

最新小学心理健康教育活动方案设计(优质10篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

小学心理健康教育活动方案设计篇一

规律，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；教师的科学辅导与学生的主动参与相结合；助人与自助相结合。

3. 开展心理健康教育，注意防止心理健康教育学科化的倾向，不能把心理健康教育搞成心理学知识的传授和心理学理论的教育，也不能看成是各学科的综合和思品课的重复。它与学校德育工作有密切的联系，但不能取代德育工作。要保证心理健康与学校德育工作相辅相成。

二、目标任务与主要内容

1. 心理健康教育的总目标：提高全体学生的心理素质、充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

2. 心理健康的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想，有道德、有文化、有纪律的一代新人。

3. 心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康知识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健知识，其重点是学会学习、人际交往、生活和社会适应等方面常识。

三、途径和方法

1. 有计划地开展活动课或专题讲座。包括心理训练、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般心理保健知识，以增强学生的自我心理修养，培养良好的心理素质。

2. 个别咨询与辅导。开设心理咨询室(或心理辅导室)，进行团体或个别辅导，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并将有关的心理行为问题进行诊断、矫治，帮助学生扫除成长中的障碍和烦恼。

3. 建立学生心理档案。对问题学生建立心理档案，有的放矢发展心理健康教育活动，变被动为主动；帮助学生正确认识自己、帮助家庭更全面地了解自己的孩子、更好地教育孩子。

4. 把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中，把心理健康教育与教师的教、学生的学结合，注重发挥教师在教育教学活动中的人格魅力和为人师表的作风，结合新课改，努力构建民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级活动与班主任工作均要渗透心理健康教育。

5. 积极开通学校和家庭实施心理健康教育渠道。通过家长学校或社区活动，引导家长转变教育观念，了解和掌握心理健康教育的方法，营造家庭心理健康教育的氛围，调动家庭和社会的各种力量，创建符合学生健康成长的环境。

四、主要措施

1. 加强对心理健康教育工作的领导

学校成立心理健康教育工作领导小组，负责规划、组织学校心理健康教育工作的开展，定期研究并解决心理健康教育工作中遇到问题，定期开展检查和督促，从人员、资金及时间上保证学校心理健康教育活动的积极、有效的进行。

2. 加强心理健康教育师资队伍建设

学校将有计划地逐步建立一支以班主任为骨干的全体教师共同参与心理健康教育的师队伍，学校将为教师学习、培训有关心理健康教育知识提供必要的条件，定期开展知识讲座、理论研讨、案例分析、外出学习等培训活动，及总结、互相交流，提高教师心理健康教育的理论水平和实际工作能力。

3. 建立健全心理健康教育管理体系

心理健康教育是学校教育工作的重要组成部分，学校要求全体教师增强意识、主动参与，学校将建立和完善心理健康教育的工作制度、评价体系和奖励机制。

4. 发挥课堂主渠道作用，各科渗透心理健康知识

学校心理教育的主渠道在课堂教学活动过程中，学校将采取有效措施促进心理健康教育渗透到学校的各科教育和日常管理中，成为全体教师面向全体学生的常态教育活动，要求各学科开展学法指导，促进学生对学习的兴趣、创设良好的课

堂心理氛围，使学生乐学、会学。要求教师充分地、有意识地运用教材丰富的从文精神内容，去塑造学生健全人格。

5. 确定工作重点，有针对性地开展心理健康教育

学校根据各年段教育工作实际及学生身心发展特点，按循序渐进的原则，有针对性地开展心理健康教育。

小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；乐与教师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级主要包括：帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学的心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主参与活动的的能力。

6. 加强心理健康教育的科研活动和课题研究

为了加强学校心理健康教育的科学性、针对性，学校将要求教师从我校学生实际出发，以我校学生成长过程中遇到的各种问题和需要为课题，开辟教育科研和课题研究，提高学生心理健康教育工作的实效。为了及时总结、提高和交流，要求教师每学期写一篇心理健康教育的个案分析，每位班主任每学年至少开展二次心理健康教育为内容的主题班会课，学校每学期开展一次心理健康教育研讨会，出一集心理健康教育案例汇编。

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化、特

别是面对社会竞争的压力，市场经济大潮中社会环境的影响，人们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育是当今学生成长的需要，是推进学生素质教育的必然要求。为了深入贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》进一步指导和规范中小学心理健康教育工作，结合本区域中小学学校教育实际，特制定本方案。

一、指导思想

以“邓小平理论”、“三个代表”重要思想为指导，坚持“三个面向”方针坚持育人为本根据中小学生的生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养小学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

二、基本原则

1. 根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育。
2. 面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高。
3. 关注个别差异，根据个别学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平。
4. 尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。

三、培养目标

1. 使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折适应环境的能力。

2. 培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。

3. 对于少数有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

四、主要内容

普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健常识，其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

1. 小学低年级：

(1) 帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受，学习知识的乐趣。

(2) 乐与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

2. 小学中高年级

(1) 帮助学生在生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业、升学的进取态度。

(2) 培养集体意识，在班级活动中善于与更多的学生交往，建立开朗、合群、乐学、自主的健康人格，培养自主、自动参与活动的 ability。

五、具体实施的方法和途径

心理健康教育的主要途径，学校心理辅导的基本工作取向是：工作目标上的发展性辅导为主，治疗性为辅；方式以团体辅导

为主，个别辅导为辅，心理结构上知行结合，行动为主。

第一、开设心理辅导活动课，这是为开展心理辅导而专门设计的一种活动课程，要列入教学计划中，其特点在于：形式上的学生活动为主，内容上选取充分适合学生的实际需要，活动组织上以教学班为单位，活动课的目的、内容、方法、程序均是有计划、有系统地安排设计的。通过这一途径开展心理辅导的好处是：在专门组织的活动中，可以对学生的认知，情感、态度、行为各方面有目的的施加积极的影响，学生活动，有利于发挥自己的主动性，以教学班为活动单位，便于组织管理，且能使班级全体学生在辅导活动中受益，将心理辅导列入课程，也使这项工作的开展，在人员、时间上有了保证，因此比较正规。学生接受辅导的面广，有利于整体提高。

第二、个别辅导

个别辅导是辅导教师通过与学生一对一的沟通互动来实现的专业助人的活动，比较常用的方式有心理咨询、知心老师信箱、家访、班主任电话、个案研究等。个案研究是针对个别学生(通常是一些特殊学生包括资质优异学生、情绪困扰学生，行为偏差学生，家庭处境不利的学生等)实施的一种比较深入的、持续时间较长的个别辅导。它要求广泛地收集资料，客观的分析成因与问题的性质，依据诊断结果，拟定辅导方案，以协助学生解决问题。由于心理辅导的精髓在于个别对待，因此可以说个别辅导是一种不可替代的辅导方式。学校在开展心理辅导时无论以什么途径为主，如果不以个别辅导相结合，则其辅导工作都是不完整的。

第三、团体辅导

小组辅导也称团体咨询(心理兴趣活动小组)，是一组学生在辅导老师指导下讨论训练并有效地处理他们面临的共同问题。小组人数少则四五人，多则十一二人。其成员多为同年级的、

同年龄学生，且有类似的待解决的心理困扰。小组辅导适用条件是：学生的心理问题与人际交往有关，且小组成员愿意在团体中探讨他们的问题。一个小组通常要活动十多次，每次时间为一课时，小组辅导兼有班级辅导与个别辅导的优点，是一种很有发展潜力的心理辅导方式。小组由学生自愿结合形成，推举热心于活动、态度热情、工作负责的同学当组长，每学期活动七、八次，有较好效果。应该强调指出的是，组织学生参与各种社会实践活动是学校心理辅导的一条重要途径。

第四、结合班级，团体活动开展心理辅导。

在班主任、心理辅导教师和各科教师的协同努力中，通过班级活动，团体心理辅导活动，使团体成长为学习型组织，使团体的每个人在团体中成长的过程中成长。结合班会活动、课外活动、团体活动来进行，是这一途径的特色。新生入学时的“始业辅导”，毕业时的应试心理、志愿选择辅导也属于这一类。能把心理辅导与班级、团队活动，以及学校的其它例行活动结合在一起，便于发挥这几项工作在统一育人活动中的整体功能。

第五、举办有关的知识讲座

通过有关的知识讲座，结合校本课、校刊，向学生传授、普及心理辅导有关知识，对于帮助学生，正确认识自己，有效地调控自己心理和行为无疑是有必要的。

第六、在各学科中，渗透心理健康教育。

各科教师在学科教学中履行好班级团体的角色，通过新型师生关系的确立和鼓励学生进行合作式学习，在学科教学中渗透心理教育因素，促进学生成长。

第七、利用社会、家长、学校进行心理健康教育

利用网络、社会主要事件，任务对学生进行心理健康教育，通过家长学校、家访、家长会对家长进行正确的家庭教育方法疏导，帮助其重视子女心理健康教育，也可以通过进步生爱心捐助，一对一结对子，感恩活动对学生进行心理健康教育。

小学心理健康教育活动方案设计篇二

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x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：

阳光成长快乐生活

20xx年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

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：

活动一：“心理健康教育周”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、大课间操心理格言每日诵读、

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。

小学心理健康教育活动方案设计篇三

为贯彻《中小学心理健康教育指导纲要》文件精神，落实石家庄市××局《2019年5·10中小学生心理健康日（月）活动方案》，促进心理健康教育工作深入发展和全面普及，不断

提升教师心理健康维护的意识和能力，培养学生良好的心理素养和品质，我校开展心理健康教育月活动，具体安排如下：

一、活动主题

三位一体共助健康心

二、活动意义

坚持“立德树人”根本任务，以教育部和河北省教育厅关于加强中小学心理健康教育工作的有关精神为指导，树立“培养学生良好的心理素质，促进其身心健康和谐发展”的理念，不断提升广大教师心理健康教育的能力和素养，着力打造“学校—家庭—社会”三位一体的学生心理健康教育服务体系，培养中小学生健全的人格和积极向上的阳光心态，推动我校心理健康教育科学化、规范化、特色化发展。

三、心理健康教育的目标：

（一）培养学生学会做人，使学生形成自尊、自爱、自信、自立、自律、自觉遵守社会公德，促进学生优良品德的形成。

（二）培养学生学会学习，树立敬学、勤学精神，养成自觉自愿学习的态度，促进学生学业的成功。

第 1 页（三）培养学生学会创造，鼓励学生创新，发挥学生的个性，开发学生的潜能，促进学生个性特征的发展。

（四）培养学生学会生活，增强学生人格协调能力，生活适应能力，社会交往能力和竞争能力，促进学生生存能力的发展。

四、心理健康教育的内容：

中小学生学习心理健康教育要根据学生生理、心理发展的特点，

运用有关心理教育的科学方法和手段，培养成学生形成良好的心理素质，促进学生身心发展和各种素质全面提高，其教育内容方要有以下几个方面：

1. 主动学习的心理健康教育。学习是学生的天职，因此培养学生创新能力和实践能力，激发学生的学习动机和学习兴趣，让学生掌握正确学习方法和策略，学会微笑面对学习和学习中遇到各种困难，树立积极乐观的学习心态，使他们把学习当着一种快乐和享受。

2. 情感和意志的心理健康教育。中小学时期是人格塑造的重要时期，根据中小学生的心理发展特点进行人格、情感和意志的辅导，让学生学会控制自己的情绪，做情感的主人，学会正确处理理智与冲动，个人和社会，挫折与磨砺的关系，形成良好的心理素质和性格特点。

第 2 页 调、处理人际关系是中小小学生经常遇到，不可回避的事情，因此，要培养学生能够正确认识、评价和表现自己的能力，掌握人际交往的基本规范和技巧，养成宽宏大度，自我克制；尊重他人、乐于助人的良好品质。

4. 个性心理教育，把塑造个性与树立正确的价值观念有机地结合起来，注重良好行为习惯的养成教育，使学生形成正确的世界观和人生观、价值观。

五、心理健康教育的主要途径和措施。

1. 学校领导要高度重视和关注中小小学生心理健康教育，坚持以人为本的科学发展观，要像抓教学成绩一样，在安排工作时同时安排心理教育，检查工作时同时检查心理健康教育，总结工作时同时总结，反思心理健康教育开展情况，把心理健康教育作为学校德育工作新的突破口和切入点。 2. 通过案例进行教育，用各种发生在学生身上或身边的事，设置教育情境，让学生自教或互教，让学生自己进行分析案例，并相

互讨论当事人的过错或过失，教师及时加以正确引导。

3. 充分利用课堂主阵地，开设心理保健课，加强心理健康指导。

第 3 页 一体化网络，形成辅导学生，人人有责的良好局面。

5. 开展丰富多彩的班队活动，寓教育于这些活动中，引导学生在这些丰富多彩的集体活动中，提高认知水平，同时学会团结协作，从而健康成长。

6. 利用校园墙报，手抄报等多样化工具，宣传普及心理健康知识。

7. 开展社会实践活动，拓宽学生的视野，磨砺学生的意识，让学生经历、体验。

六、活动安排

1、通过国旗下讲话、主题班（队）会、板报、绘手抄报等途径，宣传和培育健康理念，营造良好的心理健康教育环境与氛围。

2、进一步完善课程体系，充分利用《心理健康教育教师指导用书》，上好心理活动课。

3、开展心理健康教育进家庭活动。在活动月期间，要组织一次心理讲座、家庭教育知识讲座或公益咨询等活动，协助家长解决孩子在成长中的问题，优化教养方式，增进亲子沟通，融洽家庭关系，营造积极健康和谐的家庭环境。

第 4 页

小学心理健康教育活动方案设计篇四

时间：_年x月x日

地点：五年三班教室

一、活动目的：

人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。作为小学五年级的学生，他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的最佳方式，就会对他们今后的学习、生活、交友等各方面产生积极影响。

二、活动内容：

本次班会分为以下几部分：

第一部分：由主持人引出主题。辩论“发泄作用的好与坏”

第二部分：短剧——“贺卡风波”。让同学们面对现实生活；

第三部分：短剧《勇气》，敢于向父母表白。

第四部分：短剧《美丽的心事》，不自卑，全班是共同的朋友。

第五部分：环保时装秀表演，扬起笑脸，做个低碳达人。

为了活跃气氛，每一部分插播舞蹈。

三、活动准备：

1、提前一周召开全班会议，确定主持人(男：张天浩女生：

秦璐莹);

2、提前一周排练短剧《贺卡风波》、《勇气》、《美丽的心事》

3、提前一周各组排练舞蹈《you》《芭蕾舞》、《春天的故事》

5、会场布置：教室前排空出足够大的地方供主持人、舞蹈、短剧和辩论赛使用。黑板美化，书写主题，稍加装饰。

6、录制铃声、音乐;准备外放机一台。

小学心理健康教育活动方案设计篇五

为维护学生心理健康，增强学生心理素质，解决学生心理问题，结合学校实际，特制定本学期心理健康教育活动方案。

一、活动目标：

学校心理健康教育的宗旨是维护学生心理健康、增强学生心理素质，解决学生心理问题，其具体目标为：

（一）培养学生学会做人，使学生形成自尊、自爱、自信、自立、自律、自觉遵守社会公德，促进学生优良品德的形成。

（二）培养学生学会学习，树立敬学、勤学精神，养成自觉自愿学习的态度，促进学生学业的成功。

（三）培养学生学会生活，增强学生人格协调能力，生活适应能力，社会交往能力和竞争能力，促进学生生存能力的发展。

二、活动时间：5月4日、5月5日

三、活动地点□xx教室

四、活动内容：

根据学生生理、心理发展的特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心发展和素质全面提高的教育，其教育内容主要有以下几个方面：

（一）倾听心灵的声音——做情绪的主人

小学生年龄小适应能力差，他们的情绪是多变的，学习成绩不好，与同伴之间的交往或在学校中受到戏弄、讽刺、不平等的待遇都会产生各种情绪。他们的情绪具有很大的冲动性，不善于掩饰，不善于控制自己的情绪，所以让学生掌握正确的调节情绪的方法是十分必要的。

活动目的：、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。

2、学会合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。

3、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪，做自己情绪的主人。

（二）送上一缕阳光——学会宽容

现在大多数小学生是倍受父母娇宠的宠儿，较为优裕的生活条件也滋长着他们骄纵任性的行为作风。因此，在家里不知宽容父母，在学校不会宽容老师、同学，往往以自我为中心，导致人际关系紧张。因此，培养学生学会宽容，与他人和睦相处，提高学生人际交往能力是至关重要的。

活动目的：、引导学生思考心胸狭窄给自己带来的不良情绪，理解宽容的实质是为了让自己快乐。

2、通过参与活动，学会正确运用宽容、友爱的心态和情感，与同学、老师以及他人和谐相处。

（三）生活对我说——做一个自信的小学生

自信是一种重要的心理素质。随着年龄的增长，学生有时会遇到很多困惑，不能够正确认识自己，缺乏自信心，导致失望、消极、自卑，心理负担很重。希望通过各种形式的活动，充分挖掘学生的潜能，帮助学生树立起自信，在“我自信，我能行”的心态中，健康快乐地成长。

活动目的：、让学生了解自信在自己的学习、生活中的重要作用，引导学生的心理向健康方向发展，正确看待生活中的成功与失败。

2、使学生掌握树立自信心的方法，不断调整自己，树立自信，健康快乐地生活。

小学心理健康教育活动方案设计篇六

为贯彻落实国家22部委《关于加强心理健康服务的指导意见》精神，充分发挥心理健康教育活动在提升学生心理健康水平方面的作用，以“2”大学生心理健康日为契机，决定开展龙岩学院第xx届“·2”大学生心理健康教育月活动系列活动。具体活动安排如下：

xx月2日—xx月1日

通过丰富多彩的心理健宣传康教育宣活动，营造我校良好的心理健康教育氛围，引导学生进一步了解心理健康知识，增强心理素质，提高心理健康水平。

畅想五月绽放青春

主办：学生工作处

承办：学生心理健康教育与咨询中心、各二级学院

龙岩学院全体学生

（一）校园氛围营造

1. 校园广播、橱窗□led显示屏宣传；

2. 小联、易班等新媒体平台宣传。

（二）开幕式暨“绽放自我，给心灵一片晴空”di风筝活动

时间□x月9日

地点：东区田径场

承办：学生心理健康教育与咨询中心、学与传媒学院

（三）现场心理咨询

时间□x月11日

地点：图书馆负一楼

承办：学生心理健康教育与咨询中心、教育科学学院、生命科学学院

（四）“阳光五月，心随我动”心理趣味运动会

时间□x月1日

地点：东区田径场

承办：体育学院

（五）心理阅览

时间□x月1日

地点：图书馆负一楼

承办：大学生心理健康协会

（六）“境由心造，相由心生”心灵面具di活动

时间□x月18日

地点：一、二组食堂中间空地

承办：资工程学院

（七）“承载初心，浪漫忆拼”拼图活动

时间□x月21日

地点：图书馆负一楼

承办：机电工程学院

（八）“心灵洒满阳光，健康点亮生活”能量书签活动

时间□x月2日

地点：虎楼201—20

承办：化学与材料学院、信息工程学院

（九）“灯揽诗情，乐游心园”心理嘉年华活动

时间□x月24日

地点：图书馆负一楼

承办：生命科学学院

（十）“心情向阳，静候花开”情绪宣泄体验活动

时间□x月2日

地点：同心广场

承办：奇迈学院

（十一）“写给未的自己”心灵慢递活动

时间□x月2日

地点：同心楼喷泉处

承办：艺术与设计学院

（十二）“以爱为名，笑暖我心”共享幸福样子活动

时间□x月2日

地点：图书馆负一楼

承办：外国语学院、大学生心理健康协会

（十三）校园心理情景剧展演（另行发通知）

时间□x月2日

地点：学术报告厅

承办：教育科学学院

（十四）“播种希望，携手成长”绿植领养活动

时间□x月27日

地点：图书馆负一楼

承办：经济与管理学院

（十五）心理影苑

时间：每周六19：00

地点：教211

承办：大学生心理健康协会

（一）各二级学院要高度重视，精心组织。根据活动要求及各二级学院实际情况合理安排、统筹规划。

（二）加强宣传，广泛动员。充分利用各种宣传媒体广泛宣传本次活动的目的、意义、主题、内容和形式；充分发挥班级心理保健员、信息员的作用，调动广大学生参与心理健康教育活动的积极性、主动性、创造性。

（三）认真总结，加强交流。各二级学院在活动结束后及时做好总结工作，并将总结材料以电子版的形式于6月1日前报送学生心理健康教育与咨询中心（邮箱□xx□□

小学心理健康教育活动方案设计篇七

三、活动主题：“走进幸福的成长季节” 四、活动目的：

- 1、引导学生发现并体验成长的快乐，激发学生热爱生命，热爱生活的健康情感。
- 2、潜移默化地陶冶学生的情操，激发学生的学习兴趣、自信心和上进心，能促进学生身心和谐发展，为学生的成长提供一个和谐发展的平台。

副组长：华彩菊 翁鲁芦

（一）心理健康教育周活动启动仪式（6月1日）启动仪式发言动员讲话 宣布活动月安排 校园内挂横幅 “关注心理健康、构建和谐校园——戎徐小学心理健康教育月” （二）具体活动安排 成长不烦恼（学生篇）1、学科渗透：

各学科结合学科特点，有意识地渗透心理健康教育内容 2、心理教育主题课

通过面谈方式解决学生的实际心理困惑，努力帮助学生营造健康的人生；

4、青春期教育辅导讲座 活动对象：五、六年级女生

活动时间： 6月9日中午12：30—13：10 活动地点：多媒体教室

5、“走进成长季节”诗、书、画比赛

活动时间：6月15日下午1：20开始 活动要求：

（1）、游戏中最需要注意的问题，就是孩子们的安全，需要

辅导员对游戏的充分了解并合理组织。

活动对象：一、二年级（每个班级8男8女）目的：培养团体协作精神，合作心理

活动对象：三、四年级（每个班级10男10女）目的：培养信任心理

活动对象：五、六年级（每个班级5个人）目的：培养协作互助的心理品质

过程：准备5张晚报大小的报纸、双面胶，制作大纸环。5人都站在大纸环里，一起前进。先到达终点者为胜。（中途大纸环不能断开）

教师心理加油站（教师篇）1、组织心理教育理论学习。2、教师心理健康讲座 3、注重对教师的心理的疏导，通过谈心、活动给教师选系情绪，调适身心。

亲子乐园（家长篇）家长会（结合期末家长会）

2、总结活动过程中的得失，为下一个活动月做准备 快乐暑假 活动延续 1、暑期推荐学生阅读有关感恩他人、和谐相处、感悟幸福，分享快乐的文章，并让学生写心得体会并进行习作评选。2、心理手抄报比赛 活动对象：全校师生！

小学心理健康教育活动方案设计篇八

第一课时

倾听心灵的声音

活动目的：通过宣传心理健康的相关小故事，小常识，让学生了解心理学，引导广大学生保持积极的生活态度，学会心

理调适的基本技巧，为广大学生的健康成长营造积极向上的心理健康氛围。活动过程：

一、故事大赛（选取关于心理小故事和小常识，关于挫折，关于励志的文章）。二、学唱歌曲《明天会更好》三、健康知识讲座。

第二课时

畅游心海

活动目的：通过一个个各方面趣味知识，揭开心理学的神秘面纱，让学生更加全面的了解心理学，增加心理学的趣味性，使学生更加容易接受。

活动过程：

一、健康知识大赛：做一个箱子，用抽奖的形式，将所有的题目放在里面，每组派3名代表参加，抽题，答对的现场奖励一个小礼品，答错则放回箱子（用选择或者判断的形式）。

二、心理大观园——心理学知识、图片展 展览收集的心理活动图片，心理健康知识

三、心理格言征集活动

以四人小组为单位，创作心理健康方面的格言，可以是反映生活，学习、情感等，内容积极向上，字数在30字以内。最后评选出10条优秀的格言。

第三课时

送上一缕阳光

同学们，在寒冷的冬天，当一缕阳光照耀在你身上的时候，

你会有什么样的感觉呢？（温暖、舒适）是的，在寒冷的时候，在黑暗的时候，我们需要阳光，因为阳光带给我们温暖、舒适，使我们心情愉快。可是，你们知道吗？并不只有太阳才能给我们带来阳光，实际上，我们每个人都是一个小太阳，都会放射出温暖的阳光。同学们，你们愿意做一个小太阳，给身边的人送上一缕阳光吗？（出示课题：送上一缕阳光）

其实，想要送给别人阳光并不难，只要大家学会一项本领，那就是称赞别人（板书：称赞别人）

（二）、学习称赞别人的方法

有的同学可能会说：“称赞别人还不简单吗？”是这样吗？咱们请一位同学上台来，大家一块儿来称赞称赞他，看看同学们会不会称赞别人。

1、同学们都明白了该怎样称赞别人，那么现在请大家拿出准备好的小卡片，在卡片上给你们这组其余的六位同学写上一句赞语。受到称赞的同学在卡片背面记录下同学们称赞你的话。完成后投入“阳光信箱”。2、小组活动、交流。

3、老师从信箱中随意抽去几张卡片，读给大家听，并询问称赞别人时和被别人称赞时的感受。

（1）当别人称赞你时，你的心情怎样？（2）当你称赞别人时，你觉得他（她）怎样？

4、给称赞别人称赞的好的同学颁发“阳光小天使”奖牌。

（四）、总结

是的，同学们，让我们去尽情的享受别人对自己的称赞，也真诚的称赞别人，为身边的每一个人送上一缕温暖的阳光吧！

第四课时

生活对我说

活动目的：通过活动让学生知道一个人的健康不仅指身体的健康，更包括心理的健康。让学生争做乐观、自信、热心的健康的人。活动过程：

一、提出困扰，请求同学老师的帮助。

生述：我的学习成绩1—5年级一直比我的好朋友好，可最近的几次考试我的成绩却都不如他，同学们你们能理解我现在的心情吗？你们能告诉我应该怎么办呢？ 同学讨论。

二、通过活动帮助有困难的同学领悟道理。

1、出示两个小人：一个是“太好了”，一个是“太糟了”，平时这两个小人常常在你身边。 2、突然下雨了，他们各想到了什么？ 同学自由发言。

（太糟了，我没带伞，又要淋雨了；太糟了，我最爱上的体育课又上不起来了；太糟了，今天穿的这身干净衣服又要弄脏了……）

（太好了，农作物可以“饱餐”一顿了；太好了，这场雨可以冲洗一下城市的灰尘，给我们带来清新的空气了；太好了，雨中的景色特别美……） 3、两种想法对我们有什么影响呢？ 4、讲故事。

一家有两个小孩，大孩子整天愁眉苦脸，泪水不断，另一个却整天笑口常开，健康快乐。爸爸就感到非常奇怪了，同样地对待这两个孩子，怎么会有这样不同的表现呢？一天，爸爸就特意买了一大堆的玩具悄悄地放在了大孩子的卧室里，准备给他一个惊喜，让他也开心一下，乐一乐；爸爸又放了一堆狗屎在小儿子的房间里，想让爱笑的小儿子也生一次气。

6、生活中你遇到失败或在不顺利的情况下一般会如何想呢？

7、出示一张大白纸上有一个小墨点，白色代表快乐，不快乐只是一个小墨点，可很多人只注意了墨点。 三、小结。

人无论在什么情况下，特别是面对失败和逆境的时候也要微笑着说：“太好了！”，保持乐观的心态。

小学心理健康教育活动方案设计篇九

1. 通过学生讨论、交流，让学生懂得学校与幼儿园的不同之处，逐渐爱上学校生活。

2. 通过同幼儿园小朋友比一比、同爸爸妈妈比一比、同其他成年人比一比，让学生从情感上认识到自己长大了。

3. 在游戏的过程中，让学生体验与同伴相处的快乐。

【活动设想】

“背起书包上学去”对每一名小学生来说都是人生中的重大事件。新的生活开始了，新的任务也到来了。作为一名小学，他要慢慢学会料理自己的学习生活、养成良好的行为习惯，发挥更大的自主性，通过活动，帮助一年级小学生更了解、更喜欢自己现在的角色和生活。

【活动过程】

一、热身运动：欢乐蹦蹦跳

1、师：（伴随着舒缓的音乐）——小鸟唧唧叫，夸我起得早，背上我的小书包，来到新学校。校园里，五彩缤纷的花儿向我们招手，好象在说：“早上好！”教室里，老师亲切的目光把我们带入知识的海洋，尽情地遨游，多快乐呀！就让我们先

来做个游戏“欢乐蹦蹦跳”。

(游戏规则：老师先说“欢乐蹦蹦跳”，学生齐说“谁来跳”，老师根据学生的性别、衣服等特征，邀请符合条件的学生起身跳一跳，可循环进行多次)

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：女生跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：男生跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：穿红衣服的跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：扎辫子的跳

二、讨论学校与幼儿园的不同

1、师：学校的生活让我们这么快乐，不过第一天来上学，有些小朋友却还不怎么习惯，就让我们来看看大家的开学镜头。

(播放一年级新生的录象)

2、师：录象中，有的小朋友笑声不断，而有的小朋友却嘟囔着小嘴，拉着爸爸妈妈的手，不愿离开，王老师想问问你们，开学第一天，你有什么样的感受呢。

(生交流)

3、师：小朋友都很踊跃，与其他人分享了自己的开学感受，现在开学已经快一个月了，你们觉得学校和幼儿园有什么不同的地方呢？先小组讨论，我们再交流(小组讨论，然后交流)

4、大家观察得很仔细，小学与幼儿园有许多的不同的地方，从陌生到熟悉，慢慢适应小学

的生活，也开始喜欢这里的生活了，一定有开心的事情。

5、师：你觉得在小学里最开心的是什么事情呢？

(最后点到交到了许多的朋友)

6、师：能不能向大家介绍自己的好朋友呢？

(请学生上台发言，讲讲朋友的特点)

三、交朋友

1、师：原来我们大家有了这么多的朋友，能说一说你们是怎样交到朋友的呢？(生交流)

2、师：小朋友说得真好，我们可以用各种各样的方法交到朋友，只要你真心地对待别人，我们每个人都会成为好朋友。

四、鸡蛋pk赛

1、师：有朋友的感觉真好，你帮助我，我帮助你，我们在一起真快乐。就让我们一起来做个游戏——鸡蛋pk赛。

(游戏规则：全体小朋友蹲下，是一个小鸡蛋，石头剪刀布，胜利的人半蹲，变小鸡——直立，变母鸡——飞到台上来，变凤凰。)

四、小结

师：刚才同伴之间的游戏开心吗?鸡蛋孵化最后长大的过程就像我们每个小朋友的成长过程，在老师和爸爸妈妈的悉心呵护下，在同伴的互帮互助下，我们一定会茁壮成长。相信以后的校园生活，一定会让我们更快乐!

小学心理健康教育活动方案设计篇十

青春梦健康心同伴行

20xx年5—6月份

主办□xx学院

承办：学生工作处

协办：教务处校团委后勤处保卫处大健康学院

(一) 校级活动

1. 开幕式暨趣味心理运动会
2. “最美心灵使者” 选拔赛
3. 青春健康主题辩论赛
4. 关注教师心理健康主题活动（见补充通知）

5. 心理健康教育先进集体与优秀个人评选活动

6. 闭幕式暨总结表彰会

（二）院级活动

各专业学院根据本院学科特色和专业特点，自行组织开展丰富多彩的心理知识普及、宣传教育等活动，活动结束后将本院活动相关材料（通讯、简报或总结）及时报学工部心理健康教育中心。

（一）根据统一部署，各学院、相关部门积极配合，以保证本次活动顺利进行。

（二）各专业学院的活动开展由该院心理工作站牵头、院心理健康部负责具体落实、学校心理健康教育中心专兼职教师为该院提供专业指导。

（三）加强沟通交流，未尽事宜承办方将以补充通知予以告知。