

# 2023年小学心理健康教育月活动实施方案 (通用6篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 小学心理健康教育月活动实施方案篇一

培养学生正确的人际交往态度，帮忙学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际潜力，培养学生做一个欢乐的健康的人。

### 1、课件设计

### 2、小品编排

你有朋友吗？你喜欢交朋友吗？在生活中，有的人拥有很多朋友，与朋友一齐学习，一齐生活，遇到问题一齐商量，一齐解决，说说笑笑，真开心呀！这节课将伴随你一齐探索怎样才能交上更多的朋友！

### 1、找朋友游戏

要求：以组为单位，每组出一名学生，数到“一”。

第一次：3个同学一组迅速抱成团。

第二次：4个同学一组迅速抱成团。

第三次：5个同学一组迅速抱成团

(学生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数：我赢了次，我输了次。)

## 2、谈一谈

(1)我找到朋友时心里感到。

(2)我没找到朋友时心里感到。

(学生谈心里感受)

## 3、交朋友的秘诀

(1)仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的?

(学生归纳交朋友的秘诀)

看课件：

课件1：萍萍热情、开朗、乐于助人，同学们都愿意和她交朋友。(性格好)

课件2：周梦和胡云都是航模小组成员，他俩合作一艘小帆船，你锯我粘，很快就做成了，共同享受着成功的喜悦。(合群)

课件3：遇到开心的事，受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友，增进沟通和理解。(善于开放、表露自我。)

(2)你的交友秘诀呢?

快记下大家的绝招，让大家一齐交流分享吧!

(学生归纳：交朋友的秘诀。)

(3)请看小品：

问题1：请你帮帮小陈，让他也能交到朋友。

问题2：不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢？

问题3：请大家帮他出出主意，让他交到更多的朋友。

(学生进行小品表演：小磊和小涛是好朋友，他们互相关心、互相帮忙，说说笑笑玩得多开心啊！可是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人十分孤独。)

有朋友真好！高兴时，有朋友来分享；悲哀时，有朋友来分忧；困难时，有朋友来帮忙。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。教师相信，在你的努力下，一定会交到更多的好朋友！

## 小学心理健康教育月活动实施方案篇二

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和自信心和上进心，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！

## 小学心理健康教育月活动实施方案篇三

为了使学生具有良好的心理素质，拥有健康快乐的生活环境，我校以“阳光心灵，快乐成长”为主题，开展系列心理健康教育活动。通过本次活动，以加强师生心理素质教育，促使师生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，学习心理调适的基本技巧，努力营造“人人关注心理健康，人人参与心理健康”的良好氛围，促进学校心理健康教育进一步广泛深入开展。

阳光心灵，快乐成长

“我健康，我快乐”

1、面对全体学生，开展预防性和发展性为主的心理健康教育，引导学生关注心理健康，培养良好的心理素质。

2、面对全体老师，开展宣传教育活动，引导教师在教育教学过程中关注学生心理健康，普及学生心理健康教育的知识和技能。并通过维护心理健康知识的宣传，提高教师个人职业心理素质。

组长：吴升华

副组长：陈凤罗婷玉

20xx年11月

心理咨询沙发；照相机；话筒；报纸等。

## 一、宣传小学生心理健康知识

内容包括：

- 1、小学生如何养成良好的行为习惯。
- 2、小学生自我情绪调节的途径。
- 3、如何建构良好的同伴关系。
- 4、我校学生感恩操以及心理健康教育活动照片

宣传方式：

- 1、国旗下讲话。
- 2、红领巾广播站。

二、“感恩母校，放飞理想”团队心理辅导活动（负责人：罗婷玉）

（时间□20xx年11月20日下午（心理咨询室）

参与人员：全校学生

## 小学心理健康教育月活动实施方案篇四

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质 and 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，培养中小學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：

中小學生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

## 小学心理健康教育月活动实施方案篇五

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□□

## 小学心理健康教育月活动实施方案篇六

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。