

小学生心理健康活动方案认识自我 小学生心理健康教育活动方案(大全8篇)

在项目策划中，需要确定项目的目标、范围、进度、资源需求等关键要素。活动策划是一个创造性的工作，以下是一些成功的活动策划实践案例，希望能给你一些启发。

小学生心理健康活动方案认识自我篇一

- 1、让学生们对心理健康有初步了解和认识；
- 2、掌握一些培养心理健康的手段和方法；
- 3、提高主动注重心理健康的进取性；
- 4、确立自己心理保健的意识，到达一种健康的心理状态

(一)健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们明白“什么是健康吗标志是什么呢”如果你明白请举手。-----学生回答——大家说得很好。我那里有一个参考答案，请大家看一下。

下头我们来讨论几个问题：

- 1、什么样的心理状态是不健康的
- 2、那么不健康的心理状态又是怎样的呢说说你的看法，也能够举例子。

(二)试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢

大家回答的很好。下头我们一起看看

总结心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定，心境愉快。
- 3、反应适度，行动有序。
- 4、乐于交往，人际关系和谐。
- 5、自己意识良好，个性品质健康。
- 6、良好的社会适应本事。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、无心理疾病
- 2、具有进取发展的心理状态

(三) 下头是我们中小學生常见的几种心理疾病

中小學生常见的几种心理疾病——任性、以自己为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依靠、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

(四) 我们应当如何远离这些心理疾病呢

最健康心里状态：进取乐观的心理状态。所以我们要坚持一颗积极向上的心

请同学们看下头一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎样能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最终发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎样看待这个问题(思考片刻)。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原先认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《欢乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，最终望到了自己的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢

案例3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么》一文中这样叙述：

如何做到呢他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在那里(他敲着自己的印堂)，从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打贏了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不一样的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的职责、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

(五)结束语(评述)

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地明白你心中地每一个角落。甜蜜的梦啊，谁都不会错过。最终迎来今日这欢聚时刻。水千条山万座我们曾走过。每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。在阳光灿烂欢乐的日子里。我们手拉手啊想说的太多。星光撒满了所有的童年。风雨走遍了每一个角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。-----阳光像渗透所有的语言。春天把友好的故事传送。同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。同一首歌。

小学生心理健康活动方案认识自我篇二

20xx年xx月师校德育部继续在全县中小学组织开展“x县中小学心理健康教育月活动”系列活动，以活动月为依托推进心理健康教育工作。

通过本次活动的开展，进一步在全县中小学中普及推广心理健康知识，提高各校对这项工作的认识，明确心理健康教育的意义与作用，培养学生的参与意识和乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展，让每一位教育工作者都能对学校心理健康教育有一个正确的认识 and 解读，为心理健康教育的全员参与、全学科渗透做有益的科普宣传。

20xx年全年开展各类活动。

(一)开展x市中小学心理健康教育优秀论、辅导案例征集工作。

1、征集对象：全县心理教师和班主任

2、内容包括：认知、情绪情感、意志、个性、学习、交往、自我意识等方面的教育论、心理辅导个案等。请上报单位严格审阅，杜绝抄袭。

3、上报方式：参评材料需以学校为单位交打印稿一式一份，附检测报告，封皮加盖校，送到师校德育部，并将电子稿发到德育部电子邮箱。

4、上报时间：即日起至20xx年月1日截止。

(二)各学校自主开展丰富多彩的.校园活动。

在全县统一部署的基础上，各学校可以面向学生充分利用班队会、团训、讲座、手抄报、黑板报、征、竞赛等形式，广泛开展心理健康宣传工作；面对教师，通过讲座、团训等形式对广大教师普及心理健康教育知识，为心理健康教育的全员参与、全学科渗透做科普宣传；面对家长，充分挖掘有成功经验的教师、家长资，邀请优秀的心理教师，宣传科学的家教理念和方法，为家长提供有效的指导和帮助。各校心理健康活动月材料请规范整理放入德育档案。

1、高度重视，精心组织。各单位对此项工作要高度重视，统筹安排，因地制宜，精心组织，注重活动的实效性。

2、广泛宣传，营造氛围。各单位要根据工作实际，针对不同学段、不同地区学生特点和需求，开展有特色的活动，让学生都参与进、行动起，广泛宣传，营造氛围。

小学生心理健康活动方案认识自我篇三

“关爱生命，关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

20xx年3月-20xx年4月

建立学校健康教育宣传活动领导小组，由校长任组长，副校长、教导处、教科室、总务处、少先队及卫生室老师为成员。

2、各位班主任利用学校图书室，向全校学生推荐有关课外阅读书籍，了解科学的健康知识。

3、在学校醒目的地方拉上横幅标语，渲染气氛，引起全校师生的关注。

4、学校开辟宣传健康知识的专栏阵地、学校宣传橱窗出一期健康教育为主要内容的黑板报，中队也出一期以健康教育为主要内容的中队黑板报。

5、语文教师组织高年级学生开展“环境与健康”的社会调查，了解周围环境的污染及治理情况。让学生懂得环境与健康的关系，指导学生写出调查报告“环境与健康”的周记。

6、积极开展体育健身活动，课间开展有趣的体育游戏，拉开“阳光少年——争做健康的小学生”的活动序幕，以增强师生的体质。

7、各位班主任充分利用周二的晨会课对全体学生进行健康教育。

8、全校定期组织全校师生举行彻底的大扫除，消除卫生死角。

9、各个中队开展一次主题中队活动，把僵化的健康知识编成各种生动活泼的文娱活动，深入各个社区进行宣传。

1、35周岁以下的班主任进行一次周二健康教育晨会课赛教。

2、学校进行一次以（心理）健康教育为主要内容的自编小报

竞赛，要求各班至少上交三张。

3、各班出一期以（心理）健康教育为主要内容的中队黑板报，学校行政检查评比。

小学生心理健康活动方案认识自我篇四

一、：

全面推进素质教育为核心，让“健康第一”的指导思想根植校园，深入人心，引导师生对健康概念的科学认识，培养良好的健康意识和卫生习惯，促进师生的全面发展和人与自然的和谐发展。学校开展以“阳光少年——争做健康小学生”为主题教育活动，活动方案如下：

二、：

“关爱生命，关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

三、：

20xx年3月-20xx年4月

四、

建立学校健康教育宣传活动领导小组，由校长任组长，副校长、教导处、教科室、总务处、少先队及卫生室老师为成员。

五、

2. 各位班主任利用学校图书室，向全校学生推荐有关课外阅读书籍，了解科学的健康知识。

3. 在学校醒目的地方拉上横幅标语，渲染气氛，引起全校师

生的关注。

4、学校开辟宣传健康知识的专栏阵地、学校宣传橱窗出一期健康教育为主要内容的黑板报，中队也出一期以健康教育为主要内容的中队黑板报。

5、语文教师组织高年级学生开展“环境与健康”的社会调查，了解周围环境的污染及治理情况。让学生懂得环境与健康的关系，指导学生写出调查报告“环境与健康”的周记。

6、积极开展体育健身活动，课间开展有趣的体育游戏，拉开“阳光少年——争做健康的小学生”的活动序幕，以增强师生的体质。

7、各位班主任充分利用周二的晨会课对全体学生进行健康教育。

8、全校定期组织全校师生举行彻底的大扫除，消除卫生死角。

9、各个中队开展一次主题中队活动，把僵化的健康知识编成各种生动活泼的文娱活动，深入各个社区进行宣传。

六、

1、35周岁以下的班主任进行一次周二健康教育晨会课赛教。

2、学校进行一次以（心理）健康教育为主要内容的自编小报竞赛，要求各班至少上交三张。

3、各班出一期以（心理）健康教育为主要内容的中队黑板报，学校行政检查评比。

小学生心理健康活动方案认识自我篇五

一、活动类型：小学生心理健康教育主题班会

二、活动主题：在一声声“不可以”中长大

三、活动准备□ppt课件

四、活动目的：

- 1、通过活动，使学生学会并懂得与父母正确相处；
- 2、培养学生正确表达爱；
- 3、通过活动初步体验换位思考，促进心理健康成长；
- 4、通过活动，让学生对如何与老师及他人相处有所思考。

五、活动步骤：

活动一：换位思考体验宽容

（一）、激趣导入

- （1）、观看趣味心理图片，导入新课。
- （2）、回顾生活场景，导出绘本。
- （3）、欣赏绘本并交流，引出主题。

（二）、了解分享

- （1）、回顾填写，提取你最不想听的“不可以”。
- （2）、情趣表演，体验在“不可以”中各个角色的’不同反

应。

(3)、随机采访：面对爸妈的“不可以”，你的心情怎样？

(三)、换位思考

(1)、调换角色，情景表演。

(2)、随机采访：面对孩子的不理解，你的心情怎样？

(3)、设身处地：面对爸妈的“不可以”，我们应该怎么做？怎样才能避免与父母冲突？

(四)、及时小结

理解心理小贴士：冷静倾听换位思考包容理解

活动二：由此及彼思考相处之道

(一)、由此及彼

(1)、由绘本前言，引出《大卫上学去》。

(2)、欣赏绘本并交流。

(二)、深入思考

(1)、交流：在学校，你遇到过这种情况吗？

(三)、及时小结

欣赏绘本结尾，体会父母，老师的爱。

活动尾声：拓展延伸深化认识

(一)、交流学习收获。

(二)、欣赏趣味心理教育图片。

小学生心理健康活动方案认识自我篇六

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。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□x□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。

小学生心理健康活动方案认识自我篇七

1. 通过学生讨论、交流，让学生懂得学校与幼儿园的不同之处，逐渐爱上学校生活。

2. 通过同幼儿园小朋友比一比、同爸爸妈妈比一比、同其他成年人比一比，让学生从情感上认识到自己长大了。

3. 在游戏的过程中，让学生体验与同伴相处的快乐。

“背起书包上学去”对每一名小学生来说都是人生中的重大

事件。新的生活开始了，新的任务也到来了。作为一名小学，他要慢慢学会料理自己的学习生活、养成良好的行为习惯，发挥更大的自主性，通过活动，帮助一年级小学生更了解、更喜欢自己现在的角色和生活。

一、热身运动：欢乐蹦蹦跳

1、师：（伴随着舒缓的音乐）——小鸟唧唧叫，夸我起得早，背上我的小书包，来到新学校。校园里，五彩缤纷的花儿向我们招手，好象在说：“早上好！”教室里，老师亲切的目光把我们带入知识的海洋，尽情地遨游，多快乐呀！就让我们先来做游戏“欢乐蹦蹦跳”。

（游戏规则：老师先说“欢乐蹦蹦跳”，学生齐说“谁来跳”，老师根据学生的性别、衣服等特征，邀请符合条件的学生起身跳一跳，可循环进行多次）

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：女生跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：男生跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：穿红衣服的跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：扎辫子的跳

二、讨论学校与幼儿园的不同

1、师：学校的生活让我们这么快乐，不过第一天来上学，有些小朋友却还不怎么习惯，就让我们来看看大家的开学镜头。

(播放一年级新生的录象)

2、师：录象中，有的小朋友笑声不断，而有的小朋友却嘟囔着小嘴，拉着爸爸妈妈的手，不愿离开，王老师想问问你们，开学第一天，你有什么样的感受呢。

(生交流)

3、师：小朋友都很踊跃，与其他人分享了自己的开学感受，现在开学已经快一个月了，你们觉得学校和幼儿园有什么不同的地方呢？先小组讨论，我们再交流(小组讨论，然后交流)

4、大家观察得很仔细，小学与幼儿园有许多的不同的地方，从陌生到熟悉，慢慢适应小学

的生活，也开始喜欢这里的生活了，一定有开心的事情。

5、师：你觉得在小学里最开心的是什么事情呢？

(最后点到交到了许多的朋友)

6、师：能不能向大家介绍自己的好朋友呢？

(请学生上台发言，讲讲朋友的特点)

三、交朋友

1、师：原来我们大家有了这么多的朋友，能说一说你们是怎样交到朋友的呢？(生交流)

2、师：小朋友说得真好，我们可以用各种各样的方法交到朋友，只要你真心地对待别人，我们每个人都会成为好朋友。

四、鸡蛋pk赛

1、师：有朋友的感觉真好，你帮助我，我帮助你，我们在一起真快乐。就让我们一起来做个游戏——鸡蛋pk赛。

(游戏规则：全体小朋友蹲下，是一个小鸡蛋，石头剪刀布，胜利的人半蹲，变小鸡——直立，变母鸡——飞到台上来，变凤凰。)

四、小结

师：刚才同伴之间的游戏开心吗？鸡蛋孵化最后长大的过程就像我们每个小朋友的成长过程，在老师和爸爸妈妈的悉心呵护下，在同伴的互帮互助下，我们一定会茁壮成长。相信以后的校园生活，一定会让我们更快乐！

小学生心理健康活动方案认识自我篇八

- 1、引导学生提高对自己身高、长相、体型等外在特征的了解。
- 2、促进学生自我概念的形成。
- 3、让学生认识到自己是独一无二的个体。

孩子们画完自画像以后，对自己的身体部位的描述，以及讨论与分享环节后生成的内容是本堂心理班会课的重点和难点。

教师事先准备与学生人数相匹配的海报纸（尺寸大约为60cm*90cm）和水彩笔。

本活动适用于小学生以及初中生。

1课时

1、场地布置

所有的学生围坐成一个圆圈。教师从学生中找出一个志愿者站到圆圈的中间，把他的椅子撤到圆圈之外，让椅子的数目比学生的数目少一个。

2、暖身与分组

活动时，教师喊：“大风吹”。

学生问：“吹什么？”

接着教师喊：“吹所有xx的人”（xx表示具有某一特征的人，比如：穿白毛衣的人）

这时所有xx的人都要立刻站起来迅速跑动去找另外一个新的位置坐下来，不能坐在自己的位置上不动。同时，志愿者也必须找到一个位置坐下来。

速度最慢的那个人将会没有位置可以坐，他将受到小小的惩罚。

3、教师引入

“世界是美好的，不仅是因为有灿烂的阳光、湛蓝的海水、翠绿的树木，还因为这个世界有我们每一个人。我们可以画出我们看到的每一件美丽的事物，那么，现在让我们来做一个”

个活动，给自己画一张自画像，画出你眼中的自己。”

4、活动实施

指导学生两人一组，互相帮助完成“自画像”：先在地上铺开一张海报纸，让其中一名同学平躺在海报纸的上面，舒展开身体，由另一名同学用笔沿着他的身体勾画出他上半身的大致的轮廓；然后，换另一张海报纸，由前一位同学帮后一位同学画出轮廓。教师提醒学生在画轮廓时应小心，不要画到他人的衣服上。

然后，每个学生分别在自己的轮廓里完成“我的自画像”。教师可以引导学生画上五官、衣服、头饰等等。

等学生完成“自画像”后，引导学生在还报纸的空白区域写出对自己身体部位的描述。使用下面的句型：

我喜欢我的_____，因为它_____。

5、讨论与分享

学生填写完学生单之后，教师随机选取学生，或让学生自愿把自己填个写的内容介绍给大家。介绍时教师应提醒学生面朝大家介绍。引导学生要充分认识自己的身体，学会发现自己身体的特点，并喜爱自己与他人不同的独特的身体。

6、延伸部分：寻找我的小天使

让学生寻找自己身边的“小天使”，引导学生学习在团队中的人际付出与收获；引导学生对其他成员产生积极期待，形成良好团队气氛；帮助学生做好结束准备，进行彼此致谢。

1、“我”是每个人成为独特个体的开始。“我”在人际关系当中占有很重要的位置。自我接纳，是指一个人从了解自我、

正确地评价自我进而到能够肯定自我、接纳自我的过程。我们每个人都是独特不同的，一个能够自我接纳的人是可以接受自我的独特方面。

2、在团体训练中，学生们第一次认真的审视自己，正视自己的身高、身高、体型都外在的特征。学生们充分的认识了自己的身体，学会了发现自身的优点，并喜爱自己与他人不同的独特的身体。