

2023年中小學生心理健康教育活動課設計方案(通用7篇)

方案在各個領域都有着重要的作用，無論是在個人生活中還是在組織管理中，都扮演著至關重要的角色。那麼方案應該怎麼制定才合適呢？下面是小編帮大家整理的方案范文，僅供參考，大家一起來看吧。

中小學生心理健康教育活動課設計方案篇一

為貫徹《中小學心理健康教育指導綱要》、《教育部關於加強中小學心理健康教育的若干意見》的精神，營造良好的關愛心理健康氛圍，使全體學生科學地認識心理健康、了解心理健康知識，掌握必要地心理調適方法，形成正確的心理健康觀念。增強學生正確認識自我、承受挫折、適應環境的'能力，提高學生心理健康水平，以良好的心態快樂學習、生活。根據學校德育工作計劃，制定本活動方案。

“快樂心靈、健康生活”

20xx年11月7日—11月30日

全體師生、家長

(一) 心理健康教育宣傳月啟動儀式

- 1、時間□20xx年11月7日
- 2、地點：升旗廣場
- 3、內容：國旗下講話(宣布活動內容)
- 4、主講□xx

5、参加对象：全体师生

(二) 心理健康教育专题讲座

1、时间□20xx年11月10日(午自休)

2、地点：一层多媒体电教室

中小學生心理健康教育活動課設計方案篇二

“5.25”的諧音“我愛我”，提醒大學生“珍惜生命，關愛自己”。核心內容是：關愛自我，了解自我，接納自己，關注自己的心理健康和心靈成長，提高自身心理素質，進而愛別人，愛社會。

為了進一步提高我院師生心理健康水平，我院大學生心理中心向全校師生發出“5·25”心理健康活動月的邀請，以“身心健康，和諧校園”為活動主題，倡導廣大師生關注自我的身心健康，激發內在的成長動力。

身心健康，和諧校園

海南健康管理職業技術學院全體在校師生

4月19日—5月26日

(一) “朋輩督導互幫互助”——心理委員團輔技能培訓

1、活動形式：由大學生心理中心老師給全校心理委員和心理社團骨幹進行“人際溝通”主題團體輔導技能培訓。

(二) “音為有你音而相識”——心理委員音樂治療科普及培訓

1、活动形式：邀请校外音乐治疗导师为全校心理委员及心理骨干做音乐治疗科普及团队活动培训。

(三) “我有话对你说” ——表白墙展板

1、活动形式：将心中的梦想、烦恼、祝福、幸福、感恩等用文字记录在爱心便利贴上，鼓励他人、激励自己。

2、时间：5月1日-5月25日地点：校门口喷绘布展板

(四) “享你所想绘出精彩” ——心理绘画大赛

1、活动形式：面向我校全体学生征集与心理相关的绘画作品。作品征集完成后，将在我院微信公众号展开投票评选，具体细节以微信公众号单独发文为主。

2、时间：5月1日-5月25日地点：线上比赛、线下颁奖

(五) “心随影动遇见初心” ——心理微视频大赛

1、活动形式：本次比赛以提交自制视频形式开展，鼓励参赛者自编、自导、自演具有积极力量的心理动画短片、情景演绎视频等，心理中心将对作品进行筛选，并将在我院公众号展播和投票评选，具体细节以微信公众号单独发文为主。

2、时间：5月1日-5月25日地点：线上比赛、线下颁奖

(六) “学会沟通让心靠近” ——心理主题班会

1、活动形式：由各班心理委员根据各班情况以团体辅导形式组织开展“人际沟通”主题班会。

2、时间：5月6日-24日

(七) “心影共鸣，荡涤心灵” ——电影赏析

1、活动形式：在母亲节到来之际，通过《你好，李焕英》一起感恩母亲的伟大与无私奉献。仅限60人参与，以跟心理委员报名为主。

(八) “表达性艺术治疗”——心理游园会

1、活动形式：心理咨询室将在5月12日晚上，在咨询室5间房分别开展“情绪宣泄、音乐放松□oh卡牌、沙盘体验、绘画团体”表达性艺术治疗心理游园会，参会人以报名为主。

(九) “照亮星空奔向未来”——荧光夜跑趣味挑战赛

1、活动形式：本次挑战赛面向全体学生以趣味跑步形式开展，不计里程、不计速度、不计排名，引导更多学生感悟青春喜悦。通过多种集体游戏舒缓身心、放松心情、强心健体。

(十) “关注心理呵护心灵”——“525”心理健康活动月颁奖晚会

1、活动形式：“525”心理健康活动月工作成果汇报，各项目颁奖仪式。

(十一) “关爱他人传递爱心”——澄迈思源学校（小学部）

1、活动形式：由心理中心老师带领心理社团干部给思源学校小学部三、四年级学生做团体辅导。

中小學生心理健康教育活動課設計方案篇三

5月25日是全國學生心理健康日，“5-25”諧音“我愛我”，提醒學生“珍愛生命，關愛自己”。其核心內容是：關愛自己、了解自我、接納自我，關注自己的心理健康和心靈成長，提高自身素質，進而愛別人，愛社會。

在5.25校园即将来临之际，为了我校校园和谐，进一步加强我校学生心理健康教育。在此期间，铭选中学心理健康辅导中心特作以下安排：

我爱我，为人生写一段美好的开头

20xx年5月

xx中学全校师生

xx中学心理互助社

- 1、心理电影赏析
- 2、集思广益
- 3、微笑征集
- 4、心理团体游戏
- 5、手舞心灵与你同行

中小學生心理健康教育活動課設計方案篇四

今年10月，是宁夏回族自治区教育厅制定的第三个心理健康教育月。为了进一步贯彻落实《教育部中小学心理健康教育指导纲要》精神，结合宁夏回族自治区教育厅宁教基[xx]245号文件《自治区教育厅关于开展第三个心理健康教育月活动的通知》的要求，现制定《银川市兴庆区月牙湖回民中学第三个心理健康教育月活动方案》。

通过本次活动的开展，全面提高我校广大教职工及中小学生的心理素质，充分调动教职工的积极性和开发学生的潜能，培养教师和学生乐观向上的心理品质，促进广大师生人格的

健全发展。

1、组织机构：

组长：金杰兴庆区月牙湖回民中学副校长

副组长：

王自忠兴庆区月牙湖回民中学政教主任

郭虎城兴庆区月牙湖回民中学团支部书记

徐伟云兴庆区月牙湖回民中学少大队辅导员

王宇兴庆区月牙湖回民中学政教处干事

组员：中小学各班班主任

2、具体分工：

组长金杰：全面负责本次活动的各项工作，协调学校各部门之间的工作，指导活动中各项工作的有效开展。

副组长王自忠：负责本次活动方案的制定，积极配合组长开展好本次活动，组织开展关于教师和学生心理健康教育专题讲座的相关事宜。

副组长郭虎城：负责本次活动的宣传工作和安排中学部学生心理健康教育活动的。

副组长徐伟云：负责本次活动在小学部学生中的宣传工作和安排小学部学生心理健康教育活动的。

副组长王宇：负责利用校园广播进行心理健康知识的宣传工作和本次心理健康教育活动的资料的收集和相关信息报送。

组员：利用班会时间开展本班级的心理健康教育活动的，有效地进行班级学生的心理辅导工作，组织本班学生积极参加学校举办的各种心理健康教育活动的。

关注心灵健康，促进全面发展

xx年10月7日——10月31日

（一）组织三场心理健康教育专题讲座。在本次活动期间分别安排教师心理健康教育专题讲座、初中生心理健康教育专题讲座、小学生心理健康教育专题讲座。通过讲座的开展，在广大师生中大力普及心理健康教育知识，引导师生善待自己，学会情绪的自我调试，不断修正自己的认知观念，提高教师的角色转换能力，以积极的心态对待学生、对待成绩、对待家庭。学校要开展一些关爱教师的活动，组织教师学习心理健康知识，为广大教师营造良好的工作氛围。

（二）观看一场心理影片。根据学生的年龄特点，搜集合适的心理影片利用学校的远程教育组织学生观看。由老师对影片内容进行点评，组织学生讨论，真正起到教育作用，使学生了解更多心理健康常识，掌握如何解决自身存在的心理问题的方法。

（三）开展一次心里知识选宣传活动。利用黑板报、宣传栏、校报校刊、校园广播、班队会大力开展心理健康知识宣传，让学生懂得心理健康在人的成长过程中的重要性，让学生学会消除心理困扰障碍的方法，学会面对困难和挫折，培养学生坚忍不拔的意志，艰苦奋斗的精神，使其健康成长，为将来走向社会打下良好的基础。

（四）组织一次家校心理健康知识座谈会。向家长宣传心理健康知识，让家长了解一些心理健康教育的有关内容和形式，积极配合学校教育工作的，为学生的成长、学习创造良好的家庭氛围，让家长通过了解学生心理发展的阶段性和特点，懂

得用科学的方法教育孩子健康成长。

学校要高度重视本次活动，政教处负责制定方案、组织开展活动等工作，各工作人员本着对教师、对学生高度负责的态度和以人为本的精神，认真研究本校师生的思想动态，有针对性地安排活动内容，切实通过本次活动为构建和谐校园做出贡献。

中小學生心理健康教育活動課設計方案篇五

面向全體師生，通過組織各項主題性、創新性、實踐性的心理健康教育、宣傳活動，多層次、多途徑的宣傳心理健康教育的`重要地位和作用、學校的心理健康教育工作的成果，展示各院的学生心理健康教育的特色，引导我校大学生树立学习意识、重视未来发展、规划自我生涯、寻找人生幸福。

主题：未来.幸福

20xx年5月1日——5月31日。

（一）心理健康教育指导中心活动

1. 心理健康教育活动立项申报

目的：二级学院结合本院专业特色、学生心理发展特点，自主设计主题鲜明，与学风建设、三涯（生涯、学涯、职涯）规划、社会实践结合率高，心理志愿服务创新性强、学生参与率高的心理健康教育活动。

2. 心理健康教育月活动启动仪式

目的：扩大心理健康教育宣传路径，发挥心理健康教育的影响力，调动大学生的参与热情。

3. “清明花语、经典随行”社区心理健康服务

4. “给未来的一封信”征文寄语活动

目的：告诉未来的自己，认真规划，不要迷失方向，勇敢前行才能为青春留下踏实足迹。

5. 阳光之星评比

目的：完善心理教育体系建设，重视朋辈心理咨询师的作用，寻找身边的正能量传递者。

6. 心理经典阅读会

目的：“校园溢满书香，好书伴我成长”，以书为友，阅读正能量的心理类书籍，正视自己心理上的不足，给心灵以滋养，真正做到内心强大。

7. 正能量歌曲点赞

目的：每人心中都有一首鼓励自己前行的旋律，何不分享这种正能量，大家一起携手前进。

8. 心理委员论坛

目的：围绕心协干部、心灵使者的角色定位与工作职责，探讨在学风建设中应发挥的作用。

9. 四心班会

目的：围绕学习的决心、信心、恒心、爱心开展全员讨论，建立学习兴趣，确立专业意识。

10. 心理专家进校园

目的：邀请校内外教育专家，结合大学生学习心理进行讲座、培训。

11. “走向未来”心理剧汇演

目的：展示大学生对于未来的情感、生活、职业的思考与冲突，寻找生命的真谛

（二）二级学院心理健康教育活动

要求：各二级学院结合活动立项，扎实组织开展大学生心理健康教育立项活动，做到活动前有宣传策划，活动中有督导检查，活动后有新闻报道。

1. 各院要高度重视，认真进行活动策划，创新形式。
2. 积极组织学生参与，调动学生参与积极性。
3. 调动本院心协干部和心灵使者、寝室长的工作积极性，充分发挥学生自主能力。
4. 重视活动的记录存档工作，活动结束后要上交各活动策划方案、活动记录（包括文字记录、报道□ppt□视频、图片等）、活动月工作总结，上交时间截止到5月7日。

中小学生心理健康教育活动课设计方案篇六

为深入贯彻落实党中央、国务院关于坚决打赢新冠肺炎疫情防控阻击战的决策部署，充分发挥心理健康教育的育人功能，鼓励支持各校开展抗疫期间的心理健康教育、生命教育以及社会责任感教育，不断探索“云端”心理健康普及、宣传和教育的的形式、新方法，根据上海学生心理健康教育发展中心《关于开展202x年度上海学校心理健康教育活动月的通知》，在此背景下，我校经学校校长室、德育处、心理辅导室共同

商议决定，4、5、6月份定为我校的心理健康教育月活动月，具体的活动方案如下：

学校成立“心理健康教育月活动月”领导小组。

组长□xxx

副组长□xxx

成员□xxx□xxx□xxx□各班主任

战“疫”中成长——我的“云端”心情故事

以发展性心理健康教育与积极心理学理念为导向，围绕主题，广泛开展各类在线心理健康教育月活动，宣传普及心理抗疫知识，营造良好校园心理防疫氛围，提升学生心理免疫力，促进学生健康成长。

寻找战“疫”期间，面对疫情冲击，发生在自身或周边人的生命“云端”心理防疫抗疫故事，重点聚焦抗逆、成长、责任、感恩等生命成长的体验和感悟。

202x年4月15日——6月25日

校长室、德育处、心理辅导室

（一）宣传阶段

1□202x年心理活动月宣传

时间：4月17日

地点：钉钉

内容：心理活动月宣传语音

负责人□xxx

2、“我是抗疫小主播”宣传

时间：4月24日

内容：聚焦抗逆、成长、责任、感恩等生命成长的体验和感悟

宣传形式：班会课播放

负责人□xxx□各班主任

3、心理小报评选

活动目的：通过在六、七、八年级学生中开展以“抗击疫情”为主题的电子小报评比，让学生尝试用绘画、文字等形式宣传抗逆、成长、责任、感恩等生命成长的体验和感悟。

时间：5月22日前

活动对象：六、七、八年级每班推选2份作品参与评选

负责人□xxx

4、黑板报设计

活动主题：战“疫”中成长——我的“云端”心情故事

活动对象：六、七，八，高一，高二年级

活动负责人□xxx

活动要求：在5月18日前完成。

5、学校电子屏幕宣传

时间：4月15日——6月25日

内容：活动标语：

- (1) 正视恐惧，获得安全感。
- (2) 静下心来，安排好生活
- (3) 多与人交流、获得心理支持
- (4) 做到建立正向思维，进行自我暗示、积极面对

负责人□xxx

(二) 主题活动阶段

1、“战“疫”中成长”心理主题班会

活动对象：六、七、八，高一，高二年级

时间：5月8日——5月15日

地点：各班教室

负责人：德育处各班班主任

2、六七八高一高二年级“战“疫”中成长”故事演讲比赛

时间：5月29日

地点：星空剧场

要求：聚焦抗“疫”期间真实发生的故事、行为、经历，以此为基础撰写心情故事

负责人□xxx□xxx

3、视频拍摄

活动对象：全校师生（除毕业班）

时间：5月18日——6月22日

要求：聚焦抗“疫”期间真实发生的故事、行为、经历，以此为基础制作的演讲微视频

（三）总结阶段

时间：6月19日——6月23日

各相关活动开展情况（图片、文字等资料）报心理咨询室存档。

负责人：德育处心理辅导室

学校各部门协调工作，相互配合，高度重视，积极组织学生参加心理健康各项活动，各班认真开好心理健康主题班会，办好心理健康知识黑板报，并支持学生积极参加宣传教育月的其他活动。

中小学生学习心理健康教育活动方案篇七

“5.25”的谐音“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，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。

为了进一步提高我院师生心理健康水平，我院大学生心理中心向全校师生发出“5·25”心理健康活动月的邀请，以“身心健康，和谐校园”为活动主题，倡导广大师生关注自我的身心健康，激发内在的成长动力。

身心健康，和谐校园

海南健康管理职业技术学院全体在校师生

4月19日—5月26日

(一) “朋辈督导互帮互助”——心理委员团辅技能培训

1、活动形式：由大学生心理中心老师给全校心理委员和心理社团骨干进行“人际沟通”主题团体辅导技能培训。

(二) “音为有你音而相识”——心理委员音乐治疗科普及培训

1、活动形式：邀请校外音乐治疗导师为全校心理委员及心理骨干做音乐治疗科普及团队活动培训。

(三) “我有话对你说”——表白墙展板

1、活动形式：将心中的梦想、烦恼、祝福、幸福、感恩等用文字记录在爱心便利贴上，鼓励他人、激励自己。

2、时间：5月1日-5月25日地点：校门口喷绘布展板

(四) “享你所想绘出精彩”——心理绘画大赛

1、活动形式：面向我校全体学生征集与心理相关的绘画作品。作品征集完成后，将在我院微信公众号展开投票评选，具体细节以微信公众号单独发文为主。

2、时间：5月1日-5月25日地点：线上比赛、线下颁奖

(五) “心随影动遇见初心” ——心理微视频大赛

1、活动形式：本次比赛以提交自制视频形式开展，鼓励参赛者自编、自导、自演具有积极力量的心理动画短片、情景演绎视频等，心理中心将对作品进行筛选，并将在我院公众号展播和投票评选，具体细节以微信公众号单独发文为主。

2、时间：5月1日-5月25日地点：线上比赛、线下颁奖

(六) “学会沟通让心靠近” ——心理主题班会

1、活动形式：由各班心理委员根据各班情况以团体辅导形式组织开展“人际沟通”主题班会。

2、时间：5月6日-24日

(七) “心影共鸣，荡涤心灵” ——电影赏析

1、活动形式：在母亲节到来之际，通过《你好，李焕英》一起感恩母亲的伟大与无私奉献。仅限60人参与，以跟心理委员报名为主。

(八) “表达性艺术治疗” ——心理游园会

1、活动形式：心理咨询室将在5月12日晚上，在咨询室5间房分别开展“情绪宣泄、音乐放松、oh卡牌、沙盘体验、绘画团体”表达性艺术治疗心理游园会，参会人以报名为主。

(九) “照亮星空奔向未来” ——荧光夜跑趣味挑战赛

1、活动形式：本次挑战赛面向全体学生以趣味跑步形式开展，不计里程、不计速度、不计排名，引导更多学生感悟青春喜

悦。通过多种集体游戏舒缓身心、放松心情、强心健体。

(十) “关注心理呵护心灵” —— “525” 心理健康活动月颁奖晚会

1、活动形式：“525” 心理健康活动月工作成果汇报，各项目颁奖仪式。

(十一) “关爱他人传递爱心” ——澄迈思源学校（小学部）

1、活动形式：由心理中心老师带领心理社团干部给思源学校小学部三、四年级学生做团体辅导。