

# 学校心理健康教育周活动方案 心理健康教育周活动方案(通用5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 学校心理健康教育周活动方案篇一

各年级、班级，基层团支部：

为进一步加强学生心理健康教育工作，促进大学生心理健康成长，根据中共河南省委高校工委、河南省教育厅办公室

《关于开展20xx年度全省高校心理健康教育宣传周活动的通知》（豫教办思政〔20xx〕x号）的要求，河南大学环境与规划学院决定在全院范围开展心理健康教育宣传周活动。有关工作通知如下：

与心灵相约，与健康同行

20xx年10月16日—20日

环境与规划学院全日制在校本科生

1教育长廊进站点

学校统一制作和发放《河南大学心理健康教育系列展板》，宣传周期间全程在学院学生生活活动区域布展，集中进行心理健康常识的宣传教育。

2彩虹手册进宿舍

学院统一发放《河南大学心理健康教育彩虹手册》给各年级负责人，由各年级负责人发给各个寝室长，以宿舍为单位开展相关的团队学习活动。

### 趣味拓展进班级

参考附《河南大学心理运动会方案》，各班级参照方案选择活动项目，或者自主设置有益身心健康的团训活动，加强学生互动、深化学生与学生交流。

### 4互动沙龙进班级

各年级以班级为单位，可在往年主题班会的成功经验和优秀成果基础上，开展更加丰富多彩的沙龙活动，以“与心灵相约，与健康同行”为主题引导学生畅所欲言、共话成长。

### 社团活动进朋辈

各年级生活委员以及各班级生活委员结合“健康习惯养成”、“直面情绪危机”、“阳光和谐成长”等学生关注的话题，以朋辈互助的模式，开展主题化和特色化的化活动，进一步丰富宣传周的教育内容与形式。

（一）各班要高度重视此次活动，统筹规划，认真组织；

（二）10月1日前各班负责人把本班级关于本次活动的策划方案交给本年级负责人；

（三）各班做好宣传工作，动员所有学生积极参加；

（四）活动过程中需有照片，视频等相关记录，并做好活动总结一并交给年级负责人；

（五）此次活动总负责人：任xx

qq□xx

电话□xx

## 学校心理健康教育周活动方案篇二

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部颁发的《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》，进一步提升我校德育工作水平，宣传普及心理健康知识，营造良好心理健康教育氛围，提升师生对自身、对他人心理健康的关注，促进学校心理健康教育和谐发展，在5月份开展我校的心理健康教育月活动。现将活动方案公布如下：

和谐心灵，健康成长

20xx年5月1日—31日

承办：校心理健康教育辅导中心

### 1、心理健康教育标语宣传

心理辅导中心制作积极向上，阳光和谐的宣传标语在学校电子屏播出、校园宣传窗张贴，营造气氛，让全校师生积极参与进来。

### 2、心理健康教育辅导中心制作的《心理健康知识》宣传册发放

将学校心理健康教育辅导中心制作的《心理健康知识》宣传册分发到每个班级。

### 3、每班开展一次心理健康主题班会

参加对象：全校班级（除13级）

要求：各班围绕本次心理健康教育月活动主题，具体题目自定，在班会结束后各班将图文资料以电子版的形式上交心理健康教育辅导中心。

时间：5月31日之前上交。

4、每班出一期黑板报，拍照后以电子照片格式上交心理健康教育辅导中心

参加对象：全校班级（除13级）

要求：围绕本次活动月主题，团委宣传部将在5月19日之前评比。

5、开展学生心理小论文征集与评选活动

参加对象□xx□xx级班级学生

说明：学生心理小论文，是学生自己研究、撰写的关于心理健康教育方面的论文，论文必须体现中学生自己的观点和方法，不得抄袭。

小论文主题：自我意识、情绪管理、人际关系、学习心理、青春期心理、生涯发展、热点问题心理分析等。

## 学校心理健康教育周活动方案篇三

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分。心理健康教育是提高小学心理健康的教育，是实施素质教育的重要内容。本着以学生发展为前提，促进学生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，掌握必要的心理调试方法，形成正确的心理健康观念，我们策划了我校第五届心理健康教育周活动。

旨在通过本次活动，提高学生的心理健康意识，营造校园的心理教育氛围，让我校师生进一步了解心理健康，关注自身的身心健康。具体活动方案如下：

阳光成长快乐生活

20xx年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

为了把活动落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如下：

组长：

副组长：

组员：

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校20xx“心理健康教育周”的序曲。

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间心理格言每日诵读、

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六

楼参赛。

3、评委：

1、参加年级：四年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。

12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

1、参加年级：五年级

2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）

3、地点：操场

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点

2、地点：北教学楼四楼心理咨询室

3、值班教师安排：

## 学校心理健康教育周活动方案篇四

为进一步普及大学生心理健康知识，提升我校大学生心理品

质，根据省教育厅和学校加强大学生心理健康教育的要求，继续教育学院定于20xx年10月0日—11月日，开展“20xx年继续教育学院大学生心理健康教育宣传周活动”。

心理健康关注你我他

1、主办单位：学生处心理咨询中心

2、承办单位：继续教育学院

1、举办大学生心理健康教育讲座。

2、开展“大学生心理健康教育”主题班会。

3、进行大学生心理健康知识测试。

4、进行大学生心理健康教育版面宣传。

5、召开辅导员心理健康教育座谈会

## 学校心理健康教育周活动方案篇五

针对学生中常见的拖延的情况，召开本次主题班会，借此增强同学们战胜拖延的信心，掌握战胜拖延的方法，培养良好习惯，使同学们告别拖延这个生活中的老朋友，健康积极的生活、成长。

提前发动，布置有关事项，确定主题及节目，拍摄视频，排练小品。

教室

通过视频，小品，访谈、讨论等生动活泼的形式，教育学生正视拖延，培养良好习惯，告别拖延这个坏习惯，健康积极

的生活、成长。

教学过程：

在进入我们今天的班会主题之前，先请大家一起来看一段视频，这是我们班级的同学自己拍摄的。（放视频）

我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。

几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一些小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症治疗。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

放映测试题目。

测试结束了，统计结果。

辅导员主持：谢谢心理委员。通过科学的测试我们发现大多数同学都在5-11分，也就是中度拖延这个层次上。说明拖延确实是一个不容我们忽视的问题。拖延其实有很多危害，总



总结一下：1、外在后果：生活和学习受到影响；2、内在后果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢？绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么？一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

我给大家一些建议。

1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

2、正确的认识和利用时间

(1)练习判断时间提问：一分钟可以做什么

(2) 学习利用零碎时间举例

(3) 找出自己的时间

(4) 享受你的自由时间

### 3、学会“拒绝”和“接受”

(1) 拒绝没有意义的事

(2) 接受自己，接受别人的监督

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个，请大家监督你是否能完成目标。