

2023年中小学心理健康活动设计方案(优秀5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。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。

中小学心理健康活动设计方案篇一

一、活动宗旨

二、活动主题：

关爱心灵，全面发展

三、活动目的：

3、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。

四、活动时间：

2013年11月

五、活动内容：

(一) 倾听心灵的声音——心灵讲座

活动目的：通过举办讲座或者广播的形式宣传心理健康的小

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，为广大学子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）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：各班自定形式，通过主题班队活动课或者观看相关网络视频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。

中小学心理健康活动设计方案篇二

运用心理科学的理论与方法开展心理健康教育，是一门攻“心”的艺术。攻“心”的心理健康教育工作又是一项系统工程，在具体的“施工”中，教师要把系统的教育工程划分为一个个子系统，使之成为日常性的心理启迪与心灵塑造工作。这就犹如涓涓细流汇成大海，棵棵树木连成密林，育人的长期功效是在点滴的培养中完成的。因此，教育工作要从大处着眼，小处着手，教育工作者要研究心理健康教育的“一招一式”，使育人工作具有艺术的魅力。以心理理论

作指导，探索心理健康教育的方法，为我们的教育科研工作又提出了一个新的课题，开了一个新的思路。在社会心理咨询和中小学校心理健康教育的实践中，我和同事们总结出了一些行之有效的教育方法，并对心理健康教育的方法进行了浅显的理论研究。我认为，所谓心理健康教育的方法，是指为了完成心理健康教育的任务所应采用的方式和手段。在心理健康教育目标和教育任务既定的情况下，选择什么样的方法，直接关系到目标的实现和任务的完成。方法得当，心理健康教育的要求可以有效落实；方法不当，预期的教育效果不但难以实现，还可能抵消其它教育的作用，甚至干扰以后的教育工作。因此，开展心理健康教育工作要慎重选用教育方法，切忌主观随意滥施乱用，而必须要遵循一定的心理健康教育的规律。方法的运用要和心理健康教育的目标、内容、原则相一致，要根据具体的教育任务和客观的条件合理地选用。

心理健康教育的方法是可以自成系统的，这个系统既有灵活运用传统思想教育方法的继承性，又有根据心理健康教育理论提出的新颖方法。心理健康教育的方法体系是赋予传统思想教育方法以心理健康教育的特点和在心理理论指导下创造新的教育方法的有机统一。心理健康教育的方法具有教育的兼容性，可以与学校教育的各种方法相结合，完成心理健康教育的任务。比如，可以结合学校德育的方法对学生开展心理健康教育。由于德育也要培养学生各种良好的心理品质和意识倾向，特别是要培养道德意识倾向性（道德动机、道德目的、道德信念、道德理想等）和道德心理品质（道德认识、道德情感、道德意志等），因此，德育与心理健康教育是具有交叉性的，心理健康教育方法是可以和德育相互促进的。又如，心理健康教育还可以与教学相结合。教学活动是传授知识，培养技能的活动，必须以个体心理活动为基础，必须通过主体的心理过程，是主体心理活动的结果。由于教学活动是在教师的主导作用下进行的，因此，教师完全可以通过不同的教学途径，变换多种教学方法，运用每一教学步骤，在传授知识、训练技能的同时，培养学生的心理素质。比如，

可以通过社会实践活动（社会调查、社会服务、参观、旅游、夏令营、冬令营等）、文学艺术活动、科学技术活动、体育锻炼活动、劳动工艺活动等，为学生走向社会、接触自然提供了广阔的天地。丰富多彩的课外活动有助于学生形成健康的心理品质。

心理健康教育除了与其它教育方法相通相联之外，也有独立操作的方法。这里，介绍一些我们在心理健康教育过程中经常使用的一些方法。需要说明的是，在我国，心理健康教育工作刚刚起步，其方法的研究还处在一个探索的过程中，学校开展心理健康教育，没有现成的经验可循，因此，这里提出的心理健康教育的方法，仅仅是我们的一些实践的认识和经验的总结。

心理健康教育的常用的方法

一、心理指导法

二、心灵陶冶法

三、心理激励法

四、反马太效应的方法

五、心理控制法

六、面谈咨询法

七、电话咨询法

八、心理训练法

中小学心理健康活动设计方案篇三

为进一步宣传普及心理健康知识，强化学生个人关注心理健康、提高心理素质、开发心理潜能意识，促进学生身心健康发展，大石中心小学计划开展为期一学期的心理健康教育

一、活动宗旨

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2015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。

（三）常抓不懈，注重内涵

心理健康教育是一项长期的系统工程，学校要在常规推进的基础上，特别注重活动的总结与反思，努力提升活动的内涵。

中小学心理健康活动设计方案篇四

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况进行分析研究，做出带有规律性结论的书面材料，它在我们的

学习、工作中起到呈上启下的作用，快快来写一份总结吧。总结怎么写才能发挥它的作用呢？下面是小编为大家收集的加强中小学心理健康教育月活动总结，仅供参考，希望能够帮助到大家。

组长：俞xx

副组长：吴xx

成员：徐xx方xx王xx马xx管xx苏xx及全体班主任

快乐学习，幸福生活

20xx年10月8日—11月8日。

1. 举行一次国旗下讲话

10月14日，在周一升旗仪式上，政教处徐克祥主任发表以“快乐学习，幸福生活”为主题的国旗下讲话，推进“快乐学习，幸福生活”主题系列活动深入开展(附：国旗下讲话稿、中学生如何做到心理健康讲话人：政教处徐克祥主任)

2. 召开一次“快乐学习，幸福生活”主题班会

学校以班级为单位，围绕“快乐学习，幸福生活”这一主题，召开一次主题班会。精心设计活动内容，创新活动形式，力求取得实效。主题班会要有教案，校内开展优秀主题班会评选(附：七(5)班心理健康教育主题班会教案)

3. 出一期“快乐学习，幸福生活”主题黑板报

4. 阳光中学对班主任进行心理健康教育培训

为提高班主任心理健康教育水平，11月14日下午，阳光中学

邀请了宣城中学心理辅导师、安师大心理学硕士研究生鲍丽俊老师为全体班主任举办了心理健康教育培训。

引入团体心理辅导;心理危机个案转介，帮助班主任在教育教学中，自觉运用心理健康知识及心理辅导方法和技巧，解决学生在成长过程中遇到的一些心理问题。

本次培训历时近1个多小时，会后，参训班主任纷纷表示此次培训让他们明白了心理健康教育在班级管理中的重要性，他们申明今后要做学生心理健康的导航人，让他们的健康成长“随爱潜入学”。

5. 心理健康疏导室落户于阳光中学

9月18日，在俞和平校长的高度重视下，留守儿童心理健康疏导室成功地设立在阳光中学。为留守儿童暨全校学生带来了精神阳光，受到广大师生的一致好评!近几年，在李xx董事长的关爱下，阳光中学校园面貌焕然一新，各种教学设备齐全。针对该校寄读学生多，留守儿童比重大的特点，上学期，阳光中学新建了留守儿童活动室，作为留守儿童活动的固定场所，并配备了专业(杨连生王婷)老师对留守儿童进行管理。一学期下来，发现大多数留守儿童都存在心理上的问题。此事引起了俞校长和政教处徐克祥主任的高度重视，这学期，政教处通过心理教育辅导活动的开展，教师和留守儿童建立“一对一”的帮扶关系，在学生中建立“多帮一”的帮助模式，收到了明显的效果。健全了留守儿童正常的心理品质，让他们“学会坚强、学会学习、学会交往、学会生存、学会理解、学会自我调解”，促进了其健康成长。在留守儿童中心，性格孤僻不合群，逆反心理严重，自由散漫，学业成绩很差的学生，经过一段时间的帮扶，他们变了，变得活泼开朗了，学会尊重他人了，能够自觉遵守纪律了，学习成绩有了明显进步。看到这一切的变化，让筹办心理健康疏导的人士感到很欣慰，学校决定健全留守儿童中心的功能，在此基础上，建立心理健康疏导室，让更多的阳光照进学生的心灵，

使他们更快乐、更健康的成长。

在这一学期里，我校的心理健康教育工作取得了巨大的进步，但还有许多不足：如心理健康教育课还需要加强、改进，我们对心理健康教育的观念还要进一步转变，我们仍然有部分班主任、教师对心理健康教育的认识与重视还很不够。今后我们要继续提高认识，转变观念，特别是广大教师要转变观念，把心理健康教育工作做得更好，才能真正让每个学生都能在健康、温馨的环境中学习和成长。

中小学心理健康活动设计方案篇五

一、活动宗旨

二、活动主题：

关爱心灵，全面发展

三、活动目的：

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。

四、活动时间： 2012年9月20日

五、活动内容：

（一）插上想象的翅膀

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：9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：9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：9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、胆小极端的儿童进行个别辅导。

活动对象：全校留守儿童

活动时间：9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：10月10日下午2:00

活动地点：学校操场

（九）心灵光影之旅

2. 电影《美丽心灵》

10月15日晚上6:00