# 2025年心理健康教育系列活动方案(七篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2025-05-26

*“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。心理健康教育系列活动方案篇一1.对学生进行心理健...*

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

**心理健康教育系列活动方案篇一**

1.对学生进行心理健康方面的教育。让学生明白心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

2.了解一些有关《未成年人保护法》、《预防未成年人犯罪法》方面的知识，使学生做一个遵纪守法的好学生。

二、活动准备：

利用黑板报的形式，宣传心理健康教育的重要性。3.大屏幕展示心理健康教育影片。4.办心理健康手抄小报。

三、活动过程：

（一）班主任介绍班会内容。并宣布大会开始。

（二）教师讲解健康教育的重要性。

近年来，由于社会发展带来的种种变化，我国学校教育和儿童发展事业受到了冲击和挑战。调查表明，在我国中小学生中间，约1/5左右的儿童青少年都存在着不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等等种种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着儿童青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。因此，开展心理健康教育是十分迫切的和具有重要意义的举措。

（三）组织学生观看法制教育专题片、法制教育影视片。组织学生讨论，谈谈自己的感受。

（四）教师讲心理健康教育故事。

《靠自己》小蜗牛问妈妈：为什么我们从生下来，就要背负这个又硬又重的壳呢？妈妈：因为我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，又爬不快。所以要这个壳的保护！小蜗牛：毛虫姊姊没有骨头，也爬不快，为什么她却不用背这个又硬又重的壳呢？妈妈：因为毛虫姊姊能变成蝴蝶，天空会保护她啊。小蜗牛：可是蚯蚓弟弟也没骨头爬不快，也不会变成蝴蝶他什么不背这个又硬又重的壳呢？妈妈：因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护他啊。小蜗牛哭了起来：我们好可怜，天空不保护，大地也不保护。蜗牛妈妈安慰他：“所以我们有壳啊！”我们不靠天，也不靠地，我们靠自己。

（五）分析案例

1.老师读案例。

某班上频频发生失物疑案，同学们的学习用品和零用钱经常不翼而飞，究竟被谁在暗中拿走了？这个小孩为何以偷拿别人的东西为乐？到底是什么原因呢？

2.讨论：我们一起来帮这位小朋友走出阴影，成为一个心理健康的学生，你有什么好的办法？

3.学生发表看法。

4.小组讨论：如何才能做好心理健康教育，我们应该怎样做？

5.让学生从心理健康教育网站获取信息，增长知识。

（六）总结心理健康的标准。

1.乐于学习、工作和生活，保持乐观积极地心理状态。

2.善于与老师、同学和亲友保持良好的人际关系。

3.热爱生活、热爱集体，有现实的人生目标和社会责任感。

4.有一定的自信心、安全观和自主性，而不是过强的逆反状态。

5.保持健全的人格。

四、提出希望。

（1）培养积极地人生态度。

（2）树立正确的名利观。

（3）培养勤奋学习的好习惯。

五、班主任总结。

健康的心理要求一个人对自己保持一种悦纳的态度，对自己的一切坦然的承认和接受，不欺骗自己，不拒绝自己，更不憎恨自己。老师希望小朋友们都能健康成长。

**心理健康教育系列活动方案篇二**

为进一步加强我校大学生心理健康教育工作，营造良好的心理健康教育氛围，倡导学生珍爱生命、健康生活，形成积极的思维方式和乐观的生活态度，提升学生的幸福感与责任感，促进大学生健康成长和全面发展,学校决定举办第九届大学生心理健康教育活动，现将具体事项安排如下：

一、活动主题：善待自我关爱他人珍爱生命健康成长

二、活动时间：201年4月1日——月1日

三、活动内容及安排：

1、心理健康知识宣传普及

⑴通过宣传展板、横幅、海报、校园广播、心理健康宣传手册、报纸、微博、微信等多种形式，在大学生中宣传普及心理健康知识，传播心理调适方法，帮助我校大学生树立科学的心理健康意识，推动我校心理健康教育工作顺利开展，营造和谐健康的校园氛围。

⑵在大学生中广泛开展心理题材影片赏析及心理学经典阅读活动，引导大学生积极树立心理健康保健意识，主动学习心理健康知识，使学生身心健康、心灵和谐。

2、心理健康专题培训会

⑴辅导员专题培训。

辅导员心理咨询辅导技能培训。为进一步提升辅导员队伍心理健康教育工作的规范性与实效性，促进我校心理健康教育工作水平的进一步提升，心理咨询中心将邀请心理健康教育专家为辅导员进行“如何开展谈心谈话”的心理健康专题培训，提升辅导员心理健康教育工作的专业技能。

辅导员情绪管理与压力应对团体心理训练。辅导员及学工系统工作人员日常的学生教育管理工作具有高强度、繁琐性及紧迫性，由此产生的高压力状态普遍存在。为避免或抵御因工作倦怠而产生的工作效率下降、职业认同下降等不良状况，开展辅导员“情绪管理与压力应对”团体心理训练，提升辅导员的抗压能力及情绪管理能力，传授调控情绪及行为的方式方法，达到促进辅导员高效工作、快乐工作的目标。

（2）心理委员、宿舍舍长专题培训。心理咨询中心及各院系应积极开展心理委员、学生干部以及宿舍舍长心理健康专题培训，讲解心理健康的评价指标、心理问题的分类与甄别，心理委员的工作职责及工作流程等，加强心理健康工作队伍建设，帮助心理委员、学生干部以及宿舍舍长树立科学的心理健康观念，传授有效的朋辈心理辅导技术，进一步提升我校大学生心理健康工作的实效性。

⑶“与性别对话”男生、女生成长训练营。为促进大学生的性别角色认同、自我同一性发展、个性优化以及优秀品质塑造，举办“与性别对话”男生、女生成长训练营，包括：男生成长训练营及男性生理健康知识讲座；女生成长训练营及女性生理健康知识讲座。通过活动的开展，促进大学生自尊、自信、乐观、独立等优秀品质的养成，为进一步优化学生的个性品质、激发学生的内在潜力起到积极作用。具体安排见附1。、“新蜕变·心成长”第二届心理情景剧大赛。

心理情景剧是一种新颖的心理健康教育形式，参与者通过一个人或多人合作进行表演，在支持性氛围中体验和表达内心的真实情感，通过讲述或表演展示心理冲突和矛盾问题、化解心理压力和困惑以及如何进行心理及行为的提升，最终达到个人心理成长的目标，具有很好的教育引领作用。具体要求见附2。

4、“影悦人生”第二届观影写影评大赛

为了丰富校园化生活，拓展心理健康教育新途径，营造健康和谐的心理健康教育氛围，提升学生的人素养和艺术鉴赏力，使学生在重温经典心理影视作品、领略电影魅力的同时，感受积极向上的精神品质，举办第二届“影悦人生”观影写影评大赛。具体要求见附、“挑战·协作·成长·探秘”第三届校园寻宝大赛

“校园寻宝大赛\"是一项以定向越野为载体，以心理健康知识问答、团体心理训练及互动性竞技比赛的方式，集教育性、趣味性、益智性为一体的综合性心理主题活动。比赛中，团队成员要依次完成一系列富有挑战性的团队任务和个人任务，竞赛中需全情投入，发挥智能，统筹安排，协调统一，才能在比赛中获得较好的成绩。通过活动的开展，可以增强团队的凝聚力和创造力，激发参赛成员的内在潜能，强化个人的心理素质和应变能力，不断地认识自我、超越自我，最终达到自我成长的目标。具体安排见附4。

6、各院系自主开展心理健康教育特色工作

各院系应结合本院系学生的特点，积极开展心理健康知识的宣传普及活动，自主开展符合学生身心特点的特色活动。可通过开展心理健康主题班会、团训心理训练、素质拓展、心理委员专题培训、心理健康专题讲座、辩论会、座谈会等多种形式创造性地开展工作，提升心理健康教育工作的针对性和实效性。

四、工作要求

1、高度重视，周密安排。各院系党总支要高度重视，统筹安排，充分利用心理健康宣传活动的契机，在积极参与学校组织的各项活动的基础上，结合本单位实际，开展各具特色的心理健康教育活动，切实加强我校大学生心理健康教育工作，增强心理健康教育工作的针对性和实效性。

2、广泛宣传，营造氛围。各院系党总支和相关部门要充分利用宣传标语、展板、橱窗、广播、报纸、网络等多种媒介广泛开展心理健康知识宣传普及，使学生对心理健康相关知识有科学合理的认知，积极引导大学生关注心理健康问题，培养积极健康的生活方式，为我校大学生心理健康教育工作营造良好氛围。

、及时总结，不断提高。各院系党总支要对本院系心理健康宣传月活动的各项工作及时总结，对好的经验和做法要及时进行宣传报道，不断提高我校大学生心理健康教育工作的水平。各院系党总支于6月6日之前将活动开展情况书面总结、各院系活动开展一览表（见附）以及活动照片（每个活动1—2张清晰数码照，仅需电子版）统一上报至大学生心理健康教育与咨询中心，电子档发送至。

学工部大学生心理健康教育与咨询中心

**心理健康教育系列活动方案篇三**

活动目标：

1、通过学习，让学生理解友谊的真谛。

2、通过活动，使学生体会友谊带来的欢乐，学会如何建立和维护友谊。

3、懂得与同学相处要宽以待人，严于律己，培养同学之间的情感。

活动重点：

理解友谊的真谛，正确处理同学间的人际关系，学会如何建立和维护友谊。

活动形式：游戏、小品表演、问题讨论。

活动准备：课件，歌曲《友谊天长地久》。

活动过程：

一、感受开心

1、图片欣赏：课间活动游戏图片。你喜欢玩这些游戏吗？都喜欢和谁一起玩？

2、谈感受：你能体会到图片中这些同学现在的心情吗？和好朋友一起玩游戏，感受如何？

3、引出课题：和好朋友一起玩游戏那么开心，是因为彼此间存在一份真挚的友谊。友谊就像一枝花开满了我们的校园。怎么能让这朵花开得更漂亮，更美丽呢？今天我们就一起来研究《让友谊之花常开》，共同培育友谊之花吧！

二、交友标准

1、我的朋友：老师知道每个同学都有不少的好朋友，谁来向大家介绍一下你的朋友？

生自由汇报。

2、交往中：你为什么喜欢和他（她）交朋友？

3、交友标准：在和朋友交往的过程中你是怎样做的？应该怎样做呢？

先在小组说说，然后请部分学生说

（待人和善、大方爽朗、诚实守信、乐于助人、热情有礼、做错事勇于改正等）

三、联系实际，谈做法

1、《争吵》

和好朋友在一起的时光是充满快乐，但是有时候也会闹矛盾。请看这两个好朋友。学生表演小品《争吵》，大概内容；韩少岳经过好友吴怡欣的桌子，不小心碰倒了小明桌面上的书，两人争吵起来，还打起来。

（1）看小品《争吵》后讨论：他们为什么会吵起来？如果这件事不解决会有什么结果？

（2）让我们一起想办法帮他们恢复友谊好吗？以对话的形式直接告诉故事中的人物。

（3）如果你和好朋友发生了矛盾内心感到内疚的，借助今天这个机会，现在就对朋友真诚地说一句……

朋友之间难免也会有矛盾，闹别扭。如果解决的方法不得当，友谊会冷淡、降温，甚至可能破裂。所以有了别扭时，应当开诚布公，不失礼貌地谈开，使友谊得到维持和巩固。

2、真正的朋友

是不是朋友说的、要求做的任何事都应言听计从，百依百顺，从不说一个“不”呢？请看下面的`好朋友。

学生表演小品《抄作业》，大概内容：老师马上就要收作业，但董照瑞还没做完，就向好友李淑婕借作业来抄，李淑婕答应了。

（1）看了小品后，同学们有什么看法？

（2）我们在什么情况下说“不”呢？（先讨论，再回答）

四、玩游戏，维护友谊：

生活中没有了朋友，我们的感受是怎样的呢？现在我们玩一个“找朋友”的游戏

（1）、“找朋友”游戏规则：以小组为单位，老师叫人数（2个人、3个人等）音乐停下来，同学们就按规定的人数拥抱在一起，看哪组最快、最准确。

谈感受：找到朋友时，你的感受怎样？找不到朋友时，你的感受又是怎样？

（2）、有朋友的感觉真好！那你认为怎样做才能维护朋友间的友谊，让友谊之花常开呢？让我们通过下面的游戏来体验一下。

小组合作完成，连词成句，使其组成一个短句：“用真诚换取友谊，用热情灌溉友谊，用原则净化友谊，用谅解保护友谊。忠厚是友谊的桥梁。”

你能说说对这句话的理解吗？（先讨论，再回答）

小结：同学们，请敞开你的心接受友谊吧，请交出你的心珍惜友谊吧。你将会无比的幸福和快乐！

五、赠友谊卡，共享温馨

通过今天的学习，我想已经有不少的同学很想和自己的好朋友，说几句心理话了。老师提个建议，把你最想说的话写下来，设计一张友谊卡，亲手交给你的好朋友怎么样？

先让几位同学读读卡上写的内容，然后送给他的好朋友，感受友谊的温馨。然后同学们互赠友谊卡。（放《友谊天长地久》一歌。）

3、谈收获：通过学习，同学们学到了什么？懂得了什么？

小结：同学们，人的一生有许多感情是很宝贵，其中之一就是友谊。

著名科学家培根说“友谊能使快乐倍增，能使痛苦减半”。同学们学会了怎样维护我们的友谊。那就祝愿我们的友谊之花常开吧！

**心理健康教育系列活动方案篇四**

为了更好的推动我校心理健康教育的开展，探索适合初中学生身心特点的心理健康教育模式，促进学生心理素质的提高，根据上级有关心理健康教育的文件精神，特拟定本实施方案。

一、心理健康教育的主要任务

心理健康教育的主要任务，一是面向全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

二、心理健康教育的组织领导

学校将组成由朱文良校长为组长的心理健康教育领导小组，并逐渐形成以政教处、团委、各班班主任以及思想政治课教师为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育工作体制。

三、心理健康教育的实施途径

（一）调查、摸底。学校将以问卷调查的方式，了解我校学生的心理状况，摸清学生中较为突出的心理问题，为今后的教育工作指明方向。

（二）举办心理健康教育的专题讲座

在调查、摸底的基础上，学校将每学期开展一至两次的心理健康知识讲座，参加的对象包括在校学生和家长，以期通过讲座，提高学生的心理素质，解决学生的心理困扰。

（三）组建心理健康小组

学校团委将在学生中组建心理健康小组，对参加的学生进行心理健康知识的培训，使他们能够成为信息员、小教员。

（四）办好学习园地，使之成为心理健康教育的平台。

（五）加强对班主任的培训，提高班主任心理健康教育的工作能力，使之能在班级的日常管理工作中有针对性开展心理健康教育。

（六）全面渗透在学校教育的全过程中，在学科教学、各项教育活动中，注重对学生心理健康的教育，形成全员育人的氛围。

（七）建立学校与家庭心理健康教育沟通的渠道，优化家庭教育环境，学校将通过家长学校的授课，引导和帮助学生家长树立正确的教育观，以良好的行为，正确的方式去影响和教育子女。

（八）充分发挥校园广播站、宣传栏和校园网络的舆论导向作用，开展多种形式的心理健康知识宣传，推动心理健康教育的实施。

**心理健康教育系列活动方案篇五**

各教学系：

为进一步加强我校大学生心理健康教育工作，提高大学生的心理健康水平，培养学生积极向上的健康心态，提高其自我调适能力，同时在校园中营造健康阳光的心理氛围，让大学生了解心理健康知识，提高心理保健意识，提升心理素质，特决定组织开展20\_\_年“2大学生心理健康教育宣传月”系列活动。现将有关事宜通知如下：

一、活动目的

通过开展系列活动，搭建提升心理素质、提高心理健康水平的平台，达到宣传和普及心理健康知识，构建和谐校园、和谐心灵的目的，引导学生以健康、积极、负责的心态面对生活和学习。

二、活动主题

关爱自我，了解自我，接纳自我

三、活动内容

（一）系列活动一：心理健康教育系列讲座

1、实施单位：教育系、心理健康教育与咨询中心

2、系列讲座：

讲座时间

讲座地点

讲座主题

面向对象

月16日19:0

1-202

心与心的交流与碰撞——人际关系

20\_\_、20\_\_级班长、团支书

月17日19:0

做情绪的主人

月16日19:0

2-102

浅谈心理咨询理论与技术

20\_\_、20\_\_级心理委员

月17日19:0

积极心理学与积极自我

（二）系列活动二：心理委员实践活动

1、实施单位：各教学系、心理健康教育与咨询中心

2、面向对象：20\_\_级、20\_\_级所有班级心理委员

、活动内容：心理委员利用自身掌握的心理健康教育知识，在班级中开展以“关爱自我，了解自我，接纳自我”为主题的心理健康教育宣传活动，可进行团体辅导（班级凝聚力提升、人际和谐、学业规划、自我激励、情绪调节等）、心理健康知识讲座或知识问答等形式的班级活动。班级活动结束后，心理委员撰写实践报告，每班一份，报告字数20\_\_字左右，内容包括活动内容、活动照片、学生感悟和反馈，心理委员对实践效果的反思以及对心理委员队伍建设以及培训的建议和想法。另外，展示形式也可以包括视频、电子书等其他辅助材料。

4、截止日期：20\_\_年6月8日，以系为单位,将各班实践活动报告汇总，纸质版交到大学生事务中心20室，电子版统一发至ll\_\_lzx@16，邮和附标题应为“系别+班级心理健康实践活动”,附中请标明各班级名称。

（三）系列活动三：心理素质拓展活动

1、面向对象：全体辅导员

①实施单位：心理健康教育与咨询中心

②活动项目：具体活动内容和规则将在现场统一布置

③活动时间：20\_\_年月24日1点（如有变动，另行通知）

④活动地点：大学生事务中心二楼展厅

⑤活动主题：释放压力，增强凝聚力

⑥注意事项：活动期间，请遵守规则，听从引导，注意安全。

2、面向对象：20\_\_级新生

①实施单位：各教学系、心理健康教育与咨询中心

②活动项目：具体活动内容和规则将在现场统一布置

③活动时间：20\_\_年月19日上午9点（如有变动，另行通知）

④活动地点：学校田径场

⑤活动人数：本次活动主要面向大一学生，以系为单位组织报名，各教学系需要保证10人参加，建议另有1-2名替补队员，指定其中一名同学为队长。要求队员男女混合，尽量避免单一性别，本次拓展项目主要考验团队协作，男女生均宜报名。

⑥报名方式：由各教学系统一将报名信息汇总，汇总表见附1，于20\_\_年月16日12点之前发送至邮箱\_\_，邮标题为“系别+拓展活动报名”。

⑦注意事项：活动期间，请所有队员遵守规则，听从引导，注意安全。

（四）系列活动四：心理健康知识宣传活动

1、实施单位：心理健康教育与咨询中心

2、面向对象：全体学生

3、活动时间：20\_\_年月1日——月1日

4、活动内容：充分利用心理导航微信平台、心灵方舟网站、校园广播等渠道营造关注心理健康的氛围，积极宣传心理健康知识以及心理保健方法。

（五）系列活动五：心理健康知识现场宣传、答疑活动

1、实施单位：教育系、心理健康教育与咨询中心、大学生心理协会

2、面向对象：全体学生

3、活动时间：20\_\_年月2日（星期五）

4、活动地点：怡丁轩餐厅前

5、活动内容：

（1）现场回答学生在学习、生活、人际交往等方面的问题，引导学生探索个人职业兴趣；

（2）发放心理健康知识宣传单；

（3）开展笑脸征集活动。

（六）系列活动六：团体辅导活动

1、实施单位：心理健康教育与咨询中心

2、面向对象：勤工助学团队

3 、活动时间：20\_\_年月起

4、活动地点：大学生事务中心团体辅导20室

5、活动内容：心理健康教育与咨询中心从月起安排各勤工助学团队团体辅导的时间，根据团队特点及要求开展团队凝聚力、自信心提升、时间管理等团体辅导活动。

四、活动要求

1、高度重视，精心组织。各教学系心理健康教育领导组要高度重视学生心理健康，充分发挥辅导员、班主任、学生干部特别是班级心理委员的作用，以“2”心理健康教育宣传月为契机，根据学校系列活动方案，结合本系实际及专业特点，制定切实可行的本系教育宣传方案，使心理健康教育与宣传活动落到实处。

2、广泛宣传，营造氛围。各教学系要以“2”心理健康教育宣传月为契机，利用横幅、展板、led电子屏、宣传栏及微信群、微博等平台，广泛宣传大学生心理健康教育知识，营造浓厚的心理健康教育与宣传的氛围，让学生深刻认识心理健康对自身成长和家庭幸福的重要性，树立健康第一的意识。

3、加强引导，收到实效。各教学系要积极引导学生广泛参与，通过召开和举办主题班会、心理讲座、团体心理活动、趣味心理游戏等形式多样、学生喜闻乐见的教育和活动，让学生进一步了解心理健康教育知识，掌握必要的防患心理问题的技能，以健康、积极、负责的心态面对生活和学习，快乐生活，愉快学习。

4、全面排查，掌握重点。各教学系在普及宣传、教育的基础上，认真组织排查，对因各种原因造成的心理困惑、焦虑、障碍的学生，建立心理健康档案，合理安排辅导员、班主任，进行专门的帮扶和重点关注，畅通家校联系渠道，保持与家长的信息沟通交流，随时了解和掌握他们的心理健康状况和心理诉求，通过细致入微的教育引导和家校通力合作，有效缓解学生心理问题。

5、认真总结、及时报送。各教学系在认真组织落实心理健康教育宣传活动的基础上，认真总结经验和典型做法，及时整理归档相应资料，并与6月8日前将本系活动方案、活动总结、心理健康排查结果等活动资料及时报送至校心理健康教育与咨询中心，纸质材料盖后送至大学生事务中心20室，电子档发至\_\_。

**心理健康教育系列活动方案篇六**

为提高师生心理保健意识和心理健康水平，进一步营造校园心理教育氛围，加强我校学生心理素质教育，促使学生科学地认识、了解心理健康知识，形成正确的心理健康观念，决定开展以“心成长共前行”为主题的心理健康教育月活动。

一、活动目的与宗旨

创造心理健康教育新形式、新载体，运用多种心理健康教育形式、手段和方法，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质和理性平和的心态，提高学生、家长、教师的心理素质，充分其心理潜能。

二、活动主题：

心成长，共前行

三、活动组织机构

组长：尤永明

副组长：沈雪华、池政伟、朱友芬

组员：顾晨纯、姜颖、各班班主任

四、活动时间

20\_\_年4月

五、活动月项目

1、心理健康教育活动月启动

（1）周一升旗仪式国旗下讲话；

（2）校领导宣布活动月安排；

2、各班围绕主题，出一期心理健康知识的\'黑板报。

3、利用国旗下讲话、红领巾广播、心理专题广播、橱窗等宣传心理健康相关知识。

4、举办一次学生心理健康讲座。

5、学科教学中渗透心理健康教育，各任课老师要将心理健康教育渗透到各科教学中。

6、举办一次家长学校，向家长宣传心理健康知识，懂得用科学的方法教育孩子健康成长。

7、以“心成长共前行”为主题召开主题班队会，开展形式多样、丰富多彩的主题班队会活动。围绕主题题目自拟。

8、举办一次教师心理健康讲座。

9、加强体育锻炼，充分利用晨跑、早操、课间操、体育课等运动进行锻炼，调节好学生的情绪，让学生精力充沛，心情舒畅。

**心理健康教育系列活动方案篇七**

小学阶段的教育是养成教育，重点在于学生的身心健康成长。而小学生的心理健康教育，既是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。

根据《东兴市教育局关于贯彻教育部〈中小学心理健康教育指导纲要〉的实施意见》规定，每年11月5日为“东兴市中小学心理健康教育日”。我校除了平时加强学生的心理健康教育之外，积极响应东兴市教育局关于开展20\_\_年“东兴市中小学心理健康教育日”活动的号召，在11月1日至30日期间，多层次多角度全方位地安排丰富多彩的“健康快乐成长每一天”的健康活动月，力求形式多样、生动活泼，让心理健康教育渗透人心，将这项工作做到持久化、日常化、规范化。

一、活动主题

“学会感恩，尊重他人”

二、活动对象：教师、家长及学生

三、活动方式：

（一）“心理健康教育日”动员

11月5日早会时间，在全校举办一个有声有色的“心理健康教育日”动员仪式。

内容：

1．由心理健康教育老师进行动员。

2．学生表演手语操《感恩的心》。

3．心理剧表演：《我们是一家人》。

（二） 教师心育培训

我们知道：只有心理健康的老师才能培养出心理健康的孩子，我校重视组织教师参加各级心理健康培训。

1．心理教育老师面对全校教师举办《掌控情绪，成就孩子》的主题讲座。

2．邀请东兴心理学教育专家结合丰富多彩的案例举办讲座。（时间：11月中旬多功能室，德育处）

3．在校园网上向教师推荐相关书籍，如《心平气和的一年级》、《心理学入门知识》等数十本书籍，指导教师加强学习。指导教师不断反思自己的工作，不断提高自己的`心理健康水平和心理教育能力。

（三）学生心育培训

1、充分利用校园网、黑板报、宣传栏、广播电视等媒介对学生进行心理教育，加强心育知识宣传。

2、我校建立有自己的网页，本月要在心理教育在此栏目中，载登有关感恩与尊重的小故事。（咨询室和电教室负责）

利用校园的午间广播电视，播放有关“学会感恩，尊重他人”的故事。（大队部负责）

各班班主任在早会或班会课上，针对班级情况，开展“学会感恩，尊重他人”的教育，让学生从自己的生活学习中学会相处。

（四）家长心育指导

开设家长课程，努力提高家长们的教育能力，从观念、态度、教养子女的方式等方面对家长开展行之有效的培训活动。

1．开发家长教育资源，以各年段为单位，组织家长讲座，进行心理教育知识培训。

2．心理咨询教师进行“有效亲子沟通”的主题讲座，指导家长如何教育自己的孩子。（从一至六年级建议部分家长参加 11月下旬）

3．向家长推荐一些书籍，或做单独的心理辅导，让家长能够以更行之有效的方法教育孩子，与孩子沟通。（校园网上发布）

我们知道，心理健康教育工作不是一天两天的事情，心理健康教育是溶合到学生、教师及家长的实际生活、学习和工作中的。我校将结合更多、更专业的力量，将心理健康教育工作落实到处，为学生提供一个优秀的学习、生活环境，关注他们的成长。当然，我们还有许多不完善的地方，恳请有关领导给予指导与帮助。

东兴市实验小学心理咨询室

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找