

小学生心理健康培训活动方案(优秀8篇)

营销策划需要基于对目标市场和目标消费者的深入了解，以及对竞争对手和行业趋势的准确把握。以下是小编为大家精选的年会策划案例，希望能够给您的年会策划提供一些新的想法和方向。

小学生心理健康培训活动方案篇一

一、指导思想：

为了使学生具有良好的心理素质，拥有健康快乐的生活环境，我校以“阳光心灵，快乐成长”为主题，开展系列心理健康教育系列活动。通过本次活动，以加强师生心理素质教育，促使师生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，学习心理调适的基本技巧，努力营造“人人关注心理健康，人人参与心理健康”的良好氛围，促进学校心理健康教育进一步广泛深入开展。

二、活动主题：

阳光心灵，快乐成长

三、活动口号：

“我健康，我快乐”

四、活动目的：

1、面对全体学生，开展预防性和发展性为主的心理健康教育系列活动，引导学生关注心理健康，培养良好的心理素质。

2、面对全体老师，开展宣传教育活动，引导教师在教育教学过程中关注学生心理健康，普及学生心理健康教育的知识和

技能。并通过维护心理健康知识的宣传，提高教师个人职业心理素质。

五、领导活动小组：

组长：

副组长：

六、活动时间：

20xx年11月

七、活动准备：

心理咨询沙发；照相机；话筒；报纸等。

八、活动内容：

一、宣传小学生心理健康知识

内容包括：

1、小学生如何养成良好的行为习惯。

2、小学生自我情绪调节的途径。

3、如何建构良好的同伴关系。

4、我校学生感恩操以及心理健康教育活动照片

宣传方式：

1、国旗下讲话

2、红领巾广播站

二、“感恩母校，放飞理想”团队心理辅导活动（负责人：罗婷玉）

（时间□20xx年11月20日下午（心理咨询室）

参与人员：全校学生

小学生心理健康培训活动方案篇二

为贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要(20x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，决定集中开展中小学生学习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、出刊一期板报()、召开一次主题班(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、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活动。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，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教学内容，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，进一步改进方式，改善亲子关系，营造健康和谐的家庭环境。

3、认真，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，及时总结做法，认真工作不足，促进工作的开展科学化、规范化、制度化和特色化。请各学校将和图片资料于20xx年月10前前报局中教科邮箱。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。

小学生心理健康培训活动方案篇三

（一）会议目的：

了解心理健康教育特色学校工作开展情况，学习交流先进经验，推进全区心理健康教育健康发展。

（二）参会人员：

自治区级心理健康特色学校（石嘴市第六中学、石嘴市锦林小学）的校长、心理健康教育教师，区教研室心理健康教育教研员以及申报第三批心理健康特色学校的校长、心理健康教育教师。

（三）会议时间、地点：

20xx年4月21日全天。8:40之前到教育厅101会议室报到。

（四）会议要求：

所有心理健康教育特色学校都要准备汇报材料。汇报材料要体现学校工作特色，突出重点、语言精练，杜绝泛泛而谈，汇报时间控制在10分钟以内。会议采取互动方式进行，参会人员可在现场提出问题，汇报学校要针对问题做出相应的解答。请所有特色学校将汇报材料和ppt于4月10日前发送至xx邮箱。会议不安排食宿，差旅费回原单位报销。

（一）活动内容

- 1、做好弱势儿童心理辅导工作
- 2、做好初中毕业年级考前心理辅导工作
- 3、开展相关心理健康教育活动
- 4、做好心理健康教育知识普及宣传工作

（二）活动地点

区属各学校

（三）具体要求

- 1、结合师生实际情况，开展多种形式的教育学和心理学理论知识的专题讲座等培训活动；
- 3、开展一次心理健康教育主题班会；
- 4、关注学生身心发展，开展学生团体辅导或训练活动；
- 5、关注教师心理健康状况，开展教师心理健康教育知识宣传讲座活动；
- 6、组织师生观看积极向上的心理电影；
- 7、开展心理健康校园剧排演、心理团体游戏辅导活动；
- 8、多渠道多形式宣传心理健康教育知识及方法，营造良好氛围，增强师生心理健康教育意识。
- 9、各学校要高度重视留守儿童、流动儿童、残疾儿童、家庭经济困难儿童，单亲家庭儿童等弱势儿童心理关爱工作，建立关爱工作长效机制，并将这项工作纳入区教体局和各学校工作的'重要内容，纳入干部、教职工的年终考核，实行统一计划，统一部署，统一检查，统一奖惩。

小学生心理健康培训活动方案篇四

一、活动主题：

心理健康周——健康从心开始，生命因你绽放

二、活动宗旨

- 1、为宣传我校心理健康的主题活动，努力营造积极向上、健

康明的化氛围，培养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。

三、活动时间：

20xx年月22日--月26日

四、活动内容

1、利用国旗下讲话宣传。

2、充分利用校园媒体（横幅、黑板报、广播、校园网络等）。营造良好的舆论氛围。

利用班级主题班会进行正能量宣传。

五、活动安排

1、周一国旗下讲话：《健康从心开始，生命因你绽放》

讲话人：

2、周一班级主题班会：《珍爱自己》责任人：班主任

校园广播：《2心理专题内容》责任班级：82班

3、“2心理健康教育”手抄报展责任人：政教处

心理健康咨询活动责任人：

（集中咨询时间：月22日--月26日的大间）

4、观看心理健康教育视频。

小学生心理健康培训活动方案篇五

以学生为本，以学生的发展为本

自我探索、自我体验、自我感受、自我成长

助人自助

二、活动目标

培养学生良好的心理素质和社会适应能力

三、活动内容

- 1、通过班级心理辅导活动课，对学生进行人格辅导、学习辅导、休闲辅导等，实现心理健康的预防性、发展性目标。
- 2、设立“馨香一瓣”聊天室，让学生倾听心理的烦恼，在轻松愉快的氛围中，开启心扉，调适心理。
- 3、通过“心理驿站”广播节目，对学生来信来电进行解答。
- 4、通过“悄悄话”信箱，了解学生要解决的困难，让学生在无助时能及时得到老师帮助。
- 5、专家讲座，邀请心理专家对学生进行心理辅导。
- 6、通过“心理健康教育”宣传橱窗，向学生宣传心理健康知识。
- 7、通过《英育现代教育》、《蒲公英》、“心理之窗”栏目，引领学生解读心理健康教育知识。

四、活动课理论阐释

1、学习辅导

它着重对学生的技能、学习情绪与动机进行训练与辅导。学习技能辅导主要是指观察力、注意力、记忆力和学习策略的训练，增强学生的这些学习技能有助于他们学业成绩的提高。学习情绪与动机是学生学习中的动力因素。

2、人格辅导

青少年成长发展的一个重要标志就是学会认识自我，学会认识他人，学会与他人沟通交往。人格辅导活动侧重于自我意识与自我控制，以及人际沟通两个方面。自我意识辅导活动旨在让学生对自我有一个全面的了解，要善于发现自己的长处，正确对待自己的长处，同时也要善于发现自己的不足，正确对待自己的不足。自我控制辅导活动着眼于情绪的调控。青少年学生的情绪很不稳定，在个人调节与外界的关系时，情绪是最为敏感，最为活跃的心理成分。学会情绪的自我调节，便于学生驾驭自我，也有利于他们更好地适应环境。人际沟通辅导活动则侧重于与老师、父母、同伴的沟通。同时，与异性同伴的沟通也是青少年期同伴沟通的一个重要部分。

3、生活辅导

小学生心理健康培训活动方案篇六

主题班会活动目的：

- 1、学习校园安全知识，认识安全警示牌，对学生进行安全教育，防患于未然。
- 2、通过这次主题班会，引导学生学习生活安全知识，尤其在校园，进一步增强学生的安全意识和自我保护意识；掌握一些自救自护的本领；珍惜生命，健康成长。

教学重点：通过学习，时刻提高警惕，自觉做好防范工作。掌握自救方法，提高自护能力。认识安全的必要性，树立安全意识；增强安全的责任感。

活动准备：安全知识

活动过程：

一、谈话导入，明确主题

二、学习安全知识

同学们清晨，当我迈着轻快的步伐来到学校。我们知道新的一天开始了。作为学生，我们更多时间都是在校园里度过的，但是在上下学的路上，在家里也不能掉以轻心。

安全小组讨论

上下楼应注意什么？

课间活动应注意什么？

教室内活动应怎样注意安全？

上体育课应注意哪些安全事项？

在饮食、就餐方面注意哪些安全事项？

在交通安全注意哪些事项？

1、日常行为安全：不携带刀具、火种或其它危险品进入校园；不在楼梯、走廊上打闹、挤搡；上下楼梯靠右行，不拥挤、不抢行。要做到“轻声慢步靠右行”。

2、体育课体育运动安全：在体育运动中一定要做好准备活动，

听从体育教师的安排和调度，不可私自活动或打闹。老师讲解动作要领时要认真听讲，在做有一定难度的动作时要学会自我保护，加强保护意识。在做器械运动时要检查好器械，不随意投掷器材。

3、集体活动安全：班级、年级组织的户外活动、要遵守纪律，一切行动听指挥。

4、同学之间要和睦相处，互帮互助，团结友爱。若存在分歧、矛盾要及时沟通化解，不要大打出手。若发现对方寻衅滋事应及时向有关老师反映情况，寻求学校的帮助。

5、安全顺口溜：

上课小腿莫伸长，走廊狭窄不疯狂。

上下楼梯靠右走，危险游戏一扫光。

同学之间有磨擦，宽容谦让是良方。

6、火灾的预防：

(1)、特别常见的火灾事故：我们的生活处处与火打交道，但火又给我们带来很多危害，所以我们不要玩火，平时不要携带打火机、火柴、鞭炮。

(2)、我们的家长有很多都是抽烟的，同学们要特别提醒家长不要躺在床上抽烟，特别是烟头不要乱扔。

(3)、使用电器要小心，使用日光灯、电热器时，要与可燃物保持一定的距离，不要用灯泡、电热器烤衣服、手巾等物。

(4)、使用蚊香要注意，点燃的蚊香放在金属盘、瓷盘或水泥地、砖地上，同进还要注意远离可燃物。

(5)、使用火炉要小心，炉旁不要放可燃物，千万不要用火炉来烘烤衣服，如果要烘烤，必须要有人看管。

(6)、使用液化石油燃气灶要注意安全，点火时，要先开气阀，再用电子点火。用完后，要随手关阀门，同时特别要注意用液化气做饭、烧水时要专心看守，以防水把火浇灭。

(7)、不要私自在野外进行野炊、烧烤等活动，以防引发山火。

(8)、不要在人口密集，和有油库、炸药、酒厂、化工厂附近燃放鞭炮和烟花。

(9)、不要乱烧垃圾，同时不要把燃烧的煤渣放在垃圾堆里，这样容易燃烧引起火灾。

(10)、清明节时，扫墓也要特别注意香蜡引发的火灾。

(11)、家中发生大火应就立即就地取材，用湿毛巾盖住火焰，并迅速切断火源。

(12)、如果油锅着火，千万不要用水去灭火，更不要直接用手端锅，以免汤伤，应立即将锅盖盖上，或用沙土、棉被湮灭。

(13)、如果是电器着火，立即拉闸断电，用干的毛毯棉被捂盖，切记不要用水扑救，因为水是导电的。

7、火灾的自救：

(1)发生火灾第一件事是拨打“119”讲清着火地点

不要慌张，沿墙壁匍匐前进，并用湿毛巾包住口、鼻，如果衣服上着火，不能盲目乱跑，应该扑倒在地来回打滚或跳入近旁的水中。

(2)、如果在影剧院、商场等公共场所发生火灾，首先要保持镇静，要辨明方向，千万不要拥挤、盲从，不要往座位下、角落里或柜台下乱钻。

(3)、要学会使用灭火器，常用的有干粉灭火器，使用方法：

a□上下摇动

b□拔掉保险销

c□喷嘴管朝向火焰的根部

d□压下阀门，人离火不要太近，在喷射时人成弓步站立

三、安全知识问答

1、像这种情况，我们班发生过吗？

a.用铅笔、铅笔刀或其它尖锐的东西互相打闹。

b.在教室里互相追赶。

这样做对吗？为什么？(学生回答)

2、在我们学校还有许多地方需要注意安全，找一找哪个地方需要注意安全？(同学自由发言)

师小结：同学们找的这些安全隐患非常好，是学校的问题下课后老师会及时向学校领导反映，自己的问题可要及时改正，防患于未然。

3、安全知识问答。答对就得一颗星。

选择题：

(1) 同学之间发生小摩擦时，下列处理方法正确的是

a□原谅同学或报告老师，让老师处理。

b□记恨在心，事后叫人一起教训对方。

c□据情节给予报复。

d□叫家长到学校来教训对方。

(2) 在预防食品安全方面做的不妥当的是

a□购买包装食品时，要查看有无生产日期，保质期，生产单位。

b□餐具要卫生，要有自己的专用餐具。

c□在外就餐时，选择较为便宜的，无证无照的“路边摊”。

d□养成良好的个人卫生习惯。

(3) 乘车时较为安全的行为是

a□在道路中间拦车。

b□上车时争先恐后。

c□车辆行驶时，头、手不伸出窗外。

小学生心理健康培训活动方案篇七

第一课时

倾听心灵的声音

活动目的：通过宣传心理健康的相关小故事，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。活动过程：

一、故事大赛（选取关于心理小故事和小常识，关于挫折，关于励志的文章）。二、学唱歌曲《明天会更好》三、健康知识讲座。

第二课时

畅游心海

活动目的：通过一个个各方面趣味知识，揭开心理学的神秘面纱，让学生更加全面的了解心理学，增加心理学的趣味性，使学生更加容易接受。

活动过程：

一、健康知识大赛：做一个箱子，用抽奖的形式，将所有的题目放在里面，每组派3名代表参加，抽题，答对的现场奖励一个小礼品，答错则放回箱子（用选择或者判断的形式）。

二、心理大观园——心理学知识、图片展 展览收集的心理活动图片，心理健康知识

三、心理格言征集活动

以四人小组为单位，创作心理健康方面的格言，可以是反映生活，学习、情感等，内容积极向上，字数在30字以内。最后评选出10条优秀的格言。

第三课时

送上一缕阳光

同学们，在寒冷的冬天，当一缕阳光照耀在你身上的时候，你会有什么样的感觉呢？（温暖、舒适）是的，在寒冷的时候，在黑暗的时候，我们需要阳光，因为阳光带给我们温暖、舒适，使我们心情愉快。可是，你们知道吗？并不只有太阳才能给我们带来阳光，实际上，我们每个人都是一个小太阳，都会放射出温暖的阳光。同学们，你们愿意做一个小太阳，给身边的人送上一缕阳光吗？（出示课题：送上一缕阳光）

其实，想要送给别人阳光并不难，只要大家学会一项本领，那就是称赞别人（板书：称赞别人）

（二）、学习称赞别人的方法

有的同学可能会说：“称赞别人还不简单吗？”是这样吗？咱们请一位同学上台来，大家一块儿来称赞称赞他，看看同学们会不会称赞别人。

1、同学们都明白了该怎样称赞别人，那么现在请大家拿出准备好的小卡片，在卡片上给你们这组其余的六位同学写上一句赞语。受到称赞的同学在卡片背面记录下同学们称赞你的话。完成后投入“阳光信箱”。2、小组活动、交流。

3、老师从信箱中随意抽去几张卡片，读给大家听，并询问称赞别人时和被别人称赞时的感受。

（1）当别人称赞你时，你的心情怎样？（2）当你称赞别人时，你觉得他（她）怎样？

4、给称赞别人称赞的好的同学颁发“阳光小天使”奖牌。

（四）、总结

是的，同学们，让我们去尽情的享受别人对自己的称赞，也真诚的称赞别人，为身边的每一个人送上一缕温暖的阳光吧！

第四课时

生活对我说

活动目的：通过活动让学生知道一个人的健康不仅指身体的健康，更包括心理的健康。让学生争做乐观、自信、热心的健康的人。活动过程：

一、提出困扰，请求同学老师的帮助。

生述：我的学习成绩1—5年级一直比我的好朋友好，可最近的几次考试我的成绩却都不如他，同学们你们能理解我现在的心情吗？你们能告诉我应该怎么办呢？ 同学讨论。

二、通过活动帮助有困难的同学领悟道理。

1、出示两个小人：一个是“太好了”，一个是“太糟了”，平时这两个小人常常在你身边。 2、突然下雨了，他们各想到了什么？ 同学自由发言。

（太糟了，我没带伞，又要淋雨了；太糟了，我最爱上的体育课又上不起来了；太糟了，今天穿的这身干净衣服又要弄脏了……）

（太好了，农作物可以“饱餐”一顿；太好了，这场雨可以冲洗一下城市的灰尘，给我们带来清新的空气了；太好了，雨中的景色特别美……） 3、两种想法对我们有什么影响呢？ 4、讲故事。

一家有两个小孩，大孩子整天愁眉苦脸，泪水不断，另一个却整天笑口常开，健康快乐。爸爸就感到非常奇怪了，同样地对待这两个孩子，怎么会有这样不同的表现呢？一天，爸爸就特意买了一大堆的玩具悄悄地放在了大孩子的卧室里，准备给他一个惊喜，让他也开心一下，乐一乐；爸爸又放了

一堆狗屎在小儿子的房间里，想让爱笑的小儿子也生一次气。

6、生活中你遇到失败或在不顺利的情况下一般会如何想呢？

7、出示一张大白纸上有一个小墨点，白色代表快乐，不快乐只是一个小墨点，可很多人只注意了墨点。 三、小结。

人无论在什么情况下，特别是面对失败和逆境的时候也要微笑着说：“太好了！”，保持乐观的心态。

小学生心理健康培训活动方案篇八

通过讲练，调节职中生的学习心理，使学生掌握科学正确的听课方法，提高学习学习效率。

科学、正确的听课方法。

如何克服上课溜号现象，解决心理问题。

启发式

一、复习：检查预习效果，谈心得。

二、新授：科学正确的听课方法。

(一)提问：平时是怎样听课的？

总结目前班级出现的几种听课现象：凭兴趣，看老师学习；不分主次，边玩边学；基础不好，缺乏信心，顺其自然学；受各种干扰，想学学不进去；注意难集中，紧张，效果时好时坏。

(二)讨论：上述听课方法的利与弊，对与否？

(三)总结：科学正确的听课方法：

1、以最佳状态，聚精会神听。

良好的心态，可促使你对学习感兴趣。注意集中才能感知清晰；记忆准确；思维流畅；想象丰富。最佳状态：就是以愉快的心情，良好的心境，积极的态度，渴求知识的欲望，注意集中地听课。聚精会神：注意高度集中，不溜号。

解决办法：

(1)明确学习目的，增强学习信心——我行。

(2)调节学习情绪，排除干扰，同溜号做斗争。

(3)科学用脑，自我调控，正常游戏，预防疲劳。

2、听老师讲课思路，听中心内容。

思路—环节，步骤，各学科特点不同，中心内容—重点，难点，关键。

3、听看，听想，听说，听答，听读，诉记—眼、耳、口、手、心/脑并用。

听课顾然以听为主，同时也要动用耳、眼、脑去捕捉知识，注意看老师板书、动作、手势、表情、教具等，积极动脑，以适当的速度进行思考。凡事问一个为什么？培养判断、推理、独立解决问题的能力，善于发现老师提出的重要内容，牢记问题，准确回答，以适当速度、方式做好课堂笔记，以便日后复习，同时学会“跳障碍”。

4、带着预习时提出的问题听，变被动为主动，提高听课效果。

听会—听清楚，听明白，听完整，会输出，会反馈调节

三、训练

寓言故事：吃不着葡萄就说葡萄酸

1、问题：

(1)狐狸为什么开始时说葡萄是甜的，后来又说是酸的？

(2)如果狐狸吃到了葡萄会说什么？

(3)日常学习、生活中有没有狐狸吃葡萄这类现象？

(4)假如你是狐狸你能想办法吃到葡萄吗？

(5)这则寓言故事告诫我们一个什么道理？

2、结论：

(1)人们不能追求一个目标失败后，不再努力反而否定追求的目标没价值。

(2)要想知道梨子的滋味就要亲口尝一尝。做任何事情只有主观努力，才有可能真正做好。

职中生的学习心理

(一)调节学习过程

(二)调控心理状态