

学校心理健康教育月活动方案 心理健康教育月活动总结(通用7篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

学校心理健康教育月活动方案篇一

(一) 活动时间：4月15号至5月10号

(二) 活动地点：由各小班自己决定

(三) 活动内容：

- 1、各小班心理委员开展心理健康知识的宣教
- 2、各小班同学发表自己对心理问题的了解或自己存在的心理问题
- 3、各小班心理委员针对同学的问题给予回答，积极帮助同学解决心理问题
- 4、各小班安排人员负责图文资料

(四) 活动对象：13护本同学

(五) 主要负责人：各小班心理委员和班长

(六) 注意事项：主题班会要紧扣主题；

小班心理委员将主题班会的图文资料以电子版的形式发送给大班心理委员

(一) 活动时间：4月15日至5月10号

(二) 活动地点：t1和t4教室

(三) 活动内容：1. 宣传委员和宣传小组出一期以心理健康教育为主

题的黑板报

2、摄影委员拍摄黑板报的内容并保存

(四) 主要负责人：宣传委员、宣传小组、摄影委员

(五) 经费预算：板报纸、水笔等的费用

(六) 注意事项：

1、板报要紧扣主题

2、注意分工，每个人负责板报一部分

3. 摄影委员将图片资料发送给大班心理委员

(一) 活动时间：4月至5月16号

(二) 活动地点：操场

(三) 活动对象：13护本同学

(四) 活动内容：

1、各小班心理委员写好活动策划书，若需要道具可以去心理

咨询中心借用

2、各小班心理委员带领本班同学开展心理拓展游戏

3. 各小班安排人员负责活动的图文资料

（五）主要负责人：心理委员、图文资料负责者

（六）注意事项：

1、各小班开展心理活动要注意安全

2、若使用道具，要妥善使用并及时归还

3、各小班心理委员将活动的策划书、总结和照片以电子版的形式发送给大班心理委员

（一）活动时间：4月15号至5月15号

（二）活动地点：t1和t4教室

（三）活动对象：13护本同学

（四）活动内容：

1、心理委员选择适合大学生的心理健康知识读本

2、在活动时间内发给每一位同学

（五）主要负责人：心理委员

（六）经费预算：购买心理健康知识读本的费用

（七）注意事项：

1、选择读本时要从同学们的兴趣出发，选择大家都喜欢的

2、分发读本时要确保每一位同学都有

（一）活动时间：5月份左右

（二）活动地点：教室

（三）活动对象：13护本同学

（四）活动内容：

1、心理老师以大学生情感问题为主题开展讲座

2、师生互动，解决同学们的情感困惑

（五）主要负责人：心理老师、班委全体成员

（六）注意事项：

1、注意讲座的'秩序和气氛

2、摄影委员和写作委员将活动的图文资料以电子版形式发送给大班心理委员

学校心理健康教育月活动方案篇二

老师们，同学们：

大家早上好！10月8日—11月8日是宣城市中小学心理健康教育月，主题是“快乐学习，幸福生活”。为推进心理健康教育系列活动深入开展，今天利用“学生教育日”讲话活动时间，对同学们进行一次主题教育，我讲话的题目是“中学生如何做到心理健康”。

首先心理健康的同学，有着正确的人生态度。正确的人生态度来源于正确的认识，正确的世界观。抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神，因而在不同的成长阶段，都能够跟上时代的步伐，头脑清楚，眼界开阔，立场坚定，既不保守，也不冒进。正确的人生态度使他们在分析和处理问题时比较客观、稳妥，并能做好本阶段应该做好的事情，心态始终保持健康水平。

其次，心理健康的同学，有着满意的心境。满意的心境是健康心理的重要内容，心理健康的人对自己、对他人、对学习、对生活都比较满意，没有心理障碍。满意的心境来源于正确的认识，由于他们能一分为二地论人论事，因而既能接受自己，又能悦纳他人。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们能够做到从别人的议论中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱。对自己的优点与不足有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。

再次，心理健康的同学有着和谐的人际关系。乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解、彼此感情融洽，协调一致，相互配合默契。他们能体谅父母的亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情，因此他们总是受人喜爱而不是令人厌恶的。人际关系和谐了，心情当然就比较舒畅，心理就会处于健康的状态中。

第四，心理健康的同学，有良好的个性，统一的人格。所谓的个性，不是追求怪异的发型，另类的打扮，出格的言谈举止，魔鬼词典里给“另类”下的注解是：成绩差，脑子笨，搞怪出洋相。而良好的个性是健康心理的重要标志，无论在

什么情况下都应保持统一的人格，做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，幽默而不油滑，勇敢而不鲁莽，既有坚持到底的精神，又不顽固执拗，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

同学们，通过刚才的分析，看来，要做一个心理健康的人，既难，也不难。如果你已经具备了正确的人生态度，满意的心境，和谐的人际关系，良好的个性，恭喜你，你是个心理健康的中学生了，如果在以上四个方面中还有些小问题，不要担忧，阳光每天都会洒进打开门窗的房间内。那就让我们面带微笑，敞开心扉，迎接她的光临吧！祝老师、同学们健康快乐地过好每一天！我的讲话结束了，谢谢大家！

学校心理健康教育月活动方案篇三

3月30日，是第xx个全国中小学生安全教育日。我校认真贯彻落实xx县教育局关于安全教育日活动的通知，全面深入抓好安全教育工作，并结合学校实际，积极、主动、科学、有效地开展丰富多彩的防灾减灾宣传教育，营造浓厚的宣传教育氛围，动员全校师生共同参与防灾减灾活动，不断提高全校师生的安全意识和应对突发事件的避险自救能力，最大限度地预防和减少各种安全事故的发生。现就活动情况总结如下：

学校领导高度重视安全教育主题活动的开展，牢固树立强化安全意识，提升安全素养，坚持以人为本，本着对学校安全工作高度负责的态度，认真负起学校安全教育的领导责任，切实把安全教育摆上学校议事日程，作为学校安全建设的一项重要内容来抓。并充分利用安全教育日的契机，把学校安全教育推向新的高潮，并把这一主题活动贯穿于全年学校安全工作的始终。

学校认真根据强化安全意识，提升安全素养这一安全教育主题，紧密结合本校实际、结合学生认知特点，制定切实可行的安全主题教育活动方案，明确安全教育目标、组织领导机

构、教育活动措施、实施方法步骤等，确保主题教育活动有人抓。

围绕安全教育主题，认真分析学校目前安全工作现状，特别要针对防震、防火、校园伤害、拥挤踩踏、交通、溺水、用电等事故的薄弱环节、存在的突出问题和安全隐患进行一次全面的排查，使学校的安全教育落到实处。

3月30日，学校利用升国旗仪式举行安全教育启动仪式，学校领导做了题为强化安全意识，提升安全素养的国旗下讲话，做好宣传教育发动工作，营造安全教育活动氛围。在开展安全教育日活动期间，学校结合自身实际，充分利用校园宣传栏、墙报、手抄报、班会活动等方式向学生进行安全宣传教育。各班出一期安全墙报，开一次以安全为主题的班会。

学校在扎实抓好主题教育活动的同时，还结合本校实际，有针对性地开展安全防火疏散演练。演练过程，全校师生积极配合，服从命令，安全有序，在短时间内，师生全部按照预定的疏散路线，快速而有序地撤离到操场中央，达到了预期的目的，取得了圆满成功。推动学校安全教育深入开展，提高广大师生的安全意识和应对突发事件的避险自救能力，不断增强师生防灾减灾意识和防范能力。

回顾安全教育工作，强化安全管理，共创和谐校园，对上级的要求相差有一定的距离。安全无小事，警钟要长鸣。我们相信在各级领导的关怀下，尤其有主管部门的大力支持，安全观念必将进一步深入人心，安全教育工作得到更好的发展。

今后，我们将进一步做好安全教育工作，不断提高我校教育教学工作水平。

学校心理健康教育月活动方案篇四

我社于20xx年5月期间在xx学院东校区开展了以“微爱，微笑，

微成功”为主题的“525大学生心理健康节”的一系列活动，这一系列活动也让我们感受到了“525”的真正意义，增长了更多的知识和见识。

本次的“525大学生心理健康节”，我社与xx学院东校区开展的活动都有：发放调查问卷，签横幅，心理委员的培训，户外团体活动和一个心理讲座。活动内容非常丰富和充实，在我们发放问卷的时候，东校区的同学们都踊跃参与，把自己想知道的东西都留在问卷上，活动开展得很顺利，并且活动结束后进行了长时间的统计和整理，为后来的心理讲座做了一个很好的准备；接下来在签横幅的活动中，我们还加入了一个“心愿墙”和一个“发泄箱”，让同学们可以把自己的心愿贴在心愿墙上，大家都可以观看互相的心愿，这让活动变得更加活跃，“发泄箱”让同学们把平时不敢说或者是不想说的，愤怒的，令他们忧郁、不快的事都写下来并扔进“发泄箱”里，寓意着把烦恼和不快全都扔掉，让自己更加轻松快乐，这也让前横幅的活动锦上添花，使活动更加有趣。当然，周老师和王老师也参与了前横幅的活动，并且对心理委员们进行了培训，更加充实了心理委员们的知识；然后我们进行了一个团体活动，同学们更是在活动中乐趣无穷，不仅能感受到团体的作用，更拉近了同学们之间的距离，活动结束后也非常的圆满；整个一系列活动的最后是周振基老师东校区的同学们进行了一个以“如何保持良好的心态”为主题的心理讲座，在这次讲座中，很多同学都受益匪浅；最后，“525大学生心理健康节”圆满地落下了帷幕。

在这次“525心理节”的一系列活动中，同学们始终都非常配合，非常积极地参与，也让我们知道，还是有非常多的一部分同学对这个非常感兴趣，也增加了我们的信心，整个活动连贯圆满，同学们都很乐意参与这样的活动，所以应该说这次在xx学院东校区开展的“525大学生心理健康节”是非常成功的。

通过这次“525”，我们都学会了很多，见识了很多，让我们

知道了，光靠几个人的力量是支持不起来一个社团的，让我们明白了团结的力量有多重要，让我们知道了心理节的很多内容，也让我们见识到了原来心理学不是那样单调的东西，它是非常有趣的，非常耐人琢磨的，非常吸引人的，更是丰富多彩的’，这次“525”也成为了一个让我们增长见识和经验的良好契机，也为以后活动的开展打下基础。

我自己觉得，我在这次“525”中知道的，还不止刚才那些，我觉得让我感觉最深刻的，就是让我更深入地知道了整个社会的心理模型，还有，一些心理有疾病的人，并不是像电视上那样极少数的，而是在生活中，有非常多的人，心理都存在着很严重的疾病，我们要帮助他们，解脱自己，重新认识自己，同时也明白了我们现在学习的重要性，想要以后能帮助更多的人摆脱心理上的烦恼，只有现在好好学习，拥有过硬的本领，才能实现所期望的事，的本身就是学心理咨询的，更加要努力学习专业知识，让自己更加充实，也让自己能够帮助生活中更多的人；其实，本次开展的一系列活动，令我感触最深的就是xx老师在讲座上说的那句话：“一颗阴暗的心，永远托不起一张灿烂的笑脸。”让我真的受益匪浅，真的觉得人的心理对一个人的未来和他的一生真的非常非常重要，所以，有一个良好的心态非常重要，当然，这次活动所学到的，远远不止这些了。总之，这次的“525”让我获得了很多很多。最后，祝贺这次“525大学生心理健康节”圆满成功。

学校心理健康教育月活动方案篇五

20xx年5月，接到区教体局下发的《关于在全区中小学开展“心理健康月”的通知》，每年一度的心理健康教育活动月有来到我们身边啦！活动月中，阳光心灵心理咨询中心在开好心理辅导课的同时，组织开展了系列活动，提升了师生的心理健康水平。并对心理健康月系列活动进行了部署：组织聘任校外“心理健康辅导员”；志愿者做好‘传、帮、

带’，对班级内有心理成长需求的同学进行干预和处置；各种心理健康活动进班级；心灵成长小组活动；心理剧表演比赛等丰富多彩、形式多样的活动。培养了学生良好的心理素质，促进了学生身心健康发展。

校领导对心理健康月系列活动非常重视，各部门团结协作共同努力，按照总体要求，心理咨询中心精心策划组织了各项活动，顺利完成了前期准备工作，以橱窗、板报、主题班会、团体心理辅导课、义务心理辅导员培养等形式针对性地向全校师生宣传和普及心理健康相关知识，让老师和学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地面对问题，解决问题。

值得一提的是，针对当前学校师资力量不足，工作任务重的具体情况，“阳光心灵”工作室外聘了十一名公益心理咨询师，为我校心理健康教育工作的全方位开展打开了局面，各种活动精彩纷呈，师生反响较好，也收到了良好的社会影响。全区首次心理健康“优质课”评选在我校成功举办，区教研室领导及专家对我校心理健康教育工作取得的成绩提出表扬。

（一）、5月4日下午七八节课，在学校会议室组织召开了我校“心理健康活动月”的动员及培训班级心理健康辅导志愿者的会议。各班心理健康辅导志愿者对本班级学生的心理健康状况做了细致的摸排统计，并配合班主任统计好各班学困生名单报阳光心理咨询室备案。结合实际每周五下午第八节进行“心灵成长小组”活动，通过沙盘游戏活动和催眠治疗等，学生的学习及生活表现得到了很好的改善和提高。

（二）、进行了两次以“心理健康”为主题国旗下的演讲

5月2日，星期一，升旗仪式上，七年级六班李洛瑶进行了《认识自己、悦纳自己、成为更好的自己》为主题国旗下的演讲。

5月21日，七年级八班文鑫宇同学作了主题为《做情绪的主人》

的演讲。文鑫宇同学在演讲中，举实例、谈感受、讲心得。获得了师生热烈的掌声。

（三）、办了一期以“心理健康”为主题的手抄报比赛

组织了一期以“关注心理健康”为主题的手抄报比赛，各班级积极进行作品的设计制作。通过认真的板报作品设计，增强了师生的心理安全意识，又有效提高了大家的心理健康水平。

（四）、组织了一次心理剧表演比赛

组织了一次以班级为单位的“心理剧”表演的比赛，比赛中，同学们积极写剧本、选演员、排练、参加比赛。得到了较高的内心成长，提升了学习的积极性及班级的凝聚力。

（五）、安排了一期以心理健康为主题的班会课：

课题：自我管理 with 成长

通过主题班会活动，让学生促进彼此的交流沟通 and 了解，提高了学生的人际交往的能力，增进了同学之间的友谊，形成团结互助，相互关心、友爱的校园氛围。通过自我探索，更好的认识自我、悦纳自我。让同学们了解自我控制能力表现，以及自制力在学习生活中的重要作用，做到合理运用自身条件，提升学习效率，积极悦纳自我。班会课堂有效的缓解了学生的学习压力，提高了学习效果。

（六）、各级部的团体心理辅导课

分级部进行了团体心理健康辅导课，学生在课堂积极参与活动，交流分享心得，自我成长效果明显。

七年级课题：《认识自我，成就自我》

所有初一学生所有班级学生分期分批进行了“认识自我，成就自我”的团体心理辅导。通过团体心理辅导课，让学生进行自我探索，更好的认识自我、悦纳自我。正确面对新的环境新的压力，快速进入紧张的初中生活。努力开发潜能，做好自己。

八年级课题：《积极培养自制力》

对初二学生进行了“积极培养自制力”。针对初二学生的特点，通过对学生团体心理辅导课，让孩子们了解自己自制力的基本情况，学会调适自己自制力，保持好的注意力，以良好的姿态投入到紧张的学习生活中去。

九年级课题：《给力中考》

对初三班级学生进行了“给力中考”团体心理健康辅导。针对初三年级更大的学习压力，以单个班级或两个班级集体授课的方式进行分批辅导。活动有效地缓解了毕业班学生心理压力，调适了学生的不良情绪，减轻了中考压力带来的负面影响，让他们以良好的心态、饱满的热情投入到紧张的毕业复习中去。

（七）、进行了“心灵成长”小组活动

心理特困生个别辅导，对于个别心理需求的个案，有针对性地进行辅导和交流，通过心理辅导志愿者对个别学生的个别情况汇报，并及时做好心理疏导和辅导工作，配合班主任的学生日常管理，做到：“把问题消灭在萌芽状态”。

（八）、家长课堂

分别组织了七年级、九年级部分家长成长课堂。活动中，通过各种体验技术，家长们深入体验课堂活动，积极探索自身因素在学生成长中的作用，有效提高了家庭教育的效果，加

强了家校沟通的时效性，学生的学习积极性明显提高。

（九）、我区首次心理健康教育“优质课”评选在我校成功举办

5月18日下午，兖州区首次心理健康教育“优质课”评选活动在我校博学楼五楼会议室成功举行。对于本次活动，领导重视，“阳光心灵”活动中心大力协助。活动中，我校宣苓民老师的《让青春远离冲动》获得了教二等奖的好成绩，研室领导和专家组对我校的心理健康教育工作取得的成绩非常肯定。

6月1日下午，整个活动月结束，进行了公开表彰，公示相关获奖情况，对活动中做得还不够完备的地方进行了认真的总结，收到了良好的效果。

总之，在过去的一个月中，在学校领导的关心和支持下，我校的心理健康教育工作开展的扎实有效。系列活动增强了心理健康教育的实效性，培养了学生良好的心理素质，能够积极接受心理健康教育，遇到问题，能够主动求助，并学会自我调节。营造了健康、乐观、积极向上的校园氛围，起到了宣传和普及心理知识的作用。

今后我们要继续提高认识，转变观念，特别是广大教师要转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能在健康、温馨的环境中学习和成长。心理健康教育工作任重而道远，需要每一位教育工作者不懈努力，需要我们不断探索前进、积累经验，力争使我校的心理健康教育工作更富成效。

学校心理健康教育月活动方案篇六

11月以来，我校在“心理健康教育月”中，开展了以“维护自尊，学会自爱”为主题，以“国旗下讲话”、“心理团体

游戏”、“黑板报、手抄报宣传”等形式的心理健康教育系列活动，收获颇多。具体活动内容如下：

一、国旗下讲话：在星期一升旗仪式上，以《维护自尊，学会自爱》为题进行国旗下讲话，使学生了解有关自尊自爱的意义。鼓励学生激发生命的潜能，提升生命的质量，努力实现生命的价值，让生命焕发光彩。

二、校电子屏幕宣传标语：利用好学校的电子屏幕，进行有关心理健康的相关标语的轮番宣传，加强学生对心理健康意识的认识。

三、创编黑板报和手抄报：各班以“维护自尊，学会自爱”为主题出一期黑板报和手抄报。经过前期精心的准备、资料的收集，在老师们和同学们的共同努力下，各班都能按照要求认真的完成黑板报的制作，制作出的板报不仅美观大方、创意新颖，而且色彩协调、图文及装饰布局合理，主题非常鲜明。在制作的过程当中同学们也学到了较丰富心理健康知识，增强了自我心理保健意识，同时增长了阅历，动手能力、创新能力也从中得到了锻炼。

四、开展主题班会：各班在班队会课上以围绕“维护自尊，学会自爱”为主题，举行丰富多彩的班队活动：或小测试，或观看电影，或游戏团辅，或朗诵诗歌，或表演小品……每一位同学通过各种各样的形式来感悟自尊学会自爱来体验成功。通过主题班队会让学生懂得如何以积极的心态去面对生活和学习。

五、心理游戏——小天使与小主人：各班为单位，由班主任组织开展心理游戏“小天使与小主人”。通过游戏，可以学生除了感受到来自师长的爱护与鼓励，还能感受到来自同伴的关注，增强内心的安全感，让学生在收到的肯定与关注中体会到自己存在的价值，树立自尊心和自信心，相信自己有能力去实现自己的理想，学生积极向上的内在动力也渐渐地

被激发出来。

完善健康心理，塑造健康人格。通过系列活动，取得了良好的效果：学生的心理素质增强了，正确的心理健康观念逐步形成，他们理解了自信的真正意义，用微笑面对人生，积极向上的心态给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生！立志从我做起，从身边的一言一行做起，在健康的氛围中幸福成长！

学校心理健康教育月活动方案篇七

刚才看到心联群在讨论总结的格式，我感觉没必要写那么正式，我下面简单地说一下我在宣传月活动中的感受、收获以及对心联的一些建议吧。

首先需要强调的是心联即心理联合会是校级的组织，自然所承办的此次宣传月也就是校级的活动，心联刚刚组建，学校就交给我们这个活动，不能不说是对这个组织的信任，作为心联的一员我是带着无比高大上的心态去完成组织交给我的每一件事的。经过前期的参与和活动中的努力，我深切的感受到心联是一个我可以为之努力并收获成长的地方。

作为此次活动的全程参与者，我针对此次活动谈一下我发现的问题和提一些建议。

员应该以开幕式的初露锋芒为契机，在同学们心中树立阳光的形象，以主人公的心态共同为刚成立的心联的下一步成长而努力。当务之急是尽早形成各成员各司其职，日常活动合理有序进行的日常规范。防止人浮于事等不合理现象的发生。

最后，真心的希望心联这个大家庭团结一心和心联共同成长。为学校心理工作作出我们的贡献。