

# 心理方案设计的依据(精选5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。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。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 心理方案设计的依据篇一

一、活动主题：“525-大学生心理健康日”

二、活动宗旨

1、为宣传“525-大学生心理健康日”的主题活动，努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

2、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活中的种种。

三、活动时间：5月日---5月

四、活动要求

1、请各部门要高度重视，根据活动主题和学校活动的安排，积极参与并配合此次活动的举行。

2、加强宣传、营造氛围。充分利用校园媒体（横幅、海报、板报、广播、校园网络等）。营造良好的舆论氛围，以正向宣传为主，强化意识的形成。

3、活动结束后，要广泛征求学生意见、建议，征得反馈信息，

以改进本次活动，为下一届活动积累经验。

## 五、活动内容

- 1、心理健康知识以及“525-大学生心理健康日”的由来的宣传。
- 2、组织同学进行集体性游戏活动。
- 3、组织同学进行谈心活动。

## 六、具体内容

1、首先，我们要在人流量比较大的地方分发宣传单，（如：食堂口，1号楼下）然后，在1号楼下进行又将心理知识竞答活动。

2、组织同学到操场进行活动，主要活动有：（这里不详细说明）

1、杀人游戏

2、抢凳子

3、齐心协力摸石头过河

游戏结束后我们要给优胜者颁发精美礼品。

3、申请教室，组织同学到教室进行自由谈心活动。

## 七、活动目的

1、让更多的人更多的了解心理健康知识，了解“525-大学生心理健康日”

2、通过做游戏的方式让同学们心理上得到一定的释放，并且可以增加同学之间的交流，让同学们体会快乐，体会团结，体会青春。

3、现在的大学生与人交往十分匮乏，很少有人可以让他们去倾诉，所以他们将大多数事情常在心里，造成不良的影响。谈心活动可以让他们释放自己，让心理上得到放松。不过组织者要强调活动后的保密性。

## 心理方案设计的依据篇二

20xx年3月3日是第18次全国“爱耳日”。“爱耳日”宣传教育活动历经，对推进我国听力障碍预防与康复工作，提高人民群众爱耳、护耳意识，减少听力残疾的发生发挥了重要作用。

20xx年是“十三五”的开局之年，国家相继出台了《“健康中国”2030规划纲要》《“十三五”加快残疾人小康进程规划纲要》《国家残疾预防行动计划(-)》，中国残联等部门相继出台了《残疾人精准康复服务行动实施方案》《残疾人康复服务“十三五”实施方案》《辅助器具推广和服务“十三五”实施方案》，为加快残疾人小康进程，进一步推动听力残疾预防和康复工作创造了历史性机遇。

由于我国听力残疾人数众多，造成听力残疾的因素复杂，

听力残疾预防工作体系、防控网络尚不完善，听力语言康复专业服务亟待增强，实现“到20，有需求的’残疾儿童和持证残疾人接受基本康复服务的比例达80%以上”的目标，任务仍很艰巨。为此，特将第18次全国“爱耳日”宣传教育活动主题确定为：“防聋治聋，精准服务”。现就有关事项通知如下：

### 一、活动主题

“防聋治聋，精准服务”。

## 二、时间安排

20xx年3月3日，有条件的地区可酌情安排活动时间。

## 三、宣传重点

贯彻落实《国家残疾预防行动计划(2016-年)》，大力宣传防控出生缺陷、发育障碍、疾病及伤害致听力残疾工作的重要性与必要性，全面推进新生儿听力筛查;大力宣传实施残疾人精准康复服务的重大意义，推进听力残疾儿童康复救助、成年听力残疾人助听器适配等工作，落实基本康复服务全覆盖的要求;大力宣传耳科及听力保健科学知识，增强人民爱耳护耳意识;广泛动员社会各界，全面营造关爱、帮助听力残疾人康复的社会氛围。

## 四、工作要求

### (一)切实加强组织领导

各地要高度重视，认真贯彻落实本通知要求。残联、教育、民政、卫生计生、新闻出版广电等相关部门要积极配合，及时制定宣传教育活动工作方案，明确分工，协调行动，认真做好组织实施，确保宣传教育活动广泛、深入、扎实开展。

### (二)积极创新宣传形式

各地要结合本地实际，积极创新宣传形式，采用多种方式增强“爱耳日”宣传教育活动的针对性、有效性和吸引力，形成全社会关注听力健康，重视听力残疾预防与康复的氛围;充分发挥报刊、广播、电视、网络、短信、微信、微博等传播渠道的作用，多渠道发布“爱耳日”活动消息和听力残疾预防与康复知识;要广泛组织发动专业机构、学术团体等，通过举

办专题培训、讲座，发放科普资料，开展咨询、义诊等形式向公众普及听力残疾预防与康复知识；要深入学校、社区，组织好听力健康宣传工作；要继续在北京和有条件的大、中城市举办“爱耳日”公益音乐会，打造品牌宣传活动。

### (三) 整合推进相关工作

各地要以“爱耳日”宣传教育活动为契机，多部门联动，采取综合措施，加大防聋治聋工作力度，组织开展好听力残疾人精准康复服务活动。

要推动健全听力残疾防控体系，重点做好遗传性耳聋和先天性耳聋预防工作，加强婚前、孕前健康检查，做好产前筛查、诊断，有效减少听力残疾的发生。

要推动建立听力残疾“早发现-早干预-早康复”的一体化服务及管理模式，大力推广新生儿听力筛查，对听力残疾儿童实施早期干预、提供全面康复教育，创建良好的随班就读环境，推进融合教育。

要整合资源，形成zf扶持、全社会参与□zf与社会相结合的听力残疾人康复救助体系和公益救助体系，推动听力残疾人康复事业发展，确保听力残疾人与全国人民一道共建共享小康社会。

### (四) 及时做好活动总结

各地残联要认真做好“爱耳日”宣传教育活动的总结。及时收集整理本地宣传教育活动情况，将活动总结及活动的相关图片、视频等资料于20xx年3月10日前送第18次全国“爱耳日”宣传教育活动办公室(地址：北京市朝阳区安外惠新里甲8号，中国聋儿康复研究中心办公室)。

## 五、宣传口号

- 防聋治聋，精准服务
- 建立“早发现、早干预、早康复”一体化服务模式
- 全面实施融合教育，帮助听障儿童回归主流社会
- 实施听力残疾人精准康复，共建共享小康社会
- 全社会共同关注听力残疾人
- 普及爱耳意识，延缓听力减退
- 精准的听力康复，聋人的天籁福音
- 防聋重在科普，治聋重在科学
- 防聋先行，治聋精准
- 防聋治聋，贵在精准
- 关注听障儿童全面康复
- 提高听力残疾预防与康复意识，确保儿童听力健康
- 健康聆听，幸福一生
- 重视耳科保健，减少耳聋发生

### **心理方案设计的依据篇三**

内容：职校的学生自信程度较低，不相信自己，往往容易被别人的意见所左右，因而不敢坚持行动方向，缺乏自主精神。通过这节课为学生创设一个有利于树立自信、发展自信的广阔空间，使他们能够自信、健康地成长。

教学目的：

1. 认知目标：通过活动使学生认识自卑与自傲，知道其中的危害，了解成功的关键之一是自信。
2. 能力目标：让学生学会克服自卑心理与自傲心理，引导学生正确认识自我，指导学生培养自信的方法。
3. 情感目标：通过讲述、讨论、交流等方式，激发(安全教育)学生的学习兴趣，帮助学生了解自己，从而树立自信心。

教学重点：感受自信，学会自信

教学难点：帮助学生消除胆怯、自卑、自傲，掌握树立自信心的方法

教学方法：通过讲解、播放课件和现场表演等形式。

教学时数：一课时

教学用具：多媒体课件、录音带、学生自信体验记录表等

教学过程：

## 一、导入

1. 欣赏闽南歌曲《爱拼才会赢》。
2. 启发学生讨论歌曲的含义，请学生归纳主题——相信自己、敢于尝试、勇于拼搏才能赢得胜利。

板书课题：我自信！我能行！

3. 谈感受：自信是开启成功大门的`一把金钥匙。（激起探究自信的兴趣）

4. 质疑：自信这么重要，在人生中，你是怎样让自信伴你成长呢？

## 二、克服自卑，建立自信

### 1. 找出原因：

请两位同学上来表演情境剧：

情境一：学生小李看了一会儿机械制图题目，然后说：“我头脑笨，这些图我不会画。”于是，他等着抄别人的作业。

情境二：上课时，老师向学生小胡提问，小胡认为自己不行，于是就低下头，搓着双手，没有认真考虑老师所提出的问题就回答说：“不知道。”

看完这两幕剧后，请学生做心理医生，分别找出画面中两位学生所存在的问题，思考应该怎样去帮助他们。

### 2. 建立自信

学生为画中人物献计献策，有的用话语鼓励，有的用榜样激发，还有的传授高招，帮助小李、小胡克服自卑，建立自信。

## 三、克服自傲，明辨自信

### 1. 质疑

(演示课件画面)

情境：就快电工考证了，老师辅导同学们做实操。符文同学认为自己复习比老师辅导更好，于是不听老师的讲解和示范，自己搞一套，狂妄自大，不把老师和同学们放在眼里。就这样，符文的好朋友也不把他当作好朋友了。结果，符文考试不及格，证也没拿到。



老师启发学生观察与思考：符文是否也有自信心？

## 2. 讨论

师生共同讨论后，归纳出：自信不是逞强自大，不能做自己做不到的事情，自信不是自傲，要了解自己的长处，不要处处都表现自己。处处表现自己只会费时耗神，解决不了问题，还会失去朋友、毁了自己！

## 四、体验自信，尝试成功

### (一) 找优点：

(1) 被大家指出优点时有何感受？

(2) 是否一些优点是自己以前没有意识到的？是否加强了对自身优点、长处的认识？

(3) 指出别人的优点时你有何感受？

(师生评议)

### (二) 游戏：词语接龙游戏，感受自信心对个人行为的影响

要求学生在接词之前可以在心里或大声地说出来：“我能行！”

将全班学生分为三至四个小组。教师说出一个常见成语，要学生以组为单位派代表以这个成语的最后一个字为开头，在限定时间内说出另一个成语，请四名同学统计各组所接的成语数量，多者为胜，评出龙头小组，教师及时给予鼓励。

### (三) 小组交流，感受主动参与带来的自信

问题：你个人参加接龙的次数是多少？谁接得最多？

(1)接龙次数多的学生谈谈自己的经验以及接龙前、接龙成功后的感受。(教师引导学生去感受成功的愉快，激发自信心)

(2)接龙成功次数少的学生谈谈自己失利的原因及感受。(教师同样加以鼓励)

## 心理方案设计的依据篇四

一、活动课题：优点“轰炸”

二、活动目标：学生通过活动，寻找他人的优点，学会欣赏他人，解决如何与人共处，团结合作的问题。

三、活动过程：

一、导语：同学们，看你们这一张张可爱的小脸，就如同一朵朵盛开的童子面茶花，如果你肯笑一笑，相信这朵花会开得更灿烂、绚丽，不信，你试试看！

好美！真心希望你们天天快乐，笑口常开！

可是，在咱班的“悄悄话”信箱中，有不少同学向我倾诉他们内心的烦恼，而这些烦恼大多来自于同学间的相处，有的甚至提出要求调换同桌。那么同学之间究竟应该如何相处，才能消除烦恼，使自己快乐起来呢？这正是我们今天要来解决的问题。

二、首先，请同学们来欣赏一段散文，看看能否从中受点启发。

(展示课件1)学会欣赏一棵树

一棵树，若花不好看，也许叶子好看；花叶都不足观，也许枝干错落有致；花叶枝干皆不中看，也许它生的位置很好，在蓝

天白云的衬托下，远远地看起来，流露出几分美感。只要你肯去欣赏它，总可以发现它的美。

提问：1、同学们，这段话什么意思，你怎样理解它？

2、从这段散文中你受到什么启发？

三、那我们为什么要学会欣赏，欣赏又有何作用呢？我再请你们观赏一个精彩的故事。（展示课件2）

《小个子队得胜了》（略）

师提问：看了这段故事，你有何收获，能否跟老师，同学们说一说。（生答略）

四、所以，教师希望你们首先要学会欣赏他人，那到底应该如何欣赏一个人呢？老师这儿有几种行为，请同学们谈谈你怎样欣赏他们。（展示课件3）

(1) 小刚趁同桌不注意，悄悄地取走了她放在书包里的十元钱后听老师分析这种行为的危害性，他又悄悄地将钱放回原处。（生答略）

师点评：欣赏也是有原则的，小刚偷拿加别人的钱，这种行为极不道德，我们不能欣赏；小刚通过自我教育，知错改错，这一点值得我们欣赏。

(2) 考试卷发下来了，欣欣得了“优”，他十分开心，而丽丽呢，只得了个“良”，她十分难过，伤心地哭了。（师问：你欣赏谁？欣赏他哪一点？）

哭过这后，丽丽擦去脸上的泪水，面对自己做错的题，她重新思索，实在弄不明白的，她又去请教欣欣，欣欣呢，也没嘲笑丽丽，而是耐心地为她讲解，一遍又一遍，直到丽丽真

正明白为止。(师问：请问你们怎样欣赏他们?)

生答略，师随机点评。

五、看来同学们的认识也有所提高，那我们就来看看身边的同学，从他们身上发现闪光点，来欣赏他们，优点大家说，来个优点“轰炸”如何?谁先来说。(展示课件4)

1、单个同学举事例说明，师请被欣赏的同学谈感受，谈体会。师适时恰当点评。例如，让学生自悟出，欣赏他人也是自己学习、进步、提高的过程，你尊重、理解别人，就会得到别人的友情，你就会觉得快乐;欣赏别人的同时，也要欣赏自己，悦纳自己。

2、邀请几位同学做嘉宾上场，请大家来欣赏他们，帮他们找优点，师请嘉宾谈感受与体会。

师点评：被人欣赏是一种快乐、幸福，能找到自信，会更加努力。

3、小组内交流，互相欣赏。请两个小组上场，演示如何互相欣赏。师点评。

六、同学们找的优点还真不少，优点“轰炸”了我们班，大家说也说不完，其实“金无足赤，人无完人”，我们只有学会欣赏别人，才会包容他人的缺点，变得宽容，欣赏别人的优点，提高完善自己。欣赏别人，被人欣赏同样快乐。只有这样，你才能与人相处愉快。

下面，咱们轻松一下，我请三组同学上场，参与一个游戏。

游戏规则：三人一组，分别遮住一人的眼，绑住一人的双手和另外一人的双腿，代表不同的人自身存在不同的优、缺点，再给每组两个球，代表贵重物品。要求三人团结合作。将贵

重物品运送到目的地。学生游戏过程(略)

师：轻松有趣的游戏结束了，你有何收获？

生答(略)

师点评：只有彼此欣赏，团结合作，才能将一件事情做成功。

七、是啊，看来欣赏的确是具有一种神奇的力量。(展示课件5)

《欣赏是一种神奇的力量》

细细地欣赏自己周围的人与事，

你会发现生活本来就很美好。

欣赏是一种神奇的力量，

它会冲洗掉你内心的嫉妒和烦躁。

你能欣赏别人学业的精湛，

你的成绩也会步步攀高；

你能欣赏别人品格的纯正，

你的心胸也会像大海一样掀起波涛。

你能欣赏大地的每一道晨曦，

你的心情就会被彩云围绕；

你能欣赏天空中的每一丝细雨，

你就会有有一个明净而清新的头脑。

你能欣赏自己点点滴滴的进步，

你的前程就会被金色的阳光笼罩；

你能欣赏父母遗传给你的各种特点，

你就具有世界上最赏心悦目的容貌。

## 心理方案设计的依据篇五

教学内容：职校的学生自信程度较低，不相信自己，往往容易被别人的意见所左右，因而不敢坚持行动方向，缺乏自主精神。通过这节课为学生创设一个有利于树立自信、发展自信的广阔空间，使他们能够自信、健康地成长。

教学目的：

1. 认知目标：通过活动使学生认识自卑与自傲，知道其中的危害，了解成功的关键之一是自信。
2. 能力目标：让学生学会克服自卑心理与自傲心理，引导学生正确认识自我，指导学生学习培养自信的方法。
3. 情感目标：通过讲述、讨论、交流等方式，激发(安全教育)学生的学习兴趣，帮助学生了解自己，从而树立自信心。

教学重点：感受自信，学会自信

教学难点：帮助学生消除胆怯、自卑、自傲，掌握树立自信心的方法

教学方法：通过讲解、播放课件和现场表演等形式。

教学时数：一课时

教学用具：多媒体课件、录音带、学生自信体验记录表等

教学过程：

## 一、导入

1. 欣赏闽南歌曲《爱拼才会赢》。
2. 启发学生讨论歌曲的含义，请学生归纳主题——相信自己、敢于尝试、勇于拼搏才能赢得胜利。

板书课题：我自信！我能行！

3. 谈感受：自信是开启成功大门的`一把金钥匙。（激起探究自信的兴趣）
4. 质疑：自信这么重要，在人生中，你是怎样让自信伴你成长呢？

## 二、克服自卑，建立自信

1. 找出原因：

请两位同学上来表演情境剧：

情境一：学生小李看了一会儿机械制图题目，然后说：“我头脑笨，这些图我不会画。”于是，他等着抄别人的作业。

情境二：上课时，老师向学生小胡提问，小胡认为自己不行，于是就低下头，搓着双手，没有认真考虑老师所提出的问题就回答说：“不知道。”

看完这两幕剧后，请学生做心理医生，分别找出画面中两位

学生所存在的问题，思考应该怎样去帮助他们。

## 2. 建立自信

学生为画中人物献计献策，有的用话语鼓励，有的用榜样激发，还有的传授高招，帮助小李、小胡克服自卑，建立自信。

## 三、克服自傲，明辨自信

### 1. 质疑

(演示课件画面)

情境：就快电工考证了，老师辅导同学们做实操。符文同学认为自己复习比老师辅导更好，于是不听老师的讲解和示范，自己搞一套，狂妄自大，不把老师和同学们放在眼里。就这样，符文的好朋友也不把他当作好朋友了。结果，符文考试不及格，证也没拿到。

老师启发学生观察与思考：符文是否也有自信心？

### 2. 讨论

师生共同讨论后，归纳出：自信不是逞强自大，不能做自己做不到的事情，自信不是自傲，要了解自己的长处，不要处处都表现自己。处处表现自己只会费时耗神，解决不了问题，还会失去朋友、毁了自己！

## 四、体验自信，尝试成功

(一)找优点：

(1)被大家指出优点时有何感受？

(2)是否一些优点是自己以前没有意识到的？是否加强了对自



身优点、长处的认识？

(3) 指出别人的优点时你有何感受？

(师生评议)

(二) 游戏：词语接龙游戏，感受自信心对个人行为的影响

要求学生在接词之前可以在心里或大声地说出来：“我能行！”

将全班学生分为三至四个小组。教师说出一个常见成语，要学生以组为单位派代表以这个成语的最后一个字为开头，在限定时间内说出另一个成语，请四名同学统计各组所接的成语数量，多者为胜，评出龙头小组，教师及时给予鼓励。

(三) 小组交流，感受主动参与带来的自信

问题：你个人参加接龙的次数是多少？谁接得最多？

(1) 接龙次数多的学生谈谈自己的经验以及接龙前、接龙成功后的感受。（教师引导学生感受成功的愉快，激发自信心）

(2) 接龙成功次数少的学生谈谈自己失利的原因及感受。（教师同样加以鼓励）