

2023年小学生心理健康教育活动方案设计 (汇总10篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？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。

小学生心理健康教育活动方案设计篇一

20xx年11月23日

- 1、通过心理辅导活动，让学生初步了解心理学的常识，能对照自己，克服一些不良的心理。使学生更好的心态投入到学习中。
- 2、通过与学生交流消除心理障碍，消除学习中的紧张和焦虑。
- 3、增强学生“我自信，我成功”。
- 4、掌握健康心理对学习的重要性，养成好的学习习惯。

消除不良心理，创设良好心境，增强自信心。

消除学生不健康心理。

- 1、音乐
- 2、幻灯片(演讲稿)

一、导入

用中外名人的成功例子导入“心理健康辅导课”主题

二、提问“什么是心理健康?”(课件展示内容)

根据例子讨论。

三、心理健康表现,(课件展示内容)

教师适当举例阐述。

四、讨论“为什么心理健康是成才的基础?”

五、怎样克服不良心理?(课件展示内容)

课后分小组讨论。把结果交到我办公室。

六、五分钟放松练习。

七、预告下一次主题。“克服紧张焦虑心理,提高学习成绩”。

小学生心理健康教育活动方案设计篇二

活动背景:

“5·25是取自“我爱我”的谐音,意为关爱自我心理的成长和健康。长久以来,5月就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。“心理健康行动日”活动就是要提倡学生爱自己,珍爱自己的生命,把握自己的机会,为自己创造更好的成才之路,并由珍爱自己发展到关爱他人,关爱社会。因为心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我,能体验到自己的存在价值,乐观自信。因此,有必要以全国大中学生心理健康行动日作为契机,加大心理健康教育的宣传力度和开展一系列心理教育活动。我们选择5·25,就是要倡导每一位教育者、家长和学生都一起来关注心理健康;倡导这样一种生活理念“只有爱自己,才能爱别人,只有爱自己,才能让别人

更好地爱你”。让我们每一个人用心去感受生命的活力、去体会真情的温暖、去享受健康的快乐！

二、活动目的：

为促进中学生心理健康，配合学校心理健康教育开展，同时也作为学校心理健康教育宣传的重要内容，特开展本次心理健康活动日。本次活动以宣传心理学知识来扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，让学生心身和谐健康成长。

三、活动主题：

快乐成长，从心开始

四、活动时间：

5月25日(星期二)

五、活动内容：

- 1、国旗下的讲话——“5.25心理健康活动日”
- 2、“5·25”活动系列宣传板报
- 3、心理测验(七年级学生)
- 4、开设橱窗“祈愿墙”(分发彩色便签纸，各年级段学生自由表达美好心愿——自己的心愿或是对九年级学生的美好祝愿)
- 5、搜集并张贴励志、提示、警示等方面的心理宣传标语
- 6、“快乐成长，从心开始”全校师生现场签名活动

7、欣赏心理影片

8、心理健康活动日总结反馈课

小学生心理健康教育活动方案设计篇三

青铜峡市五小 庄萍

一、活动主题：小学生如何调解自己的情绪

二、教学目标： 教师：

1、了解小学生的情绪状况。

2、帮助小学生认识、调解自我情绪的重要性。

3、帮助小学生初步掌握情绪调控的方法。 学生：

1、了解自我的情绪状况。

2、了解情绪是可以调节和控制的，初步学会调节和控制不良的自我情绪。

3、明确情绪是一个人的心理活动的正常表现，树立正确的情绪态度。

三、教学重点：

学会正确对待不良的情绪。

四、教学难点：

对比积极情绪与消极情绪的作用。

五、教学准备

1、含有欢快、低沉、忧伤旋律的合成音乐、歌曲《歌声与微笑》、气球数个。

2、多媒体课件

3、布置活动室，营造良好的心理氛围空间

六、活动过程 课前交流

在上课之前，我们一起共同来探讨一些问题：新年马上就要到了，你的爸爸妈妈买了一件你非常喜欢的衣服送给你，你会有什么反应呢？你非常想穿着这件衣服去上学，可是妈妈执意让你等到过年的时候再穿，你会不会生气呢？会不会伤心呢？（学生回答……）在晚上看电视，看到非常恐怖镜头的时候，你又会有什么反应呢？（学生回答……）

其实，我们所表现出来的高兴、害怕、生气、伤心、恐惧等等都是大家所表现出来一种情绪，那你们时时刻刻都跟这个情绪打交道，你们对情绪又了解多少呢？究竟什么情绪才是好的呢？今天就让我们走进“情绪”这个五彩缤纷的世界，一起来体验吧！

明镜台

（一）音乐进入情境

1、先请同学们来欣赏一段音乐，用心去听、去感受。

2、听这段音乐时，你的情绪产生了哪些变化？欢快、幸福——恐慌——悲伤

悦的、幸福的，也有烦恼的、忧愁的、沮丧的，甚至还有痛苦的、悲伤的情绪体验。

（构思：通过一段能引起情绪强烈波动的音乐，让学生在音乐

中体验情绪的变化。)

(二) 玩“踩气球”游戏体验情绪

导言：音乐能引起情绪的变化，不同的事情更能引起情绪的变化，下面我们通过一个游戏来体验一下。

1、游戏方法：学生两人一组，分别将气球绑在左小腿上，当师说到“情绪”二字时，生就用其右脚赶快去踩爆旁边同学的气球，而自己的气球防止不要让他人踩到。(学生伴随着音乐在宽松的氛围中尽情游戏)

2、学生体会：刚才的游戏中，你都有怎样的情绪体验？(学生自由说)(构思：通过“踩气球”游戏，让学生在充满趣味性的游戏中体验情绪的变化。)

(三) 利用“身边的事儿”回顾情绪

1、刚才在“踩气球”中，我们的情绪就经历了这么大的变化，在生活中，我们每个人都可能遭遇不同的事情，处于不同的情境中，自然也会产生各种各样的情绪。下面有哪位同学可以和我们一起分享一下你身边的小故事呢？说一说你遇到过什么事情，当时有什么样的情绪反应。(学生说说自己曾体验到的各种各样的情绪)

3、师小结：多种多样的情绪组成了五彩缤纷的生活，这里有很多情绪都能带给我们幸福、快乐的感觉，对我们的生活、学习起到积极的推动作用，这些都是积极情绪。但也有一些情绪会让我们的生活感到很很烦恼，我们把这些情绪称之为消极情绪或者是不良情绪。

(构思：让学生回忆曾经有过的情绪体验，使学生对于情绪的认识更全面也更深刻)

智慧泉：

导言：不良情绪不加以控制和调节的话，往往会带来不良的后果，这不，小亮就与同学发生了一件极不愉快的事，我们一起来看一看这件事吧！

播放课件，认识消极情绪

课件情境：

1、在电脑课上，由于其他同学认为小亮不会操作电脑，就嘲笑他，小亮就大怒，出手打人。

(3)如果你是小亮，你会怎样去控制自己的情绪呢？

(构思：通过一段来自学生生活中的片断，让学生明确不良情绪如果不合理控制往往会导致不良后果。)

回音壁： 开展讨论，寻求控制不良情绪的方法

师播放课件出示以下情境，请生以小组为单位任选一个片段，帮助调节情绪

1、小新是班里的电脑小高手，而他在这次的电脑竞技赛中却没有拿到名次，他难过的流下了眼泪。

2、红红做数学遇到难题，冥思苦想都解答不出，他觉得很烦恼。

4、爸爸本来说好暑假带我去郊游，可又没兑现，真没劲。

交流：小组代表说说小组交流后的方法，可以让学生给方法取个名字写在黑板上。老师可根据学生的说法灵活归纳总结消除不良情绪的方法。

- 1、积极心理暗示法：我能行。下次再努力。
- 2、注意力转移法：听听音乐、看看书、散步。
- 3、合理宣泄法：找人说说话、唱唱歌。
- 4、学点精神胜利法：问问自己：“为这样的事影响我的情绪值得吗？”（构思：寻求方法调节不良情绪。注重全体参与，并与学生实际生活经验相结合，引导学生寻求调节情绪的方法，逐步明确控制和调节情绪的方法。）

启思录： 配乐故事《寻找快乐》 课堂总结：

今天，我们通过学习了解了不同的情绪，希望同学们要正确对待生活中的喜怒哀乐，多给自己制造一些欢乐，愿同学们在生活中的每一天都是快乐的旅程。最后祝大家笑口常开，永远快乐。

（学生活动：欣赏歌曲《歌声与微笑》并跟着唱，在歌声中结束活动。）

小学生心理健康教育活动方案设计篇四

各中小学：

为贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要〔20xx修订〕》精神，切实关注青少年学生的心理健康，有针对性地开展女生青春期心理指导，培养广大女生自尊自爱、自信自强观念，经研究，决定集中开展中小學生心理健康暨女生青春期教育周活动。现将有关事项通知如下：

关注心理健康 珍爱美好青春

4月2日至4月29日

1、各学校在活动期间要重点开展好“五个一”主题活动：发一封倡议书、出刊一期板报（手抄报）、召开一次主题班会（队）会、组织一次心理咨询辅导活动、开设一次专题讲座等。

2、各学校要充分发挥心理健康教师、班主任的主导作用，通过举办心理辅导讲座、印发心理辅导专刊、放映励志电影、排演心理健康教育校园剧等形式，广泛开展学生心理健康教育。要认真做好“问题学生”、“待进学生”的教育疏导工作，通过结对帮扶、心理咨询与辅导等方式，帮助学生树立正确的学习、生活的勇气和信心，形成积极向上的人生观、世界观、价值观。各毕业年级要突出抓好学生的考前心理辅导工作，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战。

3、各学校要面向学生家庭，开展一系列亲子教育活动，引导家长科学认识青少年身心健康发展规律，树立科学的.家教理念，营造和谐的亲子、家庭关系。

4、各学校要关注女生青春期的心理健康教育，举办青春期健康教育专题讲座，引导她们正确认识和对待自己的身心变化，理智控制自己的情绪，学会正确和异性交往的方法，树立自尊自爱观念，特别是增强自我保护意识，珍惜美好的青春时光。

1、加强领导，严密组织。各中小学要以高度的责任感认真开展好各项活动，切实加强组织领导，周密制定实施方案，认真做好督促检查，建立常态工作机制，确保活动健康有序开展。

2、突出重点，广泛参与。各学校要结合平时的教育内容，及时将与学生密切相关的典型事例作为教学资，利用多种手段和方法，广泛开展丰富多彩的教育活动。同时，要积极动员广大家长参与和支持教育活动，进一步改进家庭教育方式，

改善亲子关系，营造健康和谐的家庭环境。

3、认真总结，严格考核。各学校要以此次活动为契机，对学生的心理健康和关爱女生青春期教育工作进行再动员、再部署。同时，要着力建立和完善长效机制，及时总结经验做法，认真反思工作不足，促进工作的开展科学化、规范化、制度化和特色化。请各学校将活动总结和图片资料于20xx年月10前前报局中教科邮箱□xx□各学校对此项工作的完成情况列入20xx年度学校德育工作考核。

以上通知，希即执行。

xx县教育局

20xx年4月19日

小学生心理健康教育活动方案设计篇五

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。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。

小学生心理健康教育活动方案设计篇六

根据《上海市教育委员会关于开展上海市中小学心理健康教育达标校和示范校评估工作的通知》的文件精神，围绕我校“培养方圆有致的幸福学子”的育人目标，致力将我校的心理健康教育工作和校幸福课程深度融合，现制定本年度的心理健康工作计划如下：

(一) 以五月心理活动月为依托，开展形式多样的心理教育活动

(1) 开设心灵花园校本课程，开展系列团体辅导活动，包括团体游戏、心理影视剧欣赏、心理绘画等。

(2) 完善“心理委员”制度，发动心理委员的辐射作用，做好班级学生和心理老师之间的沟通桥梁，积极配合工作，保证心理活动月的有序开展。

(3) 继续面向六年级全体学生开设心理辅导活动课。本年度根据学生的心理需求拟开设生命教育，由《人字的支撑》、《风景在路上》、《红丝带的咏叹》、《无言的爱》，以及与初中生学习心理发展相关的最为重要的四个话题：动机、注意、记忆和应考策略。包括《学习这件事》、《注意你的注意》、《寻找记忆面包》、《轻松应考策略》。

(4) 实施九年级学生心理辅导系列活动，在学校的大力支持下，本年度开始，我校将在九年级学生中，以一个学年为限，以提升学生的学习动机水平、增强学生的学习自信心、指导学生的学科学习策略、疏导学生的考前压力等为目的，定期或不定期地开展心理辅导系列活动。

(二) 完善学校心理辅导室建设，做好学生心理咨询工作

(1) 定时开放心理咨询室，组织专职教师对有需要的学生定期进行心理辅导。

(2) 对来过心理咨询室的学生进行跟踪调查，建立心理档案。

(3) 根据学生的不同需求，使用不同地方式帮助学生排解压力，如情绪宣泄室、心理沙盘室、心理绘画等。

(4) 更新“心理树洞信箱”，及时了解学生内心需求。告知每一位学生心理咨询室地地点和开放时间，以及“心理树洞信箱”的位置，第一时间给与回复。

(三) 重视培训，提升学校心理健康教育师资队伍的整体素质。

优秀的师资队伍是开展心理健康教育的坚强支撑。为了进一步提升我校心理健康教育队伍的专业素养和业务水平，学校将积极创造各种机会送心理老师去研修相关专业课程。重视对全体教师的心理健康教育培训，提升教师的心理健康水平

和职业心理素养。借助班主任教研组的力量，根据需要，组织开展心理健康教育专题研讨活动；以践行“幸福课程”为主旨，以青年教师为中坚力量，尝试开展校级幸福课程，并于适当时机组织推广；组织班主任撰写心理教育案例等。由此，逐渐营造全员重视学生心理健康教育的良好氛围。

（四）查漏补缺，继续扎实推进我校学生心理健康教育的基础性工作

按照创建嘉定区心理健康教育特色校的标准，结合我校的实际特点，我校将继续完善面向学生的心理健康教育工作，如面向六年级学生开展每周1次的心理辅导活动课、面向六至八年级学生的心灵花园兴趣拓展课，根据学生需要开展的团辅活动课等。同时，重视个别辅导，完善学生心理健康档案的机制，开展心理委员培训和心理社团工作等。此外，还定期或不定期地为学生开展一些心理健康教育讲座，如花季护航青春期心理讲座、考试压力管理讲座等。此外，依托学校橱窗，定期编辑心理小报，开展心理健康宣传普及活动；开展心理教育主题班会；利用学校微信公众号□qq等网络平台给全校师生搭建沟通的桥梁；开展心理课题研究等等。发展学校心理辅导形式的多元化。

（五）继续开展面向家长、教师的心理健康教育工作

继续落实学生心理健康教育工作，并以此为基础，开展面向家长、教师的心理健康教育工作：

家长心理健康教育方面：

(1) 利用家长会，开展家庭心理健康教育专题讲座；

(2) 拟开设家庭心理咨询热线和网络咨询服务，面向家长开展心理咨询活动；

- (3) 健全家长学校，加强家庭心理教育指导工作；
- (4) 积极探索家校共建良好心理健康教育氛围的长效机制。

教师心理健康教育方面：

- (1) 开展教师心理健康教育普及讲座；
- (2) 组织全校教师开展心理健康教育读书活动；
- (4) 转变教师观念，努力营造全员重视学生心理健康教育的良好氛围。

如上活动，即本年度的工作重点，我们将切实落实各项工作，以确保我校心理健康教育工作更上一层楼！

小学生心理健康教育活动方案设计篇七

——小学生心理健康教育活动方案设计

教学设计理念：

情绪伴随着人的成长过程，小学四年级的学生已经具有比较丰富的情绪体验，也能够比较明确的分辨自己的喜怒哀乐，知道导致情绪产生的主导因素是什么，但相对来讲情绪的调控能力还非常弱，在碰到不良情绪时，往往不明确应该用怎样合理的方法来控制和调节不良情绪，不了解情绪是可以随着人的认知评价的改变而改变。因此，通过各种形式的活动引导学生认识到同样的事件，由于个体的认知评价的不同，会造成不同情绪和行为反应的结果，使学生初步掌握情绪调控的方法。

一、教学目标 教师：

- 1、了解学生的情绪状况。
- 2、帮助学生认识、调解情绪的重要性。
- 3、帮助学生初步掌握情绪调控的方法。 学生：

- 1、了解自己的情绪状况。
- 2、了解情绪是可以调节和控制的，初步学会调节和控制不良情绪。
- 3、明确情绪是一个人的心理活动的正常表现，树立正确的情绪态度。

二、教学重点：

学会正确对待不良的情绪。

三、教学难点：

对比积极情绪与消极情绪的作用。

四、教学准备

- 1、含有欢快、低沉、忧伤旋律的合成音乐、歌曲《歌声与微笑》、气球数个。
- 2、多媒体课件
- 3、布置活动室，营造良好的心理氛围空间

五、活动过程 课前交流

在上课之前，我们一起共同来探讨一些问题：新年马上就要到了，你的爸爸妈妈买了一件你非常喜欢的衣服送给你，你

会有什么反应呢？你非常想穿着这件衣服去上学，可是妈妈执意让你等到过年的时候再穿，你会不会生气呢？会不会伤心呢？（学生回答……）在晚上看电视，看到非常恐怖镜头的时候，你又会有什么反应呢？（学生回答……）

其实，我们所表现出来的高兴、害怕、生气、伤心、恐惧等等都是大家所表现出来一种情绪，那你们时时刻刻都跟这个情绪打交道，你们对情绪又了解多少呢？究竟什么情绪才是好的呢？今天就让我们走进“情绪”这个五彩缤纷的世界，一起来体验吧！

明镜台

（一）音乐进入情境

- 1、先请同学们来欣赏一段音乐，用心去听、去感受。
- 2、听这段音乐时，你的情绪产生了哪些变化？欢快、幸福——恐慌——悲伤
- 3、小结：刚才一段简短的音乐就引起了情绪上强烈的波动，我们的情绪无时无刻不在受着环境、事件的影响，经常会出现不同的情绪体验，既有欢快的、愉悦的、幸福的，也有烦恼的、忧愁的、沮丧的，甚至还有痛苦的、悲伤的情绪体验。

（构思：通过一段能引起情绪强烈波动的音乐，让学生在音乐中体验情绪的变化。）

（二）玩“踩气球”游戏体验情绪

导言：音乐能引起情绪的变化，不同的事情更能引起情绪的变化，下面我们通过一个游戏来体验一下。

- 1、游戏方法：学生两人一组，分别将气球绑在左小腿上，当

师说到“情绪”二字时，生就用其右脚赶快去踩爆旁边同学的气球，而自己的气球防止不要让他人踩到。（学生伴随着音乐在宽松的氛围中尽情游戏）

2、学生体会：刚才的游戏中，你都有怎样的情绪体验？（学生自由说）

（构思：通过“踩气球”游戏，让学生在充满趣味性的游戏中体验情绪的变化。）

（三）利用“身边的事儿”回顾情绪

1、刚才在“踩气球”中，我们的情绪就经历了这么大的变化，在生活中，我们每个人都可能遭遇不同的事情，处于不同的情境中，自然也会产生各种各样的情绪。下面有哪位同学可以和我们一起分享你身边的小故事呢？说一说你遇到过什么事情，当时有什么样的情绪反应。（学生说说自己曾体验到的各种各样的情绪）

3、师小结：多种多样的情绪组成了五彩缤纷的生活，这里有很多情绪都能带给我们幸福、快乐的感觉，对我们的生活、学习起到积极的推动作用，这些都是积极情绪。但也有一些情绪会让我们的生活感到很很烦恼，我们把这些情绪称之为消极情绪或者是不良情绪。

（构思：让学生回忆曾经有过的情绪体验，使学生对于情绪的认识更全面也更深刻）

智慧泉

导言：不良情绪不加以控制和调节的话，往往会带来不良的后果，这不，小亮就与同学发生了一件极不愉快的事，我们一起来看一看这件事吧！

播放课件，认识消极情绪

课件情境：

1、在电脑课上，由于其他同学认为小亮不会操作电脑，就嘲笑他，小亮就大怒，出手打人。

(3)如果你是小亮，你会怎样去控制自己的情绪呢？

2、在数学期中考试中，李明错了两道题，得了95分，他对自己很不满意，天天指责自己：“我真笨！这么容易的题还做错了。”

(1)李明这种想法对吗？他有怎样的情绪体验？(2)如果你是李明，你会怎样做？

(构思：通过一段来自学生生活中的片断，让学生明确不良情绪如果不合理控制往往会导致不良后果。)

回音壁

开展讨论，寻求控制不良情绪的方法

师播放课件出示以下情境，请生以小组为单位任选一个片段，帮助调节情绪

1、小新是班里的电脑小高手，而他在这次的电脑竞技赛中却没有拿到

名次，他难过的流下了眼泪。

2、红红做数学遇到难题，冥思苦想都解答不出，他觉得很烦恼。

4、爸爸本来说好暑假带我去郊游，可又没兑现，真没劲。

交流：小组代表说说小组交流后的方法，可以让学生给方法取个名字写在黑板上。老师可根据学生的说法灵活归纳总结消除不良情绪的方法。

1、积极心理暗示法：我能行。下次再努力。

2、注意力转移法：听听音乐、看看书、散步。

3、合理宣泄法：找人说说话、唱唱歌。

4、学点精神胜利法：问问自己：“为这样的事影响我的情绪值得吗？”（构思：寻求方法调节不良情绪。注重全体参与，并与学生实际生活经验相结合，引导学生寻求调节情绪的方法，逐步明确控制和调节情绪的方法。）

课堂总结：

今天，我们通过学习了解了不同的情绪，希望同学们要正确对待生活中的喜怒哀乐，多给自己制造一些欢乐，愿同学们在生活中的每一天都是快乐的旅程。最后祝大家笑口常开，永远快乐。

（学生活动：欣赏歌曲《歌声与微笑》并跟着唱，在歌声中结束活动。）

小学生心理健康教育活动方案设计篇八

健康心理，快乐学习

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。

12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。

小学生心理健康教育活动方案设计篇九

关爱心灵，全面发展

1、旨在普及心理健康常识，提升心理健康工作水平，

3、学会心理调适的基本技巧，营造积极向上的心理氛围，促进学生全面发展和健康成长；

4、让更多的同学进一步意识到，在认真学好知识的同时，还应积极地关注自身的心理健康，不断完善自己的人格，以适应现代社会的需要。

20xx年3月20日

（一）倾听心灵的声音——温馨校园广播

活动目的：通过校园广播宣传心理健康的小故事，小常识，让学生了解心理学，引导广大学生保持积极的生活态度，学会心理调适的基本技巧，为广大学生的健康成长营造积极向上的心理健康氛围。

（二）让心理健康融入我们的学习生活

活动主题：心灵的成长

活动内容：周一学生国旗下讲话的内容为“让心理走进我们的学习生活”。从学生自身的实际出发，让学生认识学习的重要性。

活动目的：中小学生对学习的认识不够，因此呼吁大家在学习中运用心理知识，将学习变更加有趣。

活动时间：每周一升旗仪式

（三）书香苑——心理知识板报

活动主题：书香苑——心理知识普及与宣传

活动内容：每个班出一期有关中小学生学习心理健康知识为主题板

报。内容包括心理健康标准、人际相处技巧、心理保健、生理知识等板块。

活动目的：宣传心理学知识，扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，健全自己的心理。

活动时间：3月28日

（四）活在当下——心理健康活动课

活动主题：把握今天，把握现在

活动目的：通过主题班队活动课让学生懂得如何以积极的'心态去面对生活和学习，不要总把属于今天的事情推到明天，珍惜今天，把握今天，争取做生活的舵手。

活动时间：4月24日

（五）心理健康知识手抄报比赛

活动要求：手抄报要求有刊头设计，刊名要切合“关爱心灵，重视心育”之主题。结构设计新颖，布局合理，图文并茂。内容必须积极向上，具备知识性、趣味性与可读性，注重突出原创性，文字流畅，不出现常识性错误。

活动目的：通过让师生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学师生理素质的提高，健全自己的心理。

活动时间：4月26日前上交

（六）心理健康教育征文

活动要求：心理健康教育征文以案例分析、论文、调查报告、研究报告、经验总结、案例分析、感想体会等形式展现。内容可以从情绪调适、和谐人际关系、悦纳学生、积极面对挫折、科学管理压力、破解职业倦怠等方面着手。

活动时间：4月26日上交

（七）关爱留守儿童心理健康讲座

活动主题：关爱心灵，重视心育

活动目的：通过对我校留守儿童进行心理健康讲座，让他们在心理上健康成长。特别对一些有心理问题的留守儿童，如性格内向、脾气暴躁、胆小极端的孩子进行个别辅导。

活动对象：全校留守儿童

活动时间：4月29日

活动地点：学校操场

（八）心灵运动之旅

活动目的：通过团体运动项目，调试心境，舒缓心理压力，培养团队意识，鼓励学生走入阳光、走向运动场，通过积极健康的课余生活促进个人身心健康发展。

主要活动：两人三腿跑、四人运球、五人风火轮等，各系需选派11名学生代表参赛，一名辅导员组织，强调注意安全。

活动时间：5月10日下午2：00

活动地点：学校操场

（九）心灵光影之旅

体验电影中的人物心理，通过光影艺术唤醒成长的动力，理解生命的意义，在电影人物的引导下学会了解自我、完善自我，调整价值观，学习尊重他人、关爱他人。

1. 电影《唐山大地震》

5月xx日晚上6：00

2. 电影《美丽心灵》

5月15日晚上6:00

小学生心理健康教育活动方案设计篇十

“5·25是取自“我爱我”的谐音，意为关爱心理的成长和健康。长久以来，5月就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。“心理健康行动日”活动就是要提倡学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。因为心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我，能体验到自己的存在价值，乐观自信。因此，有必要以全国大中学生心理健康行动日作为契机，加大心理健康教育的宣传力度和开展一系列心理教育活动。我们选择5·25，就是要倡导每一位教育者、家长和学生都一起来关注心理健康；倡导这样一种生活理念“只有爱自己，才能爱别人，只有爱自己，才能让别人更好地爱你”。让我们每一个人用心去感受生命的活力、去体会真情的温暖、去享受健康的快乐！

为促进中学生心理健康，配合学校心理健康教育开展，同时也作为学校心理健康教育宣传的重要内容，特开展本次心理健康活动日。本次活动以宣传心理学知识来扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，让学生心身和谐健康成长。

快乐成长，从心开始

5月25日（星期二）

- 1、国旗下的讲话——关于“5·25心理健康活动日”
- 2、“5·25”活动系列宣传板报
- 3、心理测验（七年级学生）

- 4、开设橱窗“祈愿墙”（分发彩色便签纸，各年级段学生自由表达美好心愿——自己的心愿或是对九年级学生的美好祝愿）
- 5、搜集并张贴励志、提示、警示等方面的心理宣传标语
- 6、“快乐成长，从心开始”全校师生现场签名活动
- 7、欣赏心理影片
- 8、心理健康活动日总结反馈课