

2023年九年级心理健康活动方案设计 三 年级心理健康活动方案(模板5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。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。

九年级心理健康活动方案设计篇一

情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

准备活动中所要用的各种情景问题。

1. 导入

三年级小学生还不能控制自己的情绪，而对交往过程中的纠纷、误会不善于处理，表现为遇事容易冲动，感情用事，从而影响同学关系，自己也很苦恼。教师应引导学生认识控制情绪的重要性，这样才能做一个令人喜欢的人。

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天我们学习《做情绪的主人》这一课。

2. 学文明理

(1) 读遍课文，让学生思考。

a关成的学习成绩为什么退步了？

b小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2) 议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

a□宣泄法□ b□转移法□ c将心比心□ d□挫折不一定是坏事。

3、活动明理

(1) 演一演

建议6位小品扮演者提前进行排练，尤其要挑选好女主角王小燕，以确保表演成功。议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。

九年级心理健康活动方案设计篇二

人在具有个性的同时，还具有社会性。社会性要求人们有人际交往。现代社会对人际交往有更高的要求。学生面对的重要转变之一，就是交往的范围从家庭扩展到学校和社会。我国的独生子女较多，许多独生子女由于家庭过多保护，不会

或者不愿意与人交往，这会严重影响他们的社会适应能力。

教师：

- 1、了解学生在人际关系方面存在的问题。
- 2、帮助学生认识人际交往的重要性。

学生：

- 1、找出自己在人际交往方面的优缺点。
- 2、从正反两方面认识人际交往的重要性。
- 3、反省自己在人际交往方面的表现。

自我检测，感受情景，自由讨论，畅所欲言。

（导入）：播放一段有关小学生的生活片段，并附解说词，说明人际交往是学生生活的重要内容，并且播放一个典型的人际孤独的案例，引入主题。

1、明镜台（自我检测）

我们是由你、我、他共同组成的，与别人的交往是我们生活中的一项重要内容。你和别人的交往能力如何做下面的题目，自我检测一下。（通过自我检测，学生可以检查自己在与人交往方面的不足之处。并对得分低的同学给予鼓励）

2、智慧泉（共同探究）

为什么社会中的人际交往感受写出来。（用幻灯片分别出示准备好的情景图片及问题，与学生一起感受图中的人和事）

情景一：目的是想让学生明白人是社会的人，每个人的生存

与发展都离不开人与人之间的相互依赖、相互支持、相互合作。

情景二：使学生明白人际关系是社会关系的基础，良好的人际交往是个体走向社会的必经之路。

情景三：使学生体会到一个人的力量是弱小的。脱离社会离群索居是不易生存的。

情景四：启发学生认识到人们之间相互交流思想感情是一种心理需求，有益于身心健康和形成良好的性格。

情景五：融洽的人际关系能给人安全感和稳定感，有信心面对困难。轻松一刻：与学生一起分享歌声与微笑。（播放歌曲）

3、回音壁（自我反省）

九年级心理健康活动方案设计篇三

教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

事先挑选一名高一点的男同学扮演乌龟爷爷，另外选好扮演乌龟丁丁、小伙伴儿的同学各一名，旁白一名。

（一）导入

同学们，在学习生活中，我们常会遇到这样的情况：有的同学对胜利充满信心，面对困难，不怕挫折，不怕失败，最后使自己获得成功；也有的同学面对困难，丧失信心，失去了进取心，结果以失败告终。我们今天学习新的一课，很重要，题目叫《树立自信心》。

（二）学文明理

- 1、教师以讲故事的方式，叙述戴洪祥是怎样克服困难，做成“戴氏小提琴”的，明确告诉学生是“自信心的力量”！
- 2、然后教师要简介自信心的概念以及如何培养自己的自信心。

（三）活动明理

1、角色扮演（15分钟）：

让同学表演童话剧《我不行与我能行》，从演出中让学生领悟到：只有不怕困难，树立自信，才能获得成功。

2、议一议

九年级心理健康活动方案设计篇四

帮助学生了解兴趣是学习的动力，引导学生在学习、生活中培养广泛的兴趣。

字谜答案扇形的小苹果找座位图四组数学口算机录音机配乐录音带

1. 导入

教师：今天我们先来听一段录音故事。（播放麦克斯韦小时候的故事配乐录音）

2. 学文明理

提问：谁来说说小小的麦克斯韦为什么喜欢提出许多问题？

（学回答后教师小结）

教师：同学们说得很好，麦克斯韦对什么事情都好奇，都想知道究竟，这是一种学习的兴趣。正是因为有了这种学习的兴趣，麦克斯韦最后成了英国著名的科学家。

许多有成就的人，他们从小对自己身边的事物有极大的兴趣。请同学们看看书上还为我们介绍了其他的人。

（学生自己阅读课文中有关达尔文及严文井的故事）

教师：听了刚才的故事，看了书中的课文，请同学们说说看书的想法。（学生自由发言）

3. 活动明理

（1）请同学们分组说说自己的兴趣是什么？说完后再选一名代表给全班同学说说你们组的发言情况。

（2）做个放松小游戏

出示课前准备好的字谜条幅粘贴在黑板上，请学生猜。将学生猜中的答案随时粘贴在字谜的旁边，并为猜中答案的学生发一颗智慧星。

（3）谁来帮助苹果娃娃

分别将扇形的填字游戏及写有“青、晴”等文字的苹果贴在黑板上，谁给苹果娃娃找到座位，就请谁把苹果娃娃带到他的座位上。

（4）开个小擂台赛

分别出示口算比赛题，每次两名同学比赛，看谁能当擂主，教师为擂主颁发证书。

（5）想想自己最感兴趣的课有哪些？把它填在书中的表格中，

填写完后再想一想自己为什么会喜欢这些课？对自己不喜欢的课，想个办法使自己对这样的课有兴趣。最好能将这个办法写在表格后面。

4. 总结全课

同学们喜欢今天的学习吗？大家的回答和笑脸告诉了老师。你们很喜欢这样的学习。其实我们的学习都能像今天的学习这样使你有兴趣。请同学们回家后问问自己的家长，他们的学习兴趣，并请你的家长和你一起动脑筋，找一找培养学习兴趣的好方法。

九年级心理健康活动方案设计篇五

教育学生懂得在集体生活中，与人合作是十分重要和必要的；教育学生懂得，学会与人合作对自己的成长有好处；引导学生在与同学相处时，学会与人交往。知道与人合作有利于自己的成长；学会与人合作，可以使自己的生活更加愉快。

写有与人合作方法的字幅及成语、配乐录音故事

1. 导入

今天我们先来听个故事，听完故事后请同学们讲一讲自己听到了什么？

2. 学文明理

(1) 听了刚才的故事，我们来看看课文中三年级(2)班的科技活动搞得很成功的窍门是什么？请同学们自己看书找窍门。

(2) 找到了三(2)班的窍门后，请一名同学给大家读一计[咨询台]中的话，看一看是否有道理。

3. 活动明理

(1) 请同学们看看黑板上的词语，以小组为单位，找一找哪些行为对自己学会与人合作有好处。

(2) 现在我们共同编个童话故事，老师说一句，然后同学们按顺序每人添上一句，使我们的故事动听又有趣。

同学们说说自己在做故事接龙游戏时的感受。

(3) 现在我请五组同学，每组两名，为大家表演猜成语的小品。

(教师将准备好的成语字条拿出，请学生抽签，并请学生根据签上的内容进行表演)

(4) 现在我们来做出包围圈游戏：

全班同学分成两组，一组扮演包围者，一组扮演突围者，然后说说自己的感觉。4总结全课

要想让自己健康成长，使自己生活得愉快，就要学会与人合作。下课后，同学们要认真的看看书上[实践园]中的十六月条有关学侍与人合作的内容，并按照书中的要求，把它画下来，看看自己的苹果树是否美丽。