

学校心理健康教育活动方案（精选3篇）

篇1：学校心理健康教育活动方案

一、指导思想：

学校开展心理健康教育，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，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。

二、活动时间：20xx年X月

三、活动主题：“走进幸福的成长季节”

四、活动目的：

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。

五、领导小组（略）

六、活动对象：全体师生、家长、教师

七、活动内容：

宣传发动营造氛围

5月5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，另一个牵着他的手，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

篇2：学校心理健康教育活动方案

心理健康是学生成长过程中不可或缺的一部分，它关系到学生的学习效率、人际关系和整体幸福感。为了提升学生的心理健康水平，学校应定期开展心理健康活动。以下是一份旨在增强学生心理素质、促进心理健康发展的活动方案。

活动目标

- 1.提高学生对心理健康的认识和理解。
- 2.传授学生应对压力和情绪管理的方法。
- 3.增强学生的自我认知和人际交往能力。
- 4.营造积极健康的校园心理文化氛围。

活动对象

全体在校学生，根据不同年级和班级的特点，开展有针对性的心理健康教育

活动。

活动时间

心理健康活动应贯穿整个学期，包括但不限于心理健康教育周、月度主题活动、日常心理健康课程等。

活动内容与形式

心理健康教育课程

定期开设心理健康教育课程，涵盖情绪管理、压力应对、人际交往、自我认知等主题。

采用互动式教学方法，如角色扮演、小组讨论、心理游戏等，提高学生的参与度和学习效果。

心理健康讲座

邀请心理专家或资深心理教师举办专题讲座，针对学生普遍关注的心理问题进行深入讲解。

讲座内容应贴近学生实际，如考试焦虑、网络成瘾、青春期心理等。

心理咨询与辅导

提供心理咨询服务，让学生有机会与专业心理咨询师交流，解决个人心理困惑。

设立心理咨询室，配备舒适的环境和专业的心理辅导设备。

心理健康主题活动

举办心理健康主题活动，如心理剧表演、心理健康知识竞赛、心灵手巧手工坊等。

通过这些活动，让学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识。

心理健康宣传

利用校园广播、宣传栏、网站和社交媒体等渠道，宣传心理健康的重要性。

制作心理健康宣传册和海报，发放给每位学生，普及心理健康知识。

活动评估

通过问卷调查和访谈等方式，了解学生对心理健康活动的满意度。

跟踪学生的心理变化，评估活动对提升学生心理健康水平的实际效果。

活动保障

确保活动经费充足，为心理健康活动的顺利开展提供物质保障。

培训学校心理健康教育师资队伍，提高教师的心理辅导能力和教学水平。

结语

通过上述心理健康活动方案的实施，学校将为学生提供一个全面、系统、专业的心理健康教育平台，帮助学生树立正确的心理健康观念，提升心理素质，促进他们的全面发展。

篇3：学校心理健康教育活动方案

一、活动理念

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

生活辅导主要侧重于消费、休闲与应付危机等, 这些都是生活在现代社会中的每一个成员不可缺少的素质。教师一方面引导学生如何合理消费、合理安排自己的闲暇生活; 另一方面还要帮助他们学会自主地选择消费与休闲的方式。

