

心理健康活动游戏心得(精选10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

心理健康活动游戏心得篇一

关注“心”健康迎接“新”生活

二、活动时间

20xx年9月12日-10月18日

三、活动内容

根据《关于开展20xx年“梅林校园行”心理健康教育四季活动的通知》（常机电院[20xx]18号）文件精神，做好新生心理健康教育，帮助新生更快地转换角色，更好地适应大学生活，组织开展20xx年“就爱您”（9·20）心理健康月活动。本次主题活动设置“秋之雨”、“秋之华”、“秋之实”、“秋之忆”四大篇章。

（一）秋之雨——宣传普及篇

通过报纸、展板宣传等多种方式，普及心理健康知识，举办“走进梅林”体验活动，激发新生心理保健意识。

（二）秋之华——成长适应篇

举办“梅林校园行”新生助理班主任心理成长工作坊，促进

学生心理健康教育队伍的心理成长；通过“缘来一家人快乐共成长”新生班集体形成团体辅导活动、“心海引航”心理健康知识普及讲座、“与心零距离”新生心理测试等活动，促进新生加强自我认识，更快地转换心理角色。

（三）秋之实——特色活动篇

各学院心理辅导站以入学教育为契机，根据学生的特点开展班级特色心理活动，帮助新生尽快融入班集体，更好地适应大学生活。

（四）秋之忆——总结回顾篇

对心理健康月活动进行回顾，开展优秀班集体形成团辅活动评比等。

四、具体活动安排

篇章

时间

活动

主（协）办

秋之雨

9.16

“迎接新生活”横幅橱窗展板宣传

主办：学工处心理健康教育咨询中心

协办：各学院

9.17

“走进梅林”体验活动

9.25-9.29

发放《梅林心语》报家校心桥特刊

秋之华

9.13

“梅林校园行”20xx年新生助理班主任心理成长工作坊

9.17

20xx年“缘来一家人快乐共成长”新生班集体形成团辅

9.18-9.22

心海引航——心理健康知识普及讲座

9.25-9.29

“与心零距离”新生心理测试

秋之实

班级特色心理健康教育活动

主办：各学院

秋之忆

10.9-10.18

20xx年优秀班集体形成团辅活动评比

主办：心理健康教育中心

协办：各学院

心理健康活动游戏心得篇二

一、指导思想：

以国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》及教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的精神为指导，以我市的“科研兴教”办特色学校为契机，严格按照市重点课题“中小学学生心理健康教育”科学研究规划课题的通知要求，坚持育人为本，根据小学生心理发展特点和身心发展规律，运用心理健康教育的理论和方法，有针对性地实施心理健康教育，开发学生心理潜能，培养小学生良好的心理素质，预防学生的心理疾病，促进他们身心全面和谐发展。把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中，在班级、团队活动和班主任工作中渗透心理健康教育，并把它作为全面推进素质教育的重要组成部分。

二、课题研究方案

(一)选定课题，做好课题研究申报工作。

根据《意见》精神结合我校实际，我校拟定了“小学生常见心理和行为问题及解决策略的研究”的教研课题，立足以人为本，让学生健康活泼地成长，开启学生的心智，陶冶学生情操，锻炼学生的心理素质，预防学生的心理疾病，并做好本课题的申报工作。

(二) 设立课题研究领导小组，加强师资队伍建设。

1、学校把心理健康教育作为一项紧迫的任务来抓，特成立心理健康教育课题研究领导小组，抓紧抓实师资队伍培训。

组 长：汤爱民(校长)

付组长：李国庆(业务校长)

李水香(教导主任)

成 员：袁 燕(心理健康老师)

白会霞(语文老师)

牛丽萍(数学老师)

周 玲(大队辅导员)

张永刚(总务主任)

教师培训内容包括：

(1)、心理健康教育理论知识。

(2)、常见小学心理问题及对策；

(3)、如何上好心理健康教育活动课。

(4)、如何开展心理咨询活动，及遵循的活动原则等。

2、制定个人发展计划，从教育思想、奋斗目标、心育教学特色实施步骤等四方面进行设计，切实加强和提高教师过硬的思想道德素质和心理素质，加强全校教师的职业道德教育，努力提高教师的政治觉悟，做到为人师表，言传身教。

3、更新教育观念，增强服务意识，在教育教学中要树立和谐、平等、民主的新型师生关系。

4、积极组织教师听专家、教授的讲座和看教学录像。安排教师参加心理健康知识的培训学习，努力提高教师的业务水平和心理素质。

5、定期进行课题研究，积极开展心理健康活动课的教研活动，推选优秀教师上观摩课，认真开展咨询活动课，注意收集整理有关心理健康资料，认真撰写心理健康教育研究心得体会、个案分析、教育故事、总结论文等，并进行交流推广。努力总结经验，提高教师的心理素质的业务能力。

(三)初步开设“心育”课，执行教学课程计划。

有课题研究组研究探讨心理健康课的模式，先分年级做课，然后在班级中逐步开展心理活动课，即“综合实践活动课”，把要传授的心理知识富于活动中，使学生潜移默化地受到心理健康教育。在课堂教学中，以活动课为主，淡化理论，强化行为指导和行为训练，进行各种心理健康教育渗透。

通过多种途径、多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观，从而更加全面提高学生的心理素质。

(四)设立心理健康团训室和“快乐驿站”心理辅导室，开展心理咨询辅导。

心理咨询辅导也是心理健康教育的一个重要环节，它可以帮助学生解决成长过程中的心理问题，学校以主题班会为阵地，对学生进行团体心理辅导，结合各种节日，开展丰富多彩的心理健教育活活动。利用“团训室”、“阳光信箱”以及电话专线和“心育知识专栏”、校广播对学生和家长开放，以班主任、辅导员为龙头，及时做好学生的心理辅导。建立心

理档案和典型案例，做好跟踪记录，帮助学生解除心理烦恼、困惑、焦虑。

(五) 建立家校之桥，做好家庭教育指导。

心理健康教育包括家庭心理教育，从“心育”的角度来说家庭教育也起着至关重要的作用。和谐、温馨、民主的家庭环境易使孩子活泼开朗，形成良好的品行。学校开展心理健康教育只有与家庭紧密配合，同步进行，心理健康教育才能取得良好的教育效果。而在现实中，有些家庭关心的只是孩子的学习成绩，至于孩子的心理品质、困惑、烦恼却很少关心，或不知如何关心。学校要继续印发有关这方面的宣传材料，加大心理健康教育的宣传力度，让家长明确学校心理健康教育的目的和意义，介绍心理健康教育的方法和内容，要求家长积极配合，端正家长对孩子期望值的尺度，掌握科学的评价标准，开设家校联系电话，设立特殊生家、校联系卡，定期召开家长会，请专家进行现场指导，与家长交流座谈，共商教育方法，要邀请家长参加学校心理健康教育活动课观摩，要争取得到家长们的支持，形成合力，切实提高了心理健康教育的实效。

心理健康活动游戏心得篇三

中学心理健康教育活动月的开展有利于提高我们的心理素质，培养乐观、积极向上的心理品质，促进我们人格的健全和发展。我校今年心理健康活动月的活动主题是“阳光路上，相伴成长”，将为学校师生心理健康教育和活动提供学习和交流的机会。希望大家踊跃参与。

活动宗旨：

根据_学生心理健康教育发展中心关于组织“_学校心理健康教育活动月”的通知要求，我校决定开展“阳光路上，相伴成长”为主题的心理健活动。通过一系列的心理健教育

活动，营造良好的校园心理氛围，提升学生自助互助能力，促进学生心理健康成长。

活动目的：

以心理健康月为契机，通过推广校园心理情景剧的理念与技能，开展心理情景剧的排演；倡导班主任开展心理健康主题班会，进行优秀心理健康主题班会评选活动等方式，传播心理健康自助与互助的方法，广泛普及心理健康知识，提高全体学生的心理素质，培养学生积极乐观，健康向上的心理品质，塑造阳光型的青春少年形象。

活动主题：

阳光路上，相伴成长

活动时间：

- 1、宣传与发动（_月_日~_日）
- 2、实施活动（_月）
- 3、优秀心理健康主题班会评选（_月下旬）
- 4、优秀心理情景剧作品参加评选（_月~_月中旬前）

活动内容：

1、心理健康月宣传活动：

(1)心理广播：强调心理健康的重要性，宣布心理健康月启动；

(2)黑板报宣传，要求每班五月初出一份心理健康月宣传板报；

2、心理情境剧排演：

参与对象：

心理社团成员，其他部分学生

活动形式：

首先对学生进行培训，了解心理情景剧的理念和技巧，然后安排学生根据发生在自己身边共性的问题，选择一个剧本(可以自编，也可根据现成的剧本进行修改)，进行心理情境剧的排演，优秀的剧本推荐参加区心理健康中心组织的心理情景剧评选活动。

3、优秀心理健康主题班会评选活动：

(一)活动目的

为了提升学生对自身心理健康状况的关注，增强社会适应能力和人际交往能力，促进学生健康成长，利用20_年_月学生心理健康教育月活动月期间，以“阳光路上，伴我成长”为主题，特举办“优秀心理健康教育主题班会评选”活动。

(二)活动对象

全体在校学生和教师

(三)活动时间

20_年_月

(四)活动安排

a□优秀心理健康教育主题班会策划方案评选活动

日期：20_年_月_一_月_日

a以班级为单位，提交以人际关系、学习、成长发展等为主题的心理健康教育主题班会活动方案。

b活动方案于_月_日之前电子稿发给政教处。

c届时评选出优秀主题班会方案设计。

b[]优秀心理健康教育主题班会评选活动

时间：20_年_月_日—_月_日

(1)各班认真筹划开展心理健康教育主题班会。

(2)_月_日前将各班所开展的主题班会活动方案、班会ppt[]活动照片(电子版)等材料电子打包交至政教处。届时将从中评选出优秀主题班会。

(3)安排教师进班级观摩听课。

心理健康活动游戏心得篇四

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分。心理健康教育是提高小学心理健康的教育，是实施素质教育的重要内容。本着以学生发展为前提，促进学生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，掌握必要的心理调试方法，形成正确的心理健康观念，我们策划了我校第五届心理健康教育周活动。旨在通过本次活动，提高学生的心理健康意识，营造校园的心理教育氛围，让我校师生进一步了解心理健康，关注自身的`身心健康。具体活动方案如下：

一、活动主题

阳光成长快乐生活

二、活动时间

201x年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

三、组织机构

为了把活动落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如下：

组长：

副组长：

组员：

四、具体活动安排

活动一：“心理健康教育活动周”启动仪式

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校201x“心理健康教育活动周”的序曲。

活动二：心理健康教育知识宣传

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间心理格言每日诵读、

活动三：心理格言朗诵比赛

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动四：讲故事比赛

1、参加年级：四年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。

12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动五：心理健康格言卡制作展示

1、参加年级：五年级

2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）

3、地点：操场

活动六：心理咨询活动

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点

2、地点：北教学楼四楼心理咨询室

3、值班教师安排：

周一□xx周二：

周三□xx周四： 周五：

温馨提示：请评委老师提前调好课参加活动。

xx市实验小学

201x.11.25

心理健康活动游戏心得篇五

各学院：

为深入贯彻落实《关于加强心理健康服务的实施意见□□x卫疾控[20xx]x号）以及□xx学院关于进一步加强大学生心理健康教育工作的实施意见□□x发[20xx]x号）等精神，进一步推进我校大学生心理健康教育工作，加强心理健康服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的大学生。在全国第十九个“·2”心理健康日来临之际，学校决定开展20xx年“吾爱吾”心理健康节系列活动，现将有关事项通知如下：

一、活动主题

沟通，从心开始

二、活动目的

我校学生处大学生心理健康教育与咨询中心通过开展一系列丰富多彩的心理健教育活活动，营造校园心理健康化氛围，宣传普及心理健康知识，增强大学生心理健康意识，提升大学生心理素质，提高大学生心理健康水平。

三、活动时间

20xx年4月下旬至月底

四、活动安排

学生处心理健康教育与咨询中心负责活动的总体策划和宣传发动工作，各学院根据活动主题，结合学院特点，组织开展各级各类大学生心理健康教育活活动。活活动安排见附。

五、活动要求

1高度重视，认真组织。开展大学生心理健康系列活活动是集中开展心理健康教育工作的有效方式，各学院尤其是二级学院心理辅导站要对此次活活动给予高度重视，发挥各团总支、学生会、团支部（班委会）等团学组织中学生的作用，积极支持班级心理委员的工作，要重视和指导以团小组、宿舍为单位开展的小型活活动，周密制定活活动方案，认真加以落实。

2突出主题，务求实效。各学院要围绕“沟通，从心开始”这个主题，结合本系实际和学生特点，因需设项，把加强心理健康教育，提高学生心理素质工作做好做实，为解决学生心理方面存在的实际问题提供切实有效的服务和帮助。

抓好宣传，营造氛围。充分利用各类新闻媒体，加强对活活动

的宣传报道力度，努力营造大学生心理健康校园化氛围，增强广大大学生心理健康意识，促进学生身心健康发展。

心理健康活动游戏心得篇六

20xx年4月12日—20xx年6月1日

宣传心理健康知识，传授心理调节技能，增强大学生心理适应能力和问题应对能力，号召大学生关注心理健康，培育理性平和的健康心态。

培育健康心态激扬青春梦想

（一）学校活动

活动一：启动仪式暨大学生素质拓展活动。

1、活动目的：创造良好的沟通环境，培养积极的人生态度，认识自我并培养协作意识、合作精神，学习全局观思考问题，拓宽思路。

2、活动时间□20xx年4月12日（周四）下午14:00—16:00

3、活动地点：活动中心广场

4、参加人：学院副书记、学院心理辅导站站长、班级心理委员代表

5、活动内容及要求：

活动二：班级心理委员培训

1、培训时间□20xx年4月19日、4月26日

2、主讲人：

3、具体内容：

活动三□xx大学第八届心理剧大赛

1、预赛

20xx年4月2日至月24日，校园媒体展播并进行评比

2、决赛

时间□20xx年月24日（周四）下午2:0

地点：

具体内容：

（二）学院选送特色活动

活动四：土木学院特色项目——《21天习惯养成计划活动》

1、活动目的：让学生从宿舍走出，不做“低头族”，彰显青春活力，进而以积极的心态面对生活，养成良好生活习惯，拥有强健的. 体魄，培养理性平和的健康心理状态。

2、活动主题：养成良好习惯彰显青春活力

3、具体内容：见附四

活动五□xx学院特色项目——《放飞自我》

1、活动目的：认识自我，接纳自我

2、活动主题：共同成长健康行动

3、活动内容：见附五

各学院要积极认真开展各项活动，并且可以自主举办本学院的特色活动，扩大活动覆盖面。请各学院于6月1日前将活动开展情况进行总结，通过电子邮报送至xx大学工作部邮箱。

心理健康活动游戏心得篇七

区属各中小学：

20xx年4月是自治区第十三个中小学心理健康教育周，现就做好心理健康教育周活动有关事项通知如下：

一、参加自治区心理健康教育特色学校工作汇报交流会

（一）会议目的：了解心理健康教育特色学校工作开展情况，学习交流先进经验，推进全区心理健康教育健康发展。

（二）参会人员：自治区级心理健康特色学校（石嘴市第六中学、石嘴市锦林小学）的校长、心理健康教育教师，区教研室心理健康教育教研员以及申报第三批心理健康特色学校的校长、心理健康教育教师。

（三）会议时间、地点□20xx年4月21日全天。8:40之前到教育厅101会议室报到。

（四）会议要求：所有心理健康教育特色学校都要准备汇报材料。汇报材料要体现学校工作特色，突出重点、语言精练，杜绝泛泛而谈，汇报时间控制在10分钟以内。会议采取互动方式进行，参会人员可在现场提出问题，汇报学校要针对问题做出相应的解答。请所有特色学校将汇报材料和ppt□于4月10日前发送至xx邮箱。会议不安排食宿，差旅费回原单位报销。

二、开展心理健康教育周活动

（一）活动内容

1做好弱势儿童心理辅导工作

2做好初中毕业年级考前心理辅导工作

心理健康活动游戏心得篇八

1. 健康的身体需要健康的心理来驾驭才能发挥其良好的功能，心理对于身体，犹如软件之于硬件，硬件再好，如果没有功能良好的软件，也难以实现其价值。如果人生是中的一条船，心理健康则是这条船的“舵”和“帆”；小学时期是人生发展的重要阶段，是人生观逐步形成的时期，也是塑造健全人格的关键时期，对小学生进行良好的心理健康教育将使其终身受益。

2. 情绪伴随着人的成长过程。小学高年级的孩子已经具有比较丰富的情绪体验，也能够比较明确地分辨自己的喜怒哀乐，然而，孩子们调控情绪的能力还很弱。在碰到不良情绪时，往往不明确应该用怎样合理的方法来调控，不了解情绪可以随着人的认知评价的改变而改变。因此，这节课我想通过各种形式的活动引导我的孩子认识到：同样的事件，由于个体的认知评价的不同，会造成不同的情绪和行为反应效果，使孩子们初步掌握情绪调控的方法。

（一）认知目标：

1、通过让学生认识自己的角色变化，知道学习、生活中快乐的事很多，要积极地体验快乐，提高对学校生活的认识。

2、知道快乐地生活有益于身体健康、学习进步，掌握一些使自己和别人从不快乐中解脱出来地方法。

(二) 态度与情感目标：

- 1、体验、表达学习、生活中的快乐，产生积极乐观地情绪。
- 2、愿意快乐地学习、生活，并愿意与大家分享快乐。加深爱学校、爱学习的思想感情。

(三) 行为目标：

- 1、努力做到快乐地生活，喜欢学习，喜欢上学，把不快乐变成快乐。
- 2、尽力帮助别人快乐起来，在帮助别人的过程中收获快乐。

体验、表达快乐的情绪。学会分享快乐，在帮助别人的过程中收获快乐是本课的教学重点。

初步尝试调节自己的情绪，学会使自己快乐的方法，提高自我约束能力是本课的教学难点。

1、确定主题

授课前，我对班级学生进行了心理调查，了解了学生在校学习快乐和不快乐的原因，探讨人际交往中的问题，掌握家长对学生在校的关注情况，知道亲子关系中存在的问题。根据调查结果，制定正确的活动课目标。

2、搜集资料

搜集笑话，人物开心表情的卡通图片，学折纸鹤、飞机。

3、形成成果

掌握一些使自己和别人从不快乐中解脱出来的方法。

1、模拟演示：

孩子们，暑假期间，父母都带我们出去尽情地游玩了一番。今天，老师带着大家再去快乐岛玩玩，好吗？相信在快乐岛上每个小朋友都会收获快乐的！

孩子们闭上眼睛放松心情，教师配合画面解说。

宁静舒缓的音乐，加上海浪拍打，海鸥鸣叫的声音，一下子让学生放松了心情，将他们带到特有的情境中。激发了学生参与活动的积极性，让学生了解教学活动的目的，同时，还营造一种平等、友善的师生关系和课堂气氛，提高学生的兴趣，使他们满怀期待和希望进入角色。

2、探讨并实践：

在“心空观测台”中让学生们体会、表达快乐。“当你们碰到了快乐开心的事时，你们会把快乐带给谁，和谁一起分享你的快乐呢？”通过学生对问题的探讨以及出示王子明同学在学校过生日，将他的快乐与老师、同学一起分享的照片，让学生们知道我们可以把快乐带给我们的亲人，带给我们的老师、朋友、同学，带给生活在我们周围的人，让我们做个快乐的天使。

“活动万花筒”环节中，和学生们一起玩“心有千千结”的游戏，给学生发挥想象力的空间，鼓励学生发表看法，宣泄情感，放手让学生自主活动。从开始师生手拉手围成一个圆形，到转圈自由活动后再次拉手出现“结”后，学生们进行体验、反思、感悟。“心有千千结”是团体辅导中常见的活动形式。通过学生共同想办法解开“结”，发挥团队互助精神，体验帮助别人，共同快乐的情绪。

3 相互讨论：

游戏过后，配以一段舒缓的音乐，让学生从刚才兴奋、紧张的状态中放松自己。此时，教师过渡：天有晴也有阴，人有的时候会很快乐，有的时候也会不高兴、紧张、难受。如果长时间有这样的坏心情，就会影响我们的生活、学习，影响我们与别人相处，甚至会改变人的一生，所以得赶快想办法。在“一休聪明谷”中，利用打靶射击的形式，模拟实践，让学生们抛开不开心、不快乐的情绪，获得积极的情绪体验。通过活动交流，使学生初步掌握调节不良情绪的方法。其中“换一种想法”是基于艾利斯的理性情绪疗法，即abc理论；而主动倾诉就是一种宣泄，及时排遣不良情绪；做喜欢的事是一种替代的方法；而其它的方法是分享经验，拓展出更多的应对方法。结合学生填写的心理健康调查问卷，让学生们在手工纸上写下自己不快乐、不开心的事，再折成纸鹤、飞机、鸽子等，放飞心情。“心语冰淇淋”的活动中，让学生们从“1、写出至今为止最令你自豪和快乐的事。2、说说你在成为小学生之后，进步最大的地方是什么？3、用5个词概括一下现在的你。”三道题中任选感兴趣的题目，将答案写在书签上，夹在书中，做成一个快乐书签，永远留住属于我们的快乐。最后，学生们打开“快乐锦囊”，知道了如何才能成为一名快乐的合格的小学生。

4、以游戏结束：

利用“心灵对对碰”这个游戏，通过播放录像，让学生们知道父母们的希望、要求，巩固自己的收获。引导学生回顾这节课进行了什么活动，有什么心得体会，存在什么不足和需要改进的地方，结合自己，今后打算怎样做等。

“小学生从来就应是天使，透明、快乐！要知道“天空虽有乌云，但在乌云的上面，永远有太阳在照耀。让我们一起拍手唱起歌坐船回到可爱的学校，愿我们的生活里永远充满歌声与微笑。”此时，播放《歌声与微笑》，屏幕演示学生们参加“手拉手，爱心捐助”活动的录像，让学生们再次体验帮助别人，共同快乐的感受。

活动是学生心理发展的基础，人的心理品质是在活动和交往中形成的。本节课结合班级的实际情况，以解决问题为目的，设计丰富多彩、形式多样的训练活动和游戏，让学生主动参与，产生体验和感悟。力求在全体性的活动中人人参与，在趣味性的游戏中有所体会，在情境的创设中得到认知的提升。活动性、趣味性、参与性、实践性、全体性、主体性原则在课堂中恰当运用，进而促使学生产生改善自己心理和行为的愿望。相信孩子们会在游戏、活动中放松自己的心情，掌握一定的方法，学会调节自己的情绪。在课堂上，要注重对学生的评价，营造宽松、和谐的学习氛围，使孩子们在本节课充分体验快乐的情绪。

1 以今天的活动为主题写一篇小作文或者课后感受，写下自己今后的打算与自己心中的理想。家长也可以辅助孩子完成，和孩子一起构想出一个美好的未来。完成后可以相互交流或者贴在教室墙上，大家一起来分享。

2 每个人都要去帮助一个一年级小朋友做一件事儿，当然是自己力所能及的，帮他们打水或者主动扶起跌倒的小朋友等等，最后做班级性的汇报与交流。

心理健康活动游戏心得篇九

（二）活动地点

区属各学校

（三）具体要求

1结合师生实际情况，开展多种形式的教育学和心理学理论知识的专题讲座等培训活动；

开展一次心理健康教育主题班会；

4关注学生身心发展，开展学生团体辅导或训练活动；

关注教师心理健康状况，开展教师心理健康教育知识宣传讲座活动；

6组织师生观看积极向上的’心理电影；

7开展心理健康校园剧排演、心理团体游戏辅导活动；

8多渠道多形式宣传心理健康教育知识及方法，营造良好氛围，增强师生心理健康教育意识。

9各学校要高度重视留守儿童、流动儿童、残疾儿童、家庭经济困难儿童，单亲家庭儿童等弱势儿童心理关爱工作，建立关爱工作长效机制，并将这项工作纳入区教体局和各学校工作的重要内容，纳入干部、教职工的年终考核，实行统一计划，统一部署，统一检查，统一奖惩。

请各学校于月8日前将心理健康教育周活动实施方案、讲座稿、图片以及总结等资料汇总后，发送至区教研室罗继红老师邮箱：。

心理健康活动游戏心得篇十

为进一步强化我校师生心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强学生心理调适能力和社会适应能力。进一步提高我校学生的心理健康水平，促进学生身心健康和全面发展，根据宁教基41号《关于印发西宁市教育局“525”心理健康日活动实施方案的通知》的通知的精神，特举办西宁市第三中学第二届“525心理健康活动节活动。

一、指导思想

以立德树人为根本，以“关爱自我，了解自我，接纳自我，

体验自己存在的价值，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会”为核心内容，普及心理健康知识，帮助学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会适应能力，预防和缓解心理问题，提高学生心理健康水平，促进学生德智体美等全面和谐发展。

二、活动时间

xx年xx月xx日

三、活动主题

阳光心灵，幸福校园

四、活动内容及日程安排：

（一）第二届“525心理健康活动节”启动仪式

活动时间□20xx年5月20日

活动地点：各班教室

参与人员：全体师生

活动内容：

5月20日上午举行“西宁三中第二届525心理健康节”活动启动仪式。利用国旗下讲话向全体师生发出“阳光心灵，幸福校园”为主题的心理健节活动倡议。悬挂宣传横幅的同时将演讲稿和活动方案张贴于我校校园网首页和宣传栏，在师生中宣传心理健康活动节具体活动。为其它“525心理健康节”系列活动的开展奠定良好的基础。

（二）心理健康黑板报展示评比

活动时间□20xx年xx月xx日——xx月xx日

参与人员：全校学生

活动地点：各班级

活动内容：

学生自找素材并设计制作一期以“阳光心灵，幸福校园”为主题的心理学黑板报。通过黑板报的设计，制作，让学生主动学习心理健康知识，为今后进一步推进我校心理健康教育工作打下坚实的基础。25日，学校将组织评比小组进行检查评比，各年级评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。获奖作品照片将通过宣传栏给予展示。

（三）心理健康手抄报、征文展评

活动时间□20xx年5月20日———5月25日

参与人员：全校学生

活动地点：学校宣传栏

活动内容：

以“阳光心灵，幸福校园”为主题，动员学生心理健康教育征文写作和制作心理健康手抄报。通过手抄报的制作和征文比赛，调动学生学习积极性，使学生主动学习心理健康知识，使学生确立自己的人生志向，进一步发展创造性思维，开发自我学习潜能并提高承受挫折和应对挫折的能力，从而形成良好的意志品质。5月27日学校组织评比小组进行检查评比，征文和手抄报各评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。获奖作品将通过宣传栏给予展示。

（四）心理健康教育知识宣传（展板）

活动时间□20xx年5月22日———5月31日

活动地点：学校宣传栏

活动内容：

针对高中学生特点进行关于学习类问题、人际关系问题、青春期心理问题、挫折适应问题方面的心理健康知识宣传，达到提高学生心理自控力，社会交往，环境适应能力目的。

（五）心理社团“心晴社”团体拓展游戏展示

活动时间□20xx年5月22日———5月25日

参与人员：全校学生

活动地点：西宁三中馨心家园心理辅导实验中心

活动内容：（团体游戏大饼、油条、豆浆）

以西宁三中第二届“525”心理健康节为契机，在为让学生找出自己与他人之间的共同之处并尝试发现自己的独特之处，最终增加学生在团体中的归属感。

（六）观看一部心理学电影

活动时间□20xx年5月22日

参与人员：全校师生

活动地点：各班级

活动内容：

为使学生进一步认识和发掘自我，也使学生在放松的时间学到心理学知识，我们采取观看心理电影这一学生喜闻乐见的方式。精选心理励志电影《我的左脚》请学生观看。影片改编自爱尔兰作家克里斯蒂·布朗的自传，描述了因小儿麻痹症而全身瘫痪的布朗依靠唯一可以活动的左脚来改变自己的人生，并成为画家和诗人。影片结束后使学生自我探索的同时，不断完善自己的内心，对电影中的问题引发自己的思考并写成体会。在5月30日之前，各班将汇总的观后感交于心理健康教育老师处，优秀作品将陆续发表至校园网和宣传栏中。