

# 2023年心理健康教育的活动教案 心理健康教育活动方案(模板5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 心理健康教育的活动教案篇一

5月份是“中小学心理健康教育宣传月”，为进一步加强我校学生心理健康教育，在学生中营造出一种学习、普及心理健康知识，提高学生的心理健康水平，增强学生的心理自救意识，在校园里掀起关注心理健康的热潮，结合泉州市教育局《关于开展xxxx年“中小学心理健康教育宣传月”活动的通知》（泉教思〔xxxx〕12号）、《泉州市教育局关于进一步加强学生心理健康教育工作的通知》（泉教思〔xxxx〕14号）和《溪安八中xxxx年春季德育工作计划》等精神，我校于五月份举办以“和谐心灵、健康成长”为主题的“5.25心理健康月”活动。请各班根据活动计划，按照活动要求，组织学生积极参与，确保活动的实效性。

为加强对活动的领导和指导，确保活动取得实效，学校成立活动领导小组如下：

组长

副组长

成员及各班班主任

主办：政教处

承办：团委会、心理咨询室

“和谐心灵、健康成长”

通过设计一系列内容丰富，形式多样，针对性，参与性强的活动，在宣传普及心理健康知识的同时，为学生搭建锻炼心理品质，提高心理素质的平台，构建和谐自我，和谐校园，在全校师生中营造一种关注心理健康，懂得心理健康、重视心理健康氛围。

全校学生

xxxx年5月9日—xxxx年5月30日

#### （一）宣传启动仪式

在校内宣传栏上滚动播放宣传标语，营造氛围。

（二）“最美的笑脸”征集活动（负责人）【详见溪安八中“最美的笑脸”征集活动方案】

#### （三）心理健康教育专题讲座（负责人）

活动时间、地点：另行通知图书馆学术报告厅

#### （四）“心理健康教育一条街”活动（负责人、学生会）

活动方式：将心理趣图、心理知识、“最美的笑脸”等以展板的方式展出，让点点滴滴融进我们的心灵并茁壮成长。

活动时间：5月30日中午

活动地点：校道宣传栏

#### （五）心理电影展播（负责人、学生会）

活动内容：《放牛班的春天》

活动对象：初二年全体师生

活动时间、地点：5月17日晚6:30图书馆学术报告厅

#### （六）心理健康教育课评选（负责人）

参照教育部《中小学心理健康教育指导纲要〔20xx年修订〕》选择高一年段开展一堂心理健康教育活动课，参与“泉州市中小学心理健康教育课评选”。

报送时间xxx年5月30日前报送泉州市教育局

活动要求：详见泉教思〔xxxx〕12号

#### （七）组织教师心理健康教育培训（负责人）

为进一步加强心理教师的专业技能，促进心理教师的专业成长，根据泉州市教科所《关于泉州市心理教师成长工作坊三周年纪念活动暨泉州市心理健康教育基地校第二次观摩研讨活动的通知》（泉教科研函〔xxxx〕63号）精神，选派专职心理教师参与教学观摩研讨活动。

活动地点：泉州市开发区实验学校

#### （八）福建省中小学心理健康教育特色学校申报工作

根据《福建省教育厅关于实施中小学心理健康教育特色学校争创计划的通知》（闽教思〔xxxx〕43号）和《泉州市教育局关于组织申报福建省中小学心理健康教育特色学校的通知》（泉教思〔xxxx〕2号）的精神，我校于本月中旬申报福建省中小学心理健康教育特色学校。提交《福建省中小学心理健康教育特色学校》申报表（负责人：胡银杉），做好心理健康

中心设备的采购和建设（责任部门：总务处）。

1. 高度重视，认真组织。开展心理健康教育宣传月活动是加强和改进学生思想政治教育的重要举措，是提高学生心理健康教育和心理咨询工作的重要途径，是集中普及心理健康知识的重要方式，各班要高度重视，认真组织各项活动。

2. 抓好宣传，营造氛围。各班要深入宣传和动员，扩大活动的参与面，积极配合全校心理健康教育宣传月活动，不断营造良好的教育氛围。

溪安八中政教处团委心理咨询室

## 心理健康教育的活动教案篇二

各院系：

为深入贯彻落实中央和我省加强大学生心理健康教育的部署和要求，积极响应《河南省教育厅转发教育部办公厅关于印发普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）的通知》（教社政〔20xx〕x号）的精神，增强广大学生的心理健康意识，营造积极的心理氛围，创建和谐健康的校园环境，学工处心理健康教育中心特举办第七届“2”大学生心理健康教育服务月活动。现将有关活动事宜通知如下：

：心灵抚触快乐成长

主办单位：学工处心理健康教育中心

承办单位：教育学院

20xx年月2日一月1日

通过开展一系列内容丰富、形式多样、针对性强的活动，达

到宣传和普及心理健康知识，在广大学生中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，构建和谐校园、和谐心灵的目的，帮助大学生树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调适方法，培养大学生良好的个性心理品质和挫折承受能力以及社会适应能力，全方位地加强心理健康教育，从而提高大学生心理素质。

详见附1《河南师范大学新联学院第七届大学生心理健康教育服务月活动方案》。

1、加强领导，精心组织。各院要高度重视，积极发动本院学生根据实际情况开展活动，力争丰富多彩。各院系可将此次心理健康主题教育活动与进一步深化大学生思想政治教育工作相结合，进一步了解和掌握学生的心理健康状况，合理安排本院系心理健康教育工作，以此为契机，进一步加强和改善心理健康教育工作。

2、加强宣传，营造氛围。各院系要充分利用微信、微博等新媒体宣传心理健康知识，充分发挥心理服务部、心理协会和心理委员的作用，结合实际开展趣味心理游戏、户外拓展等学生喜闻乐见的活动，营造我校心理健康教育的良好氛围。

、突出主题，务求实效。各院系要紧紧围绕“心灵抚触快乐成长”这一活动主题，教育和引导学生关注自身心理健康，提高心理调适能力，开发潜能，完善人格，健康发展。

4、活动结束后，各院系于月1日前将活动总结以字、图片的形式报送至学工处心理健康教育中心白红敏处（向志楼601），并将相应电子档发送至邮箱□xx□

如有疑问或其他未尽事宜，请咨询学工处白xx老师。

□xx

20xx年月2日

## 心理健康教育的活动教案篇三

### 一、主题分析：

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。如果人生是汪洋中的一条船，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。

### 二、教学目标：

#### (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。

## 三、教学重、难点:

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。

## 四、辅助方法:

### 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。

五操作过程：

#### 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、同学一起分享的图片，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。

## 六活动总结与建议：

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。

## 七课外作业：

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。

## 心理健康教育的活动教案篇四

为了进一步推动我校心理健康教育工作的有效开展，营造良好相互关爱、积极向上的.校园心理文化氛围，特举办xxxx年“爱的传递”心理健康教育系列活动。

### 爱的传递

xxxx年5月12日——5月25日

湾龙中学政教处、团委

心理辅导站、心灵俱乐部

（一）“爱的传递”心理健康教育系列活动启动仪式（国旗下讲话）

- 1、活动时间□xxxx年5月12日（周一）晨会
- 2、参与对象：全校师生
- 3、活动地点：学校田径场

（二）“爱的出发——爱心义卖”活动

- 1、活动时间□xxxx年5月13日（周二）课外活动时间
- 2、参与对象：全校师生
- 3、活动地点：日新广场
- 4、活动说明：高一、高二各班级根据分布好的场地各自设立摊位，将闲置的物品拿来义卖。义卖所得将上交“湾龙中学红十字会”，用于公益爱心活动的开展。本活动由校青年志

愿者协会、红十字会、心灵俱乐部一起承办，活动将评选“最积极班级”。让我们一起献出我们的爱心，踏上“爱的传递”之旅吧！

### （三）“爱的表达——给最爱的人寄张明信片”活动

1、活动时间□xxxx年5月20日（周二）课外活动时间

2、参与对象：全校师生

3、活动地点：艺术楼一楼大厅

4、活动说明：在我们每个人成长的历程中，总有那么些“生命中的重要他人”用他们最真挚的爱，悉心呵护我们、陪伴我们。那就让我们一起用最传统的书信方式来表达我们这份最淳朴的情感吧。活动当天，全体师生可以从心灵俱乐部工作人员处领取明信片即可。

### （四）“爱的传承——祝福高三心灵书签赠送”活动

1、活动时间□xxxx年5月22日（周四）课外活动时间

2、参与对象：全校师生

3、活动地点：艺术楼一楼大厅

4、活动说明：从心灵俱乐部工作人员处领取书签，在书签上写下对高三学子的真挚祝福和鼓励，背面注明书签赠送者的信息（班级和姓名）。这是一项我校特色的传统活动，让我们一起将这份关爱一届届地传承下去。今年，我们还将增加高一、高二各班以班级为单位赠送祝福语的活动，届时将会在学校lde显示屏上加以展示。让我们一起真心地祝福高三吧！

### （五）“爱的交流——成长心连心大型亲子团体辅导”活动

1、活动时间□xxxx年5月25日（周日）下午2点开始，半天的时间

2、参与对象：愿意参加的同学和家长，请到班主任处报名，填写报名表，报名截止时间为5月19日，请将报名表交至政教处2，每班最多3名。

3、活动地点：体育馆一楼

4、活动说明：亲子关系是我们每个人来到人世间的第一个人际关系，是生命中最重要、最浓于水的情感。我们同学和父母都在用自己的方式深爱着对方，可有时候会发现对方给予的都不是我们所想要的，那就让我们一起期待一场“爱的交流”吧！

请各班班主任和心理委员积极动员，认真组织。希望广大同学能积极参与各项活动。让我们一起“爱的传递”的践行者。

## 心理健康教育的活动教案篇五

为深入贯彻河北省委教育工委、省教育厅关于大学生思想政治教育和心理健康教育工作的精神，不断提高我校大学生心理健康水平，促进学生成长成才。经研究，决定举办我校第十二届□20xx□“2大学生心理健康节”教育活动，现将有关事项通知如下：

### 一、活动主题

理性平和，阳光心态

### 二、活动时间

### 三、活动内容

本次活动主要内容有:心理健康节启动仪式, 心理大讲堂, 心理技能大赛, 主题心理摄影大赛, 主题心理微征大赛, 主题心理演讲大赛, 主题心理班会大赛, 心理知识展牌大赛, 心理健康节闭幕式。

## 四、活动安排

### (一) 心理健康节启动仪式

1、时间: 20179下午三点

2、地点: 待定

、参加人员: 院系辅导员、班级心理委员、校心协、育心协会、各院系心理协会代表队

### (二) 心理大讲堂

1、讲座主题: 理性平和, 阳光心态

2、时间: 待定

、地点: 待定

4、主讲人: 吕少博(中科院心理所博士)

### (三) 心理技能大赛

1、主要内容:

心理控制能力竞赛—团体赛(手持式心理调节仪):

参赛队利用手持式心理调节仪, 在同等高压应激状态下设定训练目标值进行生物反馈训练竞赛, 综合参赛队全员在相同时间内使反馈场景进度前进最多者为调试能力最强、应激训

练水平最高，亦为最终获胜团队。

2、参赛人员：每个院系选派一支参赛队伍，每队人，其中，指定一名领队，将报名表（见附录一）于月12日前发送至邮箱xx□并以院系名称+心理技能大赛报名表命名。

、比赛时间：月（具体时间另行通知）

4、比赛地点：主校区心理咨询室□a609□

4、奖项设置：本次比赛设置团体一、二、三等奖及个人一、二、三等奖。

#### （四）主题心理摄影大赛

1、截稿时间：20172

2、参赛人员：全体学生

、作品主题：理性平和，阳光心态

4、参赛作品要求：（1）要求参赛作品为本人拍摄，拍摄需围绕与主题相关的人和物进行；（2）个人作品以电子版夹形式上交，夹内附作品原片及rd版字说明（包括作品名称和作品简介，字数在200字以内）；（）作品要求注明作者所在院系、年级、专业、姓名、学号及联系方式；（4）各院系要积极组织并做好摄影作品的甄选工作，择优选出10作品参赛。

6、奖项设置：本次比赛将邀请相关教师组成评审组，对参评作品进行评审。设一、二、三等奖及优秀奖，获奖者颁发荣誉证书。

#### （五）主题心理微征大赛

通过200字以内微征集的形式，邀请大学生透过笔端描绘心灵故事、记录成长体验，抒发真挚情感。赛后选取优秀作品在公众号“唐学院心理咨询中心”进行展示，让更多学生感受到心灵的交流与畅想，凝聚校园正能量。

1、截稿时间：20172

2、参赛人员：全体学生

、征主题：理性平和，阳光心态

4、征要求：（1）主题鲜明，内容积极向上，题目自拟；（2）要求原创，杜绝摘抄或直接下载；（）稿要求注明作者所在系、年级、专业、姓名、学号及联系方式；（4）各院系要积极组织并做好稿的甄选工作，择优选出不少于6篇参赛。

6、奖项设置：本次比赛将邀请相关教师组成评审组，对参评作品进行评审。征设一、二、三等奖及优秀奖，获奖者颁发荣誉证书。

## （六）主题心理演讲大赛

2、地点：待定

、参赛人员：全体学生

4、比赛要求：（1）以“理性平和，阳光心态”为主题内容，题目自拟；（2）演讲要口齿清晰、语言流畅，内容精炼，有思想、有感染力，普通话标准；（）每位参赛选手演讲时间限定在分钟。

、比赛安排：（1）各院系进行比赛推荐五名选手参加主题演讲大赛；（2）比赛设一、二、三等奖和优秀奖，获奖者颁发荣誉证书；（）各院系参赛选手请于月16日前把演讲稿发



到7149282@qq□

## （七）主题心理班会大赛

### 2、地点：各班自定

、班会主题：以“理性平和，阳光心态”为主题内容，题目自拟

### 4、参与对象：全校各班级

、活动要求：（1）要求各班心理委员以本班学生心理特点做出班会策划，并开展实施班会；（2）活动具体形式和内容由各班自定，提倡生动活泼、又能予人以启迪的活动形式；（）各院系认真组织开展班会并作出评审，选出最佳一个班会参赛，电子版材料发送至邮箱xx□纸质材料送至北校区办公楼209室。

6、参报材料：主题班会的策划方案、班会开展的活动照片（视频）、活动总结、班级成员感言等。

7、奖项设置：比赛将邀请相关教师组成评审组，对班会材料进行评审并进行现场答辩。设一、二、三等奖及优秀奖，获奖班级颁发荣誉证书。

## （八）心理健康知识展牌大赛

2、活动方式：（1）由各院系心理协会（或学生会、团总支）负责出一展板，主题为“理性平和，阳光心态”，活动期间，各院系展牌放置相应校区内展出；（2）月2日-月26日集中摆放于北校区a座一楼，由心理咨询中心组织评委进行评分。

、奖项设置：展牌将评选出一、二、三等奖及优秀奖，获奖团体颁发荣誉证书。

## （九）心理健康节闭幕式

1、时间：201766下午:00

2、地点：待定

、参加人员：班级心理委员、校心协、育心协会、各院系心理协会代表队

## 六、各院系活动

1、各院系要高度重视心理健康教育的重要性，根据我校第十二届“2大学生心理健康节”的活动安排，认真部署，确保本届心理健康节主题教育活动的.顺利开展。

2、各院系要结合本院系的专业特点和学生特点，研究制定本院系的2大学生心理健康活动方案，在心理健康节活动期间，组织开展丰富多彩的心理健康教育活动的。