高自己，他们比较来比较去，只收获了一颗“嫉妒”的种子。一个产生了嫉妒心的人如同一棵生了虫的树，如果不及时把“嫉妒”这只虫子除掉，而是上它在躯体里寄生，那么，等待这个人的命运惟有“枝枯叶黄”。为此，我希望同学们在平时的生活、学习和工作中能正确对待同学、朋友取得的成绩，化压力为动力，变嫉妒心为上进心。

中小学心理健康教育活动方案及流程篇七

各系：

为更好地做好大学生思想道德教育，切实做好育人工作，加强我院大学生心理健康教育，帮助大学生树立心理健康意识，提高心理健康水平，现开展20xx-20xx学年下学期大学生心理健康教育宣传月活动，具体事项通知如下：

和谐心灵，健康成才。

1、通过开展内容丰富、形式多样的以“和谐心灵，健康成才”为主题的心理健康教育活动的进一步宣传普及心理健康知识，树立大学生关爱自我、健康成长的心理健康理念，展

示大学生阳光心理，提升大学生自我规划、自我管理、自我实现的能力。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起锻炼心理素质，提高心理素质的平台。

2、从发展的角度培养大学生的毅力、感恩、乐观和爱的能力等积极健康向上的心理品质。为学生厘清梦想、规划梦想、成就梦想。让大学生通过自我实践、自我体验、自我探索、自我教育，达到自我发展和自我完善，发掘自身的潜能，促使形成健全的人格，达到全面健康成长成才的目标。

3、通过开展与大学生密切相关的生活、学习、适应人际交往等方面的活动，让大学生在活动中增进友谊，实现思想和情感的互动，学习缓解心理压力的办法和技巧，增强自身心理素质，通过奉献和传递爱心，提升心理健康水平，减少不必要的学生心理问题。

4、促进心理健康教育堂内外教学和实践活动的有机结合，进一步提升各系、各专业辅导员的心理健康教育实践能力。

、通过开展心理健康教育活动，营造团结友爱、奋发向上、健康生活的校园氛围，夯实大学生成长成才的基础，构建和谐向上的校园化。

20xx年月—6月。

开展大学生生活问题、学习问题、适应人际交往问题、恋爱与性心理问题、性格与情绪问题、挫折问题、压力管理、突发性疾病、传染病、网络成瘾等方面的心理健康教育活动。

各系要结合实际，精心组织，统筹规划，合理安排，切实部署，采取多种形式，创新多种方式，拓展多种渠道，认真组织开展本次心理健康教育月活动。可以采取“心理健康教育月开幕仪式、百人签名活动、心理征、主题班会、心理海报

板报设计、心理剧、心理电影展播、心理拓展训练、心理健康专业知识讲座、现场心理咨询”等形式。

各系、各专业要深入、细致、全面总结本次心理健康教育月活动开展情况，在6月底报送活动开展情况总结，包括系级活动总结和专业活动总结。