

# 2023年心理活动课方案设计思路(通用5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。

## 心理活动课方案设计思路篇一

1、理解白天和黑夜形成的原因及转换关系。

2、对探索自然现象有兴趣。

1、地球仪、手电筒各一个。

2、32k大小的黑卡纸每人一张、笔。

3、白色和黑色卡纸制成的“白天先生”和“黑夜小姐”人手一个

一、念诗歌《我喜欢长长的夜》。

(2) 幼儿用温馨好听的声音来把诗歌念一遍。

二、黑夜的秘密。

(2) 长长的夜晚那么美好，你们知道夜晚是怎么来的吗？

(3) 教师将打亮的电筒固定在离地球仪有一定距离的一侧，在地球仪的中国地域上贴一红五星，我们来看一个实验，地球仪代表我们生活的地球，手电筒的光代表太阳光。

当中国地域对着光源时，让幼儿说说中国是白天还是黑夜？

(1) 教师操纵地球仪自传，当中国地域背离光源时，再请幼儿判断中国是白天还是黑夜。

(2) 教师继续转动地球仪，让幼儿观察并判断白天、黑夜的转换情况。

三、白天和黑夜的对话。

(1) 白天和黑夜就是这样，白天来了黑夜就走了，黑夜来了，白天就走了，所以它们永远都碰不到一起。这天，“白天先生”想打个电话给“黑夜小姐”听听他们是怎么说的。

(2) 教师以“白天先生”和“黑夜小姐”的口吻互相说。

(白天先生：我从来都没有见过黑夜，你能告诉我你们那里是怎么样的吗？黑夜小姐：是啊是啊，我也从来没有到过你们那里，也请你告诉我你们那里是怎么样的好吗？)

(3) 请小朋友帮助白天先生和黑夜小姐回答他们那里是什么样子的’。

(4) 请小朋友互相扮演白天先生和黑夜小姐，然后互相提问和回答关于白天和黑夜的事。可交换角色扮演玩。

四、画黑夜

(2) 幼儿作画，教师巡回指导。

(3) 请几名幼儿讲讲画的内容，然后将画页装订成册，放入活动区。

## 心理活动课方案设计思路篇二

把爱说出来。

在中华人民共和国全国人民代表大会和中国人民政治协商会议全国委员会胜利召开期间，青少年心理健康问题又一次次被很多人大代表作为提案提请出来。青少年是祖国的希望和未来，青少年时期是人的心理与生理成长发展并逐步走向成熟的重要时期，一些不良行为、习惯和性格的养成，一些精神疾病的发生，往往都是由于在这一时期心理不健康造成的。近年来，随着我国各种社会矛盾增多，竞争压力加大，人口和家庭结构变化明显，青少年的心理问题也明显增加，根据有关调查研究结果表明，我国约13%的小学生、15%的中学生、19%的高中生和23%的大学生有各种各样的心理障碍或心理疾病，1%~3%的青少年存在着心理问题，我国15岁至35岁人群自杀行为已成为首位死因，青少年犯罪率也不断上升。

因此，加强青少年的心理健康教育已成当务之急，刻不容缓，这既是青少年身心发展特点的需要，又是保证青少年正常学习和健康发展的需要，也是社会经济和谐稳定蓬勃发展的需要。因此，为了响应中华人民共和国全国人民代表大会和中国人民政治协商会议全国委员会，我们团队特做出此次活动，借此希望能号召更多人重视以及参与到加强青少年心理健康教育的队伍中来。

2、引导中学生以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活中的种种；

3、希望借此能对活动参与者有更多正面的帮助。

4、通过策划举办这种有意义的慈善活动向社会传递出大学生健康积极的一面。

加强校园文化建设，改善青少年的社会心理环境，通过开展

丰富多彩的校园文化生活满足青少年精神和心理需求，为他们能够与父母沟通搭建一个很好的平台。并借此慈善活动，丰富青少年的文化生活，营造良好的校园文化氛围，展现青少年热情富有活力的青春风采，让孩子远离一些不利的社会影响。

此次活动，主要凭借慈善的作用以加强亲子之间的沟通为主题，推进青少年心理健康建设为目标，通过丰富的形式为在校学生营造一个和谐的心理环境。此次：

2、活动以丰富的形式呈现；

3、在活动中，会邀请院里优秀的心理老师和在校老师等进行活动的指点和专业辅导。以争取给学生和家长最正确的指导。

福州某中学的学生们及其家长。

时间□xx年5月6日至5月中旬；

地点：福州某中学的操场、教室。

主要通过视频短片、演讲、亲子游戏等形式呈现。分为三个环节包括前期准备，前期宣传，活动实施。

1、举办活动的中学的校领导；

2、校心理咨询与训练中心的老师；

3、表演嘉宾

4、媒体记者

## 心理活动课方案设计思路篇三

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。

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。

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。

## 心理活动课方案设计思路篇四

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个欢乐的小学生。

2、教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自己和悦纳自己，树立“别人行，我也能行”的思想。

准备活动中所要用的各种情景问题。

### (一) 导入

1、引言：我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不一样的事，就会有不一样的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今日我们学习树立自信心，做情绪的主人。

### (二) 学习如何控制倾情绪

a□关成的学习成绩退步了，应当如何对待

b□小花是怎样对待跳绳失利的

分组讨论，然后派代表在全班发言。

### (2) 议一议

如何调控自己的不良情绪呢

a□宣泄法□b□转移法□c将心比心□d□挫折不必须都是坏事。

### 3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好为什么

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

### (三)学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”！

#### 2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话……

师：之后，丁丁怎样做的成功了没有

生：在龟爷爷的帮忙下，获得了成功；在龟爷爷的帮忙下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你明白丁丁是个什么样的孩子

生：有同情心，愿意帮忙别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现；之后他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应当克服自卑，树立自信，才能获得成功。

(四)总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

## 心理活动课方案设计思路篇五

通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动为载体，大力宣传心理健康知识，营造一种关注心理健康、重视心理健康的良好氛围，普及建设和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质，提高心理承受能力的平台，全方位的加强心理健康教育，增强学生的心理保健意识，提高学生的心理健康水平，促进学生全面发展和健康成长。

### 二、活动主题

沐浴心育阳光健康快乐成长

### 三、活动时间

贯穿20xx学年第二学期

### 四、活动内容

活动一：心理健康活动启动仪式（3月份）

1、宣布心理健康活动启动

2、学校领导讲话——心理健康教育活动的目的、意义和基本要求



### 3、学生代表发言

#### 活动二：“懂得感恩勇敢表达”（4月份）

结合“三八节”“母亲节”为教育契机，围绕“感恩”主题，为了让学生懂得感恩，并勇于表达自己的感恩之情，面向全体学生收集绘画、制作贺卡、手抄报等优秀作品。

一到三年级可以是以“给妈妈画一张画（做一张贺卡）”的方式进行；四到六年级则可以做感恩主题的手抄报。

要求先在本班内展示评比，每班再上送5份学校参评。（评比时间：第十周前）

#### 活动三：心理主题黑板报比赛（5月份）

各班还有楼梯的黑板报以“沐浴心育阳光健康快乐成长”为主题出一期黑板报。

三四年段以如何调节情绪，快乐每一天，或认识自我，增强自信心为内容；

五六年段以沟通、互动、和谐以及良好的人际关系为内容。

学校统一组织评比。

#### 活动四：播放心理教育主题电影（六一节当天）

电影艺术的独特魅力受到了广大青少年的喜爱，并对学生心理发展起到潜移默化的作用。利用欢度六一节的时间，播放心理电影，通过寓教于乐的方式，对学生进行积极健康的引导。

推荐电影目录如下：

- 1) 缺乏学习动力：《决战冰河》、《洛奇》、《阿拉伯的劳伦斯》
- 2) 缺乏信心：《穆里尔的婚礼》、《心雨花露》
- 3) 自卑失落：《阿甘正传》、《少林足球》、《肖申克的救赎》
- 4) 交流障碍：《对她说》、《堕落的天使》、《雨人》
- 5) 失败或绝望：《远大前程》、《功夫熊猫》、《小鞋子》
- 6) 厌倦生活：《天生爱情狂》、《凡夫俗女》、《心理游戏》
- 8) 紧张：《虎口脱险》、《小孩不笨》

活动五：主题征文比赛。（6月份）

面向三到六年级学生开展心理征文比赛。

征文要求：文章符合本次心理教育活动主题“阳光成长快乐生活”，涉及的故事、体验、感悟、思考必须是真实的，内容积极、健康、向上。

文体形式：文体不限，要求新颖活泼，恰当地表现文章内容。

文字组织：主题明确、表达流畅、叙述生动、文笔清新。

评比：每班上交两份进行全校评比，第十八周前完成。

活动六：心理知识广播站（整个学期内每月一次）

校园广播站推出心理健康教育主题栏目（如“心灵之声”），于午间等固定时间播放关于心理方面的小知识、小测试、歌曲等。

奖励方案：

学生：奖状和奖品班级：奖状并全校表彰。

## 五、活动要求

### （一）高度重视，认真落实

全校务必高度重视该活动的开展，对各班级的活动参与度及参与质量要及时给予总结评价。

### （二）紧扣主题，调整拓展

为提高活动的实效性，力避搞形式，走过场。学校可在紧扣主题的前提下，根据自己的客观实际，对方案设计的“活动内容”适当予以调整和拓展。