

# 2023年心理健康教师活动过程 教师心理健康活动方案(模板5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 心理健康教师活动过程篇一

“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！

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。

## 心理健康教师活动过程篇二

小学开展心理健康教育，既是学生健康成长的`需要，也是推进素质教育的必然要求。本着以学生发展为前提，营造校园的心理教育氛围，扩大心理健康教育的影响，打开学校心理健康教育的新局面。为了营造人人关注心理健康、人人参与心理健康教育的良好氛围，促进心理健康教育进一步广泛深入的开展，今年我校结合本校学生特点及环境因素，特制定我校在这次心理健康教育月实施方案。

20xx年6月

“走进幸福的成长季节”

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、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。

3、营造校园心理教育的氛围，扩大心理教育的影响；引导家长参与到心育队伍中来，共同做好学生的心理健康教育工作。

组长：何灿军

副组长：华彩菊翁鲁芦

成员：赵海燕黄碧静胡良玉何善荣柯晶晶杨秋平

全体师生、家长、教师

宣传发动营造氛围

5月25日——5月31日

1、在27日会议上布置安排教育月工作

2、轻松驿站广播

4、宣传海报

活动实施阳光心理

6月1日——6月30日

（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

请各班于第十七周（6月8日）的班队课以“感悟幸福，分享快乐”为主题开设一堂心理教育辅导课。重点围绕“情绪控制”、“缓解学习压力”、“亲子沟通”、“师生关系”、“生生关系”、“阳光青春期”等开展。

##### 3、咨询访谈

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

作品要求：以“感悟生命、感谢成长、感恩自然”为主线的诗歌创作、书法、绘画比赛。

活动对象：全体学生

## 6、开展趣味心理游戏比赛

活动对象：全体学生

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。

(2)、听从辅导员安排、摆放桌椅及辅助教具。

(3)、维持好活动纪律。

活动内容：

(1) 蜈蚣竞走

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

过程：16人一组排成一列，把双手抱住前面学生的腰，练成一条“大蜈蚣”。全体蹲下，齐步向前走，先到终点组为优胜。

(2) 瞎子过河

活动对象：三、四年级（每个班级10男10女）

目的：培养信任心理

过程：以接力赛的形式，两人一组，一个蒙上眼睛，另牵着他的手，越过种种障碍前进，到达终点。

### （3）车轮大战

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）

主题：——“快乐过暑假预防假期综合症”。

活动对象：全体家长

（1）给家长的一封信

（2）家长心理问卷

(3) 宣传心理健康知识

(4) 发动征集新一轮家长志愿者

活动总结长育常新

6月27日——6月30日

1、资料整理

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。

## 心理健康教师活动过程篇三

为进一步加强我校师生心理健康教育及咨询工作，营造校园的心理教育氛围，引导学生认识心理健康的重要性，掌握心理健康知识，帮助他们适应校园生活，正确认识自我、完善自我，提高心理素质，积蓄持久成长动力，促进身心健康和全面发展，营造关注心理健康、创建和谐示范校园的良好氛围，屏峰学校决定开展以“关爱心灵，全面发展”为主题的心理健康教育活动。

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。

2、帮助学生解决心理困惑，提高自我教育的积极性、主动性，引导学生充分认识心理健康对自身发展的重要性。

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，促进学师生心理素质的提高，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。

### 心理健康教师活动过程篇四

- 1、现任或将要承担学校心理健康教育工作的专职或兼职教师。
- 2、热爱心理健康教育工作的班主任、科任教师。

学员接受过此培训后，应能掌握从事学校心理健康教育工作的必备知识和能力，促进专业发展。具体应该达到的'目标是：

- 1、初步掌握现代心理健康教育的基本理论和从事心理健康教育辅导与咨询的基础技能。
- 2、能够胜任学校心理健康教育工作：能有效开展本校心理健康教育活动，依据有关理论设计心理健康教育方案并去实施，能够在实践中分析、解决学校心理健康教育实际问题。
- 3、促进心理教师的自我成长，提升从事心理健康教育的职业道德水平。

培训课程将围绕上述培训目标实施，共分为3个部分。

专业理论知识，通过发放资料自学完成。

实际操作技能，通过面授课程完成。

校本实习，学员在本学校进行学习实践。

本课程着重讲授理论的核心概念，强调理论对实际问题的分析；有较大比例的实际操作技能练习；力求将理论知识与实

际操作的学习切实运用到校本实习当中。

（一）整体课程将贯彻四个原则：

- 1、主动构建原则，充分发挥学员的主体性；
- 2、持续反思原则，增强学习效果；
- 3、共享合作原则，调动各种学习资源；
- 4、实效性原则，密切联系心理健康教育实际。

（二）具体学习将实行网络与面授相结合，专家和学员交流相结合的培训方式。

- 1、通过自学掌握基本理论知识；
- 2、通过面授的实际操作培养基本技能技巧。

## 心理健康教师活动过程篇五

教育是一门科学，管理是一种艺术。一位班级管理不成功的班主任，其失败的理由可能会有一百条；而一百位优秀的班主任，其成功的经验肯定有一条，那就是热爱学生。有了爱这个支点，教育就不仅仅是一种手段、一项工作、一件事情，而是一种力量、一种智慧、一份快乐。要想把学生教育好，把班级管理好，不仅要有股工作的冲劲，更需要不断地学习班级管理的理论知识和不断探索的精神，尤其是要根据时代变化来转变自己的思想观念，适应“以人为本”的教育理念，才能把班主任工作做好。通过这次的培训，我认为做好班级管理可以从以下几个方面进行：

心理教育是21世纪教育中不可或缺的部分，教师良好的心理素质是培养高质量人才的必要保证。从这个意义上说，尊重

教师就是尊重人才，爱护教师就是爱护祖国的未来。心理健康是教师整体素质的重要组成部分，是教师综合素质的核心要素，是教育教学质量提高的基础与保障。保证学生的心理健康，首先要关心和促进教师的心理健康，教师保持健康的心理，具备对学生进行心理健康教育的能力，才能创设学生健康成长与发展的良好环境，心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。

## 一、充分了解学生和研究生，打好管理基石

俄国教育家乌申斯基说：“如果教育家希望从一切方面去教育人，那么就必须首先从一切方面去了解人。”学生是班集体的主人，但学生的发展又存在着差异，班主任要教育好学生，就得先了解和研究生，这是做好班级工作的先决条件。在接到一个新班级时，适时地对每一位学生进行家访、谈心、询问学校原来老师以及适度的观察是必不可少的。只有充分了解学生，你才能够根据学生的实际情况，对其进行教育教学管理；才能谈论怎样地管理好班级。

## 二、民主选举班干，优化班集体

俗话说：“群雁高飞头雁领。”小干部的素质与能力，对班级工作的成败起着举足轻重的作用。为了培养学生的现代意识，使学生能够树立积极进取，勇于拼搏的精神，把竞争机制引入班级管理当中，实行班级干部竞选制，为学生创造一个平等竞争的平台，形成能者上的向上风气。班主任不仅重视选拔班干部，还要注重对班干部进行传、帮、带。在班级管理的过程中既教任务又教方法；既检查他们完成工作的情况，又帮助他们总结经验和教训，更让他们在实际的工作中经受锻炼、增长知识以及培养能力，充分发挥骨干和模范作用。

## 三、健全各种规章制度

正所谓“国有国法”、“家有家规”。因此，在一个班集体中必须有一套健全的规章制度。它包括作息制度、课堂和自习制度、劳动制度、学生守则、奖惩考核等多项规章。要求学生执行班级的学习和生活制度，不仅可以使学生按一定的生活秩序有节奏地学习、劳动、休息和参加各种文娱活动，而且有利于培养他们的组织性；有利于形成他们的集体观念及文明礼貌习惯；有利于把他们培养成为合格的社会主义“四有”公民。

#### 四、重礼仪习惯养成，提高学生文明修养

我国自古以来就是文明世界的礼仪之邦。为了提高学生礼仪行为，在班级组织学生学三字经、背三字经是很有必要的。各种行为习惯的养成教育，能充分展现出这个班级的朝气。

#### 五、以鼓励表扬为主，正面引导

古语云：“数子十过，不如奖子一功。”又正如苏霍林斯基所说：“从儿童进入学校的第一天起，就要善于发现并不断巩固和发展他们身上所有的好东西，如果相反，教育者仅仅把注意力集中到根除恶习，那是培养不出坚定的道德信念。”在平时的班主任工作中，抓住小学生好胜的心理特点，应以鼓励表扬为主，善用表扬的艺术，以多树立新形象、新典范、新榜样的方式，来激发学生的上进心、自尊心和集体主义精神。

在实践活动中，针对发生变化的客观形势运用自己的智力等诸因素进行自我跳控。自我改造。实现主观与客观相融，从而保证实践活动正常进行的能力，自古以来，它就是求得生存的基本能力，今天人类社会迅速变化和激烈竞争的时代，需要人们更强的适应能力，谁的适应能力强，谁就能生存下去，就能更好地发展下去，就能迈下成功的彼岸。

根据上级卫生行政部门对今年农村健康宣教的精神，院领导

高度重视，制定完善的工作计划，投入部分经费，成立领导小组，由工会主席分管负责，布置任务，分工明确并利用责任医生、乡村医师例会和职工业务学习会议对医疗队伍进行业务培训学习，确定防保科为职能科室，对辖区内的各种人群开展针对性健康宣教活动，在今天的活动中，取得了较为满意的效果，为改善辖区居民生活环境，提高生活质量，增强防病意识，逐渐缩小城乡间卫生差距，促进农村经济发展作出巨大贡献。