

# 小学心理健康教育活动方案一年级(汇总6篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。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。

## 小学心理健康教育活动方案一年级篇一

润泽暖心

以发展性心理健康教育与积极心理学理念为引领，积极开展心理健康教育普及宣传活动，引导学生关爱自我、了解自我、接纳自我，关注自身的心理健康和身心成长，展示新时代中小学生的理性平和、积极向上的精神风貌，提高中小学生心理素质和社会适应能力，有效应对各种心理危机，营造积极向上、健康和谐的校园文化氛围。

全县中小学（含中职学校）。

（一）组织开展生命教育主题活动。全县各中小学校，以生命教育为主题，通过主题宣传教育、情景剧、心理健康教育课程、主题班会等形式开展活动，确保学生全覆盖，让每一个学生感知生命的意义和价值，认识生命的珍贵，从而尊重生命，保护生命。

（二）做好师生的心理健康测评工作。各中小学校要根据学校条件自行或邀请专业心理机构对本校师生做心理健康普查，测评有结果分析报告，并针对测评结果采取妥善处理措施，对重点人员实施“一人一策”教育疏导及防范，确保工作落

到实处，健全师生心理档案。

（三）组织开展学生团体心理辅导活动。各中小学校要及时与泽州县校外未成年人心理辅导站取得联系，以“润泽暖心”为主题，围绕新时代中小学生学习心理发展需求，开展团体心理辅导进校园活动。

（四）开展一次教师心理健康教育讲座。坚持“立德树人，育心与育德相结合”的理念，面向全体教师开展心理健康教育讲座，提高班主任和科任教师心理健康教育工作的意识和育人能力，提高全体教职工心理健康教育和心理危机干预意识，了解心理危机干预的基本知识与技巧，提高危机干预意识，并增强对学生心理应激反应的敏感度，推进“德心融合”，切实提高心理健康教育的实效性。

（五）开展一次校园心理健康知识宣传活动。充分利用黑板报、宣传橱窗、标语横幅、心理小报、校园广播等方式，进行广泛宣传，营造关心、关爱学生心理健康氛围，为学生身心健康、和谐发展创造良好的生态环境。

（六）开展一次家庭教育指导活动。依托家委会、家长学校、全国家校共育数字化平台，通过家长会、专题讲座、家教沙龙、致家长的一封信等形式，向家长传递正确的心理健康知识和家庭教育理念，争取家长的支持理解，促进家校紧密联系，共同加强学生心理健康教育和心理危机预防干预工作。

请中心学校、县直学校于11月2日（星期三）前报送本学校活动月工作总结。工作总结2000 字左右，反映本中心学校、县直学校开展心理健康教育活动月的工作思路、具体策划方案或措施、活动覆盖面、活动成效及创新等。同时可提交辅证材料，如：有关宣传资料、活动的影音资料、新闻报道及师生在参与活动期间的实录、评论和成长感悟等。

（一） 进一步提升思想认识。开展中小学心理健康教育

活动月是落实教育部相关文件精神的重要举措，是服务学生心理健康发展、培育健康心理素质的必然要求，各学校要切实提高政治站位、切实提升责任感紧迫感，认真谋划和组织活动月，加强组织领导，制定切实可行的活动方案和措施，确保内容丰富，形式多样，提升活动覆盖面和影响力。

性和积极性，促进心理健康教育融入学校教育教学的全过程。

（三）进一步提升活动影响力。要精心策划，突出活动的教育意义。注重品牌创建，打造精品活动，持续开展，常做常新。积极利用报刊、电视、全国家校共育数字化平台等载体，大力宣传“心理健康教育月活动”，在全县营造关心、关爱师生心理健康的良好氛围。

## 小学心理健康教育活动方案一年级篇二

为迎接第25个世界精神卫生日的到来，培养我校学生良好的心理素质，促进他们身心和谐、素质全面发展，现就组织开展“10·10”心理健康教育月活动有关事项安排如下：

### 一、活动主题

健康心理美好青春

### 二、活动时间

10月10日-11月10日

### 三、组织领导

顾问：

组长：

副组长：

成员：

#### 四、活动安排

##### (一)启动仪式

- 1、时间地点：10月10日7:00运动场
- 2、承办单位：本部(心理中心)、河西(护理学院)
- 3、活动内容：升国旗、领导讲话、宣读活动方案。

##### (二)主题宣传

- 1、时间地点：10月11日校本部、河西校区
- 2、承办单位：心理健康教育与咨询服务中心
- 3、活动内容：开展心理健康知识现场宣传。

##### (三)专题培训

- 2、承办单位：心理健康教育与咨询服务中心
- 3、活动内容：新生心理委员心理专题培训。

##### (四)电影赏析

- 2、承办单位：校心理委员联合会、心理健康协会
- 3、活动内容：组织观看《风雨哈佛路》并交流讨论。

##### (五)快乐游艺

- 1、时间地点：10月18日校本部樟树林
- 2、承办单位：校心理委员联合会、校心理健康协会
- 3、活动内容：组织有奖心理游艺活动。

#### (六) 主题班会

- 1、时间对象：10月25日各在校班级
- 2、承办单位：校心理委员联合会
- 3、活动内容：以心理话题辩论和知识竞答为主要内容，分班组织“心理达人”主题班会，并录制5-10分钟的视频。
- 4、奖项设置：在全校范围类评选一等奖2个，二等奖4个，三等奖6个，优胜奖若干个，颁发证书并予物质奖励。

#### (七) 心理普查

- 1、时间地点：10月底-11月初校本部、河西校区
- 2、承办单位：心理健康教育与咨询服务中心
- 3、活动内容：级新生心理普查工作及数据处理。

#### (八) 成果展示

- 1、时间地点：11月8日校本部、河西校区
- 2、承办单位：校心理健康协会、心理委员联合会
- 3、活动内容：心理健康教育月活动各项活动成果展示。

五、河西校区有关活动由护理学院负责组织实施。

## 小学心理健康教育活动方案一年级篇三

通过活动使师生了解一些基本的心理健康知识;增强学生承受挫折、适应环境的能力;勇于面对现实,勇敢挑战困难,以良好的心态快乐学习、生活。

xx月

### 1、问卷调查

由学生处心理辅导办公室向每个级部发放问卷进行抽样调查,以了解学生在适应高中生活、承受挫折、学习困惑等方面的基本情况与突出问题。区分年级进行结果统计,以便更有针对性地进行教育辅导活动。

### 2、心理健康知识宣传

根据调查结果,由心理辅导老师提供心理健康教育学习资料和辅助方法。各年级组织班主任先学习基本资料,然后班主任针对本班情况开展班级教育活动。

### 3、心理辅导与咨询

以心理辅导老师和班主任为主,为学生提供一对一心理咨询与团体辅导,以解决学生个体心理困惑,提高心理素质。

## 小学心理健康教育活动方案一年级篇四

篇一

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育,是实施素质教育的重要内容。中小学生正处在身心发展的重要时期,随着生理、

心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化、特别是面对社会竞争的压力，市场经济大潮中社会环境的影响，人们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育是当今学生成长的需要，是推进学生素质教育的必然要求。为了深入贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》进一步指导和规范中小学心理健康教育工作，结合本区域中小学学校教育实际，特制定本方案。

## 一、指导思想

以“邓小平理论”、“三个代表”重要思想为指导，坚持“三个面向”方针坚持育人为本根据中小学生学习生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养中小学生学习良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

## 二、基本原则

1. 根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育。
2. 面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高。
3. 关注个别差异，根据个别学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平。
4. 尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。

## 三、培养目标

1. 使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折适应环境的能力。

2. 培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。

3. 对于少数有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

#### 四、主要内容

普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健常识，其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

##### 1. 小学低年级：

(1) 帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受，学习知识的乐趣。

(2) 乐与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

##### 2. 小学中高年级

(1) 帮助学生在生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业、升学的进取态度。

(2) 培养集体意识，在班级活动中善于与更多的学生交往，建立开朗、合群、乐学、自主的健康人格，培养自主、自动参与活动的的能力。

#### 五、具体实施的方法和途径

心理健康教育的主要途径，学校心理辅导的基本工作取向是：工作目标上的发展性辅导为主，治疗性为辅；方式以团体辅导

为主，个别辅导为辅，心理结构上知行结合，行动为主。

第一、开设心理辅导活动课，这是为开展心理辅导而专门设计的一种活动课程，要列入教学计划中，其特点在于：形式上的学生活动为主，内容上选取充分适合学生的实际需要，活动组织上以教学班为单位，活动课的目的、内容、方法、程序均是有计划、有系统地安排设计的。通过这一途径开展心理辅导的好处是：在专门组织的活动中，可以对学生的认知，情感、态度、行为各方面有目的的施加积极的影响，学生活动，有利于发挥自己的主动性，以教学班为活动单位，便于组织管理，且能使班级全体学生在辅导活动中受益，将心理辅导列入课程，也使这项工作的开展，在人员、时间上有了保证，因此比较正规。学生接受辅导的面广，有利于整体提高。

## 第二、个别辅导

个别辅导是辅导教师通过与学生一对一的沟通互动来实现的专业助人的活动，比较常用的方式有心理咨询、知心老师信箱、家访、班主任电话、个案研究等。个案研究是针对个别学生(通常是一些特殊学生包括资质优异学生、情绪困扰学生，行为偏差学生，家庭处境不利的学生等)实施的一种比较深入的、持续时间较长的个别辅导。它要求广泛地收集资料，客观的分析成因与问题的性质，依据诊断结果，拟定辅导方案，以协助学生解决问题。由于心理辅导的精髓在于个别对待，因此可以说个别辅导是一种不可替代的辅导方式。学校在开展心理辅导时无论以什么途径为主，如果不以个别辅导相结合，则其辅导工作都是不完整的。

## 第三、团体辅导

小组辅导也称团体咨询(心理兴趣活动小组)，是一组学生在辅导老师指导下讨论训练并有效地处理他们面临的共同问题。小组人数少则四五人，多则十一二人。其成员多为同年级的、

同年龄学生，且有类似的待解决的心理困扰。小组辅导适用条件是：学生的心理问题与人际交往有关，且小组成员愿意在团体中探讨他们的问题。一个小组通常要活动十多次，每次时间为一课时，小组辅导兼有班级辅导与个别辅导的优点，是一种很有发展潜力的心理辅导方式。小组由学生自愿结合形成，推举热心于活动、态度热情、工作负责的同学当组长，每学期活动七、八次，有较好效果。应该强调指出的是，组织学生参与各种社会实践活动是学校心理辅导的一条重要途径。

#### 第四、结合班级，团体活动开展心理辅导。

在班主任、心理辅导教师和各科教师的协同努力中，通过班级活动，团体心理辅导活动，使团体成长为学习型组织，使团体的每个人在团体中成长的过程中成长。结合班会活动、课外活动、团体活动来进行，是这一途径的特色。新生入学时的“始业辅导”，毕业时的应试心理、志愿选择辅导也属于这一类。能把心理辅导与班级、团队活动，以及学校的其它例行活动结合在一起，便于发挥这几项工作在统一育人活动中的整体功能。

#### 第五、举办有关的知识讲座

通过有关的知识讲座，结合校本课、校刊，向学生传授、普及心理辅导有关知识，对于帮助学生，正确认识自己，有效地调控自己心理和行为无疑是有必要的。

#### 第六、在各学科中，渗透心理健康教育。

各科教师在学科教学中履行好班级团体的角色，通过新型师生关系的确立和鼓励学生进行合作式学习，在学科教学中渗透心理教育因素，促进学生成长。

#### 第七、利用社会、家长、学校进行心理健康教育

利用网络、社会主要事件，任务对学生进行心理健康教育，通过家长学校、家访、家长会对家长进行正确的家庭教育方法疏导，帮助其重视子女心理健康教育，也可以通过进步生爱心捐助，一对一结对子，感恩活动对学生进行心理健康教育。

## 篇二

在中小学开展心理健康教育，是促进学生自身健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求，更是特色兴校、特色强教、打造甘田中学教育品牌的重要内容。为了进一步加强我校中小学心理健康教育工作，结合我校实际，制定本方案。

### 一、指导思想

《以中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》为指导，坚持以人为本，根据中小学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康的理论和方法，培养中小学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

### 二、任务

1. 面向全体学生，开展预防性与发展性的心理健康教育，帮助学生在自我认识，承受挫折，适应环境及学习、择业、交友等方面获得充分发展，以努力提高全体学生心理健康素质和价格水平。
2. 对于少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有效的心理咨询和辅导。

### 三、工作措施

1. 开设心理健康教育活动课程。

学校要有组织、有计划地开设心理辅导活动和专题心理讲座。要把心理辅导活动纳入日常教育计划，每班每学期安排八课时以上。

## 2. 开展多种多样的心理训练。

为了增加学生心理适应能力，排解成长过程中的困扰，使学生享受成长的快乐，开展形式多样的心理训练，如意志训练、自信心训练、人际交往能力训练、放松训练、学习方法辅导和克服考试焦虑辅导等。

## 3. 开展丰富多彩的集体活动。

要组织学生参加丰富多彩的集体活动，特别是一些力所能及的生产劳动和社会公益活动，让广大学生视野更开阔，心胸更宽广，及时化解孤僻、郁闷、焦虑等心理困扰。

## 4. 建立健全学生心理健康教育“三预”机制，着力建立学生心理健康“三预”（预防、预警、干预）机制。

一是建立学生心理健康教育预防机制。建立班级、学校、心理辅导网络，全面开展学生心理辅导，预防学生发生心理偏差。对“问题学生”要做好个案分析并建立跟踪档案。

二是建立学生心理健康教育预警机制。学校要定期对学生心理健康水平进行调查分析，发现问题，要及时发出警示，做到预防于未然。

三是建立学生心理危机干预机制。要落实危机干预的人员、措施和设备，一旦发现心理危机，要立即启动干预机制。对患有心理疾病的学生，要及时与其家长联系，将其安排到专门的治疗机构进行康复训练和心理治疗。

## 5. 争取家长支持，实现家校互动

学校要建立健全家长委员会，完善家、校联系制度，主动加强与家长的沟通，与家长共同关注学生的心理状态，努力形成家、校心理健康教育的合力。每学期至少要举办一次面向家长的心理健康教育知识讲座，指导家长树立正确的家庭教育观念，掌握科学的家庭教育方式，营造民主、和睦的家庭环境。要广泛开展亲子活动，动员家长主动加强与孩子的心灵沟通。

## 6. 加强心理健康教育的教研活动与课题研究。

学校在进行心理健康教育时，要以学生成长过程中遇到的各种问题和需要为主线，通过教研活动，明确心理健康教育的重点、难点，掌握科学的教育方法，提高心理健康教育的质量。

## 四、方式与途径

心理健康教育要全面渗透在整个学校教育过程中，要与学校德育和学生管理工作紧密结合。还向家长宣传普及心理卫生知识，争取家长和社区的配合，共同关心学生的心理健康教育。具体的心理讲座计划如下：

### 第一学期

#### 一. 活动背景：

近些年来，随着生活压力的加大以及由此带来的对心理知识的普及，让更多的人认识了心理学。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。不怕有再多的问题，只怕不去面对和解决问题。心理健康就是一个莫大的问题，如果能解决了，不知我们身边会少多少李启铭、药家鑫。

## 二、活动目的：

以讲座的形式宣传心理知识，以知识升华我们心灵，帮助学生正确认识自我、规划自我、超越自我；引导学生了解心理知识，疏通心理淤积，提高心理素质；指导学生科学规划时间，明确奋斗目标；促进学生健康成长和全面发展，为建设和谐校园做出积极贡献。同时展现我校学生丰富多彩的业余生活，营造积极健康的氛围。以及在活动的组织和进行过程中锻炼学生的能力和责任心。

## 三、活动主题：

小学生心理健康讲座(分两至三次进行)

四、参加人员：利用学校的广播站，面向全体师生进行讲座的宣传

五、活动时间：3月-6月

六、活动地点：各班的教室

第二学期

## 二. 活动背景：

据调查，在全国一些大中城市中，10%以上的小学生存在学习焦虑。这主要是由于学生学习竞争加剧，学习负担过重，同时学校、教师、家长又过分看重分数，给小学生心理造成沉重压力引起的。休息是消除疲惫的重要措施。睡眠不但可以消除疲劳，恢复肌肉和神经系统的功能，而且也是保证儿童正常发育特别是神经精神发育的必要条件。

## 二、活动目的：

以讲座的形式宣传心理知识，人际交往焦虑，主要在与人际交往

往中表现为焦躁不安，无所适从。这种倾向在当今小学生中日益严重，影响了儿童正常的人际交往与心理需求。要有一个正确的人际交往观。严以律己，宽以待人，以诚相待，关心他人这些良好的交往品质也是不可避免的。我们要帮助学生消除脆弱心理，树立正确的人生观、世界观，提高认知水平。

### 三、活动主题：

小学生心理健康讲座(分两至三次进行)

四、参加人员：利用学校的广播站，面向全体师生进行讲座的宣传

五、活动时间：9月-12月

六、活动地点：各班的教室

## 小学心理健康教育活动方案一年级篇五

2022年5月19日上午，我校以“尊重生命珍爱生命”为主题，南校区和北校区面向全体学生，开展了心理健康教育活动，普及心理健康知识，提高学生心理素质，形成正确的心理健康观念，让学生学会“尊重生命珍爱生命”乐观进取，健康成长。

在活动过程中，各中队代表通过个人分享，让同学们知道生命的来之不易、生命的脆弱、生命的多彩、生命的价值等，从而学会珍惜生命，用良好的心态积极的面对今后的生活和学习。

生命教育是孩子一生成长的奠基课，此次心理健康教育活动让同学们对生命有了更深刻的认识，培养了他们积极的人生

态度，让学生更加敬畏生命与热爱生命。

## 小学心理健康教育活动方案一年级篇六

1、以“克服浮躁”为主题，坚持正面教育为主，进行学生心理健康教育。

2、使同学们克服浮躁、坚持平和的心态、踏实学习。

### 一、导入课题

提出问题：你认为，在你的一生中最重要的是什么

（健康、金钱、事业、感情、亲情、友情、美貌、道德品质等）

（学生发言后教师总结如下）：

教师：同学们，此刻人们对健康的要求越来越重视，健康对每个人来说都十分重要。我们在关注身体健康的同时，更应当关注心理健康。

联系学习，我们更应当有个怎样健康的心理呢

### 二、班长主持

1、提问如何解释浮躁，为何会存在浮躁心理，怎样克服，让同学们自由发表看法。

2、班长总结（见补充材料）

三、全班同学团体学习诸葛亮的《诫子书》片段。

《诫子书》片段

诸葛亮

四、全班同学积极参与讨论。

注意事项：

(1) 两个值周班干部想办法组织同学上讲台发表自我对上述话题的看法，谈各自的亲身体会。方法和形式能够多种多样，或推荐同学，或指定每组两个同学等等。

(2) 做好各方面的文字记录（尤其是同学们的发言），简要写出此次班会的总结（成功经验、失败教训等等），构成文字材料。

五、班主任对此次班会课做总结，指出亮点和不足之处。

班会总结：

这次班会的主题极具针对性，意义重大。因为是同学自发组织协调，

班会气氛和谐，很多同学都能主动起来发表自我的看法见解，大部分同学能够认真地听并且进取思考。

这次班会让同学们受到了很好的心理教育，同学们心态平和，进取，找到了克服浮躁的方法：

(1) 明确目标，加强学习，勤于思考。

(2) 坚持一颗平常心和正确的进取心。人贵有自知之明，非宁静无以致远。克服浮躁，要有这种心宇澄清的境界。在成绩、荣誉和位置面前，要始终能够正确认识自我。要化急躁为急迫，在学习、工作和生活中坚持紧迫感，增强进取心，努力搞好学习。