

# 2023年小学生心理活动策划方案(优质6篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 小学生心理活动策划方案篇一

在广大师生中营造一种关注心理健康，重视心理健康的氛围，通过组织，设计一系列内容丰富，参与性强的活动载体，宣传心理健康知识，普及建设和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，为全校师生搭建起锻炼心理素质，提高心理承受能力的平台，全方位的加强心理健康教育。

## 小学生心理活动策划方案篇二

1、通过观看奥运图片、以及书中的图画使学生亲身体会到学习中只有能坚持的人，才能取得最后的胜利。

2、帮助学生找到做事不能坚持到底的原因，并找到督促自己坚持做事的方法。

本课的重难点是让学生体会只有坚持做事才能取得胜利，让学生找到半途而废的原因，找回自信，督促自己要坚持不懈地做事情。

采取的策略是观看奥运图片及书中图画谈感受，初步感知坚持做事情的重要性，然后教师有的放矢的引导学生说出自己及他人在生活中的坚持做事情以及半途而废的事例进行对比谈体会，从而让学生真正感受坚持就是胜利。

坚持性在日常的学习、生活中非常重要，人们做点事并不难，难的是坚持不懈的做下去，“人贵有恒”说的就是这个道理。在日常生活中常常会出现的虎头蛇尾现象，就是缺乏坚持性的表现。小学生的果断性、坚持性比较差，果断中显出盲动，坚持中表现出对教师或家长帮助的依赖，所以培养学生的坚持性和自我控制能力是很有必要的。

通过本课的学习和训练，应当着重培养学生意志的坚持性品质，使学生体会自己的意志力是多么强大，使他们做事的坚持性得到发展。

本课主要采取多媒体创设情景、语言沟通、小组交流、集体交流等教学方法来完成教学目标。

同学们，一提到鸟巢、水立方我们每一个中国人都激动万分，自豪无比，2008年的奥运会的确不同凡响，它带给我们太多的回忆，至今为止还有许多幅画面让老师记忆犹新，有没有兴趣一起看一看。

1、学生欣赏图片。

2、欣赏了这些图片，你想到了什么？想说一些什么？

3、教师小结：他们之所以获得如此殊荣，是因为他们以坚忍不拔的毅力克服了种种困难而最终坚持到底。因为在他们心中有一个信念：坚持就是胜利。这节课我们就围绕这个话题一起来聊一聊。

1、刚才呀，我们了解了一些体坛健儿的事迹，接下来老师再给大家介绍一位和你们同龄的小朋友，看看他是怎么坚持做事情。

2、哪一幅给你感受最深，你来给大家讲一讲。（学生讲述图画的内容，教师相机指导、点拨）

3、对照这位同学想一想，你自己平时有哪些方面是像他这样做的？

学生畅所欲言。

小结：大家刚才谈了许多坚持的事，老师希望大家一如既往地坚持到底。可是在我们的身边也有一些同学他们在坚持这方面做的不是很好，让我们一起来看看这位同学的表现。

1、这四幅图中哪一幅给你感受最深，你来给大家讲一讲。

（学生讲述图画的内容，教师相机指导、点拨）

2、那你有那些类似于他的行为呢？

学生谈自己不能坚持做得事。

3、名言交流，互相激励

教师小结：让我们用这些至理名言时刻提醒自己、激励自己让我们把坚持就是胜利，作为行动的指南。

1、自己制作一份“坚持协议书”。

2、同桌互相交换，检查一下是否设计的完整，你就是他的见证人，在见证人一栏签上你的名字。

3、回家之后，结合成功岛的作业，认真完成。

1. 通过使用多媒体教学观看奥运图片，通过挂图观察图画，让学生感受坚持的重要性，体会坚持就是胜利。

2. 通过积累展示有关坚持的名人名言，激励学生要坚持做事情。

# 小学生心理活动策划方案篇三

为了提高师生的心理保健意识和心理健康水平，进一步营造校园的心理教育氛围，加强我校学生心理素质教育，促使学生科学地认识、了解心理健康知识，形成正确的心理健康观念，学校决定开展首届以“关注心理，快乐生活”为主题的心理健康教育宣传月活动。

活动目的：通过主题活动，宣传心理健康教育知识，明确心理健康教育的意义与作用，培养学生的参与意识和乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展，在全校掀起维护心理健康的热潮。

活动宗旨：

1. 教会学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪，避免患各种情绪障碍。
2. 帮助学生学会正确认识自我和周围世界，从而使学生能与同学、老师、父母融洽相处。
3. 使学生拥有健全的人格，摆脱不良心态，从而更好地投入到学习和生活中去。

关注心理健康，积极快乐生活。

20xx年6月

（一）心理健康活动周启动暨国旗下讲话（具体内容如下）：

1. 宣布心理健康活动月开始
2. 宣读实验小学心理健康活动月方案

3. 以“关注心理健康，积极快乐生活”为主题进行国旗下讲话

## （二）黑板报

各班以“关注心理健康，积极快乐生活”为主题出一期黑板报，低年段以学生的学习为内容，比如：如何养成良好的行为、学习习惯，怎样让孩子们快乐学习；中年段以如何调节情绪，快乐每一天，或认识自我，增强自信心为内容；高年段以沟通、互动、和谐以及良好的人际关系为内容。

## （三）心理健康讲座

1. 教师心理健康讲座

2. 学生青春期卫生讲座（五、六年级女生）

## （四）心理辅导课

各班的辅导员在团体辅导室上一节心理辅导课，并做好相关的心理健康教育记录。（上传教案和照片2个至ftp）

## （五）广播站

在红领巾广播站推出“心灵之约”栏目。（知心姐姐）

## （六）心理健康教育主题队会

活动主题：“关注心理健康，积极快乐生活”

活动目的：通过主题班队活动课让学生懂得如何以积极的心态去面对生活和学习，不要有过多的思想负担，珍惜今天，把握今天，争取做生活的舵手。

## （七）心理健康知识展示活动

1. 各班出一期有关小学生心理健康知识为主题的黑板报。
2. 心理健康知识手抄报比赛。（3—5年级每班推荐五份）
3. 心灵日记（6年级每班10份）
4. 以《快乐的生活》为主题的美术作品展（1、2年级每班推荐5份）

## 小学生心理活动策划方案篇四

为进一步提高学生的心理健康水平，培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的心理品质，市教育体育局决定开展20xx年心理健康月活动，现将具体事宜通知如下：

新时代心梦想心健康

20xx年月9日一月1日

- 1、开展心理健康知识宣传。大力宣传心理健康知识，积极弘扬健康和谐的学校化，有计划、有目的地组织学生开展思想、心理的交流和沟通，利用墙报、广播、宣传栏等多种途径，普及心理健康知识，让学生了解心理异常现象。
- 2、开展心理健康教育讲座。邀请校外专家及心理健康教育专职老师举办专题讲座，对学生中存在的一些较突出的心理健康问题进行深入分析和细致讲解，让学生了解简单的心理调节方法，掌握心理保健常识，帮助学生心理健康成长。
- 3、开展心理健康教育培训。举办不同形式的培训活动，提高教师营造良好师生关系和和谐班级氛围的意识和能力。组织开展系统的心理健康知识和家教方法学习活动，引导家长树立正确的家庭教育理念，提高家长对子女的心理疏导意识。

4、开展心理健康专题活动。组织开展心理电影赏析、心理剧展演、心理沙龙等活动，为学生开展心理减压和心理调适，进一步加强中小学生对心理健康知识的了解，帮助学生解决一些具体的心理问题。

1、提高思想认识。各单位要进一步统一思想，充分认识到加强中小学心理健康教育工作的重要性和紧迫性，要高度重视心理健康月活动的组织开展，确保活动的实施效果。此项工作纳入德育工作考核。

2、科学制定方案。各单位要制定切实可行的活动方案，要有计划、有过程、有效果、有评价，围绕学生自我认知、健康心理、社会交往、生涯发展等组织开展活动，努力让每一个学生活动中受益。

3、加强总结反馈。各单位在心理健康月期间集中组织活动不得少于2次，要对活动开展和方案落实情况总结提炼。各校活动方案、总结（附相关图片）请于20xx年6月日前报市教育体育局。

## 小学生心理活动策划方案篇五

开展小学生“阳光心理”系列活动，是深入贯彻党的精神，在未成年人中进行心理健康教育的重要载体，是进一步加强和改进未成年人思想道德建设、深化教育改革、全面推进素质教育的重要举措，体现了教育以人为本的价值观念。通过德育载体的不断创新、发挥学校教育的引导性、同伴之间的互育性、学生的自我教育性，不断提升中小学心理健康教育水平，推动中小小学生形成良好的心理素质，使小学生更加健康地成长。

组长□xx

成员□xx

## 第一阶段（9月份）：宣传发动阶段

制定活动具体方案并组织实施；为确保工作顺利实施，营造良好的工作氛围，要组织召开有关会议，发放宣传资料，开展有关心理健康工作宣传；填报瑞安市学校心理健康开展情况调查表□20xx年10月1日前由各教育学区汇总上报市教育局教科室。

## 第二阶段□20xx年10月至12月）：实施阶段

围绕心理健康教育，学校从以下几个方面开展活动：

### 一、开设心理健康教育课程

当代心理学的一项重大成果，就是揭示了人心理发展是连续性和阶段性的统一，每个心理发展阶段中的个体都面临着共同的或类似的心理发展任务。尤其是小学学生，他们将面临人格的完善，人生观、价值观的形成，学习过程的优化，职业意向的初步确立，人际间良好的沟通，社会环境的适应，心理压力的应付等心理任务。心理发展任务数量多，普遍化的特点决定了必须把心理健康教育纳入学校的课程体系，面向全体学生，分阶段、有层次地开展心理健康教育。为此，可以把心理健康教育纳入学校必选课程体系，分别开设以学习心理、自我意识、交往艺术、情绪调节、良好的性格培养、正确观念、心理压力的应付、青春期性心理、等为内容的选修课。保证每个学生都能充分及时地接受心理健康教育方面的训练。

### 二、心理健康教育要有机渗透到学科教学

学习活动是学生所有活动中的主导活动，也是学生心理健康问题的主要来源之一。成绩与期望值之间的差距引起的无能



感，长期学业失败造成的自尊心低落，过分强调竞争的学习环境给学生造成的紧张与焦虑。事实证明，单靠心理健康教育课要从真正意义上提高学生的心理素质是远远不够的，没有解决学科教学这个环节，也就没有从根本上解除学生的心理困扰，更谈不上发展学生的心理潜能了。要使学生的身心得到健康和谐的发展，必须把心理健康教育与教师的教与学生的学结合，有机地渗透到学科教学中。

### 三、提高教师心理咨询的意识与知识

教师的心理健康状况，直接影响着学生的行为，影响到学生身心的发展与成长，最终影响到教育的成败。教师的一言一行，比父母对子女更有深刻的影响。如果教师的心理不健康，必然污染整个教育环境，对学生的心理健康造成严重损害。教师对学生的影响是建筑在教师的人格的基础上的，“只有人格才能够影响人格的发展和形成，只有性格才能形成性格”，教师的心理健康对于学生的影响，要比其他因素的影响都来得大。美国心理学家鲍德温研究了73位教师与1000位学生的相互关系后得出结论：一个情绪不稳定的教师很容易扰动其学生的情绪，而一个情绪稳定的教师，也会使其学生的情绪趋向于稳定。因此普及心理咨询知识，有利于教师正确认识自己，调控自身情绪，积极对待工作，最终有利于学生的心理健康。

其次，现代教育改革要求教师具有心理健康知识。现代教育的发展使心理学与教育的联系越来越紧密，教师只有掌握学生心理发展的规律，运用适用学生心理健康的教学方法，采取民主、平等的态度，调动学生学习的积极性，展示学生的个性，才能发挥学生的主动性、创造性。

再次，学校德育需要心理健康教育知识。心理健康教育体现的是一种新型的师生关系。我们通过对教师进行心理健康教育讲座，开展心理健康课题研究、撰写心理健康论文，介绍好的心理学方面的书刊杂志让教师阅读，让教师参与心理健

康教育，从多渠道、多方面摄取心理健康教育方面的营养，使他们更好地教书育人，为人师表。

个别心理咨询是学校里辅导者运用心理学和理论和技术，借助语言、文字等媒介，与辅导对象一对一进行信息交流并建立某种人际关系，帮助辅导对象消除心理障碍，正确认识自我及社会，充分发挥潜能，有效适应环境的过程。

作好个别心理咨询工作主要从以下四个方面着手。

### （一）建立和完善心理咨询室

心理咨询室作为个别心理咨询的专门场所，它的建立和完善，直接关系到个别辅导的效果。好的心理咨询环境能使来访的学生降低焦虑，消除疑虑，愉悦情绪，达到更好地交流与沟通。心理咨询室建设应具备了以下条件：

2、建立心理资料库，购买了一定数量的心理学方面的书籍，建立了学生的心理档案。

3、建立了心理健康email □以最快的时间答复，以便那些不愿和辅导教师见面的学生可以通过悄悄话信箱□e-mail寻求帮助。

### （二）咨询室同时也可以作为心理放松室

学生在学习和生活中会遇到各种各样的情绪问题，这些情绪如果不能得到很好的调适，将会形成累加效应，最后导致心理崩溃。心理放松室就是学生宣泄不良情绪，降低焦虑，寻找心理平衡的场所。采用温馨的颜色、使人全身心处于放松状态。心理咨询教师可以在心理咨询室隐蔽处观察学生的情绪反应，让学生发泄不良情绪，找回平衡。

### （三）个人心理咨询的内容

主要有学习辅导、情绪辅导、交往辅导和职业辅导等。正如一位心理咨询专家所说：“问题不是问题，如何处理问题才是问题”。针对不同年级的学生，辅导的内容应不同。例如：处于青春期的学生，他们对自己青春期的个体发育、心理状态都发生了急剧变化，带来了心理上的迅速发展。

#### （四）、建立学生心理档案是了解学生、帮助学生的有力保证

要真正做到让每个学生心理健康和谐发展，各种能力达到最佳状态，潜能得到充分发挥，个性得到张扬，就要求教师要充分了解学生的各项心理特征，只有了解学生的心理特征及其发展变化规律，心理健康教育才能做到有的放矢。心理问题具有很大的隐蔽性，许多学生有了心理问题，但由于有思想上的顾虑，不愿让别人知道，也有不少心理有问题的学生缺少对自己的了解，并不知自己有心理问题。怎样化被动为主动，使心理工作者不是去等问题，而是主动找问题？心理档案的建立还有助于教师、班主任、学校有的放矢地开展教育活动，有助于学生更科学、更全面地了解自己，有助于家长全面地了解孩子，更好地教育孩子。如条件允许可以每年对各年级学生进行依次心理测试，并将测试结果存入档案。

融洽的家庭氛围是学校心理健康教育工作顺利开展的有效保障。许多心理咨询老师在对学生进行心理咨询的过程中发现，不少学生的心理问题直接或间接地源于家庭。大多数家庭都是父——母——子（女）三人结构的核心家庭，孩子是父母眼中的明珠，“含在口里怕化了，托在掌上怕掉了”。对子女的不恰当的教育方式造成了独生子女的自我中心，任性、懒惰、依赖等心理和行为问题。不少家长缺乏心理学素养，关注子女的衣食住行及学习成绩大大超过关注子女的心理健康成长，或由于缺乏有效的沟通方式，造成了与子女的“代沟”。

心理学研究表明：父母的教育方式，父母的人格素养，父母

的和睦与否是影响孩子心理健康的主要因素，心理教育要取得好的效果，没有家庭的积极配合是行不通的。学校心理健康教育要取得好的效果，就必须做好家庭的心理健康教育工作。通过家访宣传有关心理健康知识、亲子对话、积极家庭治疗等方式加深家长对心理健康的了解，使他们掌握青少年心理发展的规律，增进与子女的情感交流，促进家庭内部良好氛围的形成。

人的情绪极易被周围的环境所感染，学校心理健康教育若缺少良好的校园心理环境，就像一个人缺了一只胳膊，是不完整的。因此创设一种氛围，影响学生心理十分重要。第一、做好心理健康教育的宣传工作，加深学生对心理健康的了解。通过校广播、电视、书刊、网络等宣传媒介大力宣传心理健康知识，主要内容应包括心理学家和心理学、完善自我及调节情绪的方法、案例分析、热点追踪、心理故事、学生论坛、专家论坛、心理测试等。第二、通过教师健康向上的心理品质营造良好的群体氛围，形成良好的人际关系，使学生在和谐向上的校园文化中，耳濡目染，潜移默化中陶冶心理品质。

校园心理剧是把学生在生活、学习、交往中的冲突、烦恼与困惑等，以小品表演、分角色扮演、一幕幕的情景对话等方式编成“小剧本”进行表演。在剧中溶入了心理学的知识原理和技巧，让学生表演发生在他们身边熟悉的，甚至是亲身经历的事，从中体验心理的细微变化，领悟其中的道理。同时，使观看演出的老师学生在轻松愉快的气氛中，学到一些解决问题的方法，得到一些有益的启示，从而提高自身的心理素质。校园心理剧在创作和表演中，最大限度地调动了学生的参与性，使他们在参与的实践中得到教育和熏陶。学生通过观看和参与心理剧的演出，提高了对是非善恶的分辨能力，有利于行为规范的养成；通过角色互换，学生们对他人的感受更为敏感，有利于控制与他人发生冲突时的个人情绪。通过体验和感悟，学生学会了一些解决心理问题的好方法，有利于心理素质和思想道德素质的提高。学生通过自编自演心理剧，想象力、创作能力、表演能力、解决实际问题的能

力都得到了一定程度的提高。校园心理剧把深藏在我们家庭以及校园里的一些案例情景具体形象地展现给学生。

## 小学生心理活动策划方案篇六

为迎接党的二十大胜利召开，落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要〔20xx年修订〕》文件精神，进一步提高学生心理健康教育工作的针对性和有效性，切实提升学生心理健康素养，结合我县学校师生实际情况，县教育局定于10月9日—31日在全县中小学校组织开展心理健康教育系列活动，现将有关事项通知如下：

### 润泽暖心

以发展性心理健康教育与积极心理学理念为引领，积极开展心理健康教育普及宣传活动，引导学生关爱自己、了解自己、接纳自己，关注自身的心理健康和身心成长，展示新时代中小学生的理性平和、积极向上的精神风貌，提高中小学生心理素质和社会适应能力，有效应对各种心理危机，营造积极向上、健康和谐的校园文化氛围。

全县中小学（含中职学校）。

（一）组织开展生命教育主题活动。全县各中小学校，以生命教育为主题，通过主题宣传教育、情景剧、心理健康教育课程、主题班会等形式开展活动，确保学生全覆盖，让每一个学生感知生命的意义和价值，认识生命的珍贵，从而尊重生命，保护生命。

（二）做好师生的心理健康测评工作。各中小学校要根据学校条件自行或邀请专业心理机构对本校师生做心理健康普查，测评有结果分析报告，并针对测评结果采取妥善处理措施，对重点人员实施“一人一策”教育疏导及防范，确保工作落

到实处，健全师生心理档案。

（三）组织开展学生团体心理辅导活动。各中小学校要及时与泽州县校外未成年人心理辅导站取得联系，以“润泽暖心”为主题，围绕新时代中小学生学习心理发展需求，开展团体心理辅导进校园活动。

（四）开展一次教师心理健康教育讲座。坚持“立德树人，育心与育德相结合”的理念，面向全体教师开展心理健康教育讲座，提高班主任和科任教师心理健康教育工作的意识和育人能力，提高全体教职工心理健康教育和心理危机干预意识，了解心理危机干预的基本知识与技巧，提高危机干预意识，并增强对学生心理应激反应的敏感度，推进“德心融合”，切实提高心理健康教育的实效性。

（五）开展一次校园心理健康知识宣传活动。充分利用黑板报、宣传橱窗、标语横幅、心理小报、校园广播等方式，进行广泛宣传，营造关心、关爱学生心理健康氛围，为学生身心健康、和谐发展创造良好的生态环境。

（六）开展一次家庭教育指导活动。依托家委会、家长学校、全国家校共育数字化平台，通过家长会、专题讲座、家教沙龙、致家长的一封信等形式，向家长传递正确的心理健康知识和家庭教育理念，争取家长的支持理解，促进家校紧密联系，共同加强学生心理健康教育和心理危机预防干预工作。

请中心学校、县直学校于11月2日（星期三）前报送本学校活动月工作总结。工作总结2000字左右，反映本中心学校、县直学校开展心理健康教育月活动的工作思路、具体策划方案或措施、活动覆盖面、活动成效及创新等。同时可提交辅证材料，如：有关宣传资料、活动的影音资料、新闻报道及师生在参与活动期间的实录、评论和成长感悟等。

（一）进一步提升思想认识。开展中小学心理健康教育活动

月是落实教育部相关文件精神的重要举措，是服务学生心理健康发展、培育健康心理素质的必然要求，各学校要切实提高政治站位、切实提升责任感紧迫感，认真谋划和组织活动月，加强组织领导，制定切实可行的活动方案和措施，确保内容丰富，形式多样，提升活动覆盖面和影响力。

性和积极性，促进心理健康教育融入学校教育教学的全过程。

（三）进一步提升活动影响力。要精心策划，突出活动的教育意义。注重品牌创建，打造精品活动，持续开展，常做常新。积极利用报刊、电视、全国家校共育数字化平台等载体，大力宣传“心理健康教育活动月”，在全县营造关心、关爱师生心理健康的良好氛围。