

最新小学生心理健康辅导活动方案设计

小学生心理健康教育活动方案(大全16篇)

营销策划是指通过市场调研和分析，制定出能够有效推广产品或服务的计划和方案，是企业实现销售目标的重要手段和方式。做好营销策划对于企业的发展至关重要。这些游戏策划范文还包含了游戏需求分析、用户画像、市场定位等重要内容，希望能够给大家提供一些实用的方法和思路。

小学生心理健康辅导活动方案设计篇一

- 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：“这些人都没有鞋穿，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，寻找到几万年前留下的海螺壳，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。

小学生心理健康辅导活动方案设计篇二

为贯彻落实《中小学心理健康教育指导纲要》〔2012年修订〕和《山东省中长期教育改革和发展规划纲要》和《山东省关于加快教育体制改革，全面实现教育现代化的决定》，根据山东省教育厅《关于印发山东省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案的通知》（鲁教基字〔2012〕24号）要求，自2012年起，在全市启动实施中小学心理健康教育特色学校争创计划。现制定实施方案如下。

通过实施心理健康教育特色学校争创计划，在全市树立一批心理健康教育先进学校典型，带动广大中小学全面普及心理健康教育，落实心理健康教育指导纲要的各项要求，明确学校在促进学生身心健康发展方面的义务和责任，规范学校心

理健康教育工作，保证心理健康教育时间和必要的活动场地，丰富课程内容，建立稳定的专业化教师队伍，形成全体教师关心关爱每一个学生心灵成长的良好氛围，切实提高中小学生的心理素质和健康水平，促进立德树人根本任务落实。争取到20xx年，在全市创建60所左右的潍坊市中小学心理健康教育特色学校，10所左右的xx省中小学心理健康教育特色学校，5所左右全国中小学心理健康教育特色学校。

全市全日制普通中小学。

争创工作自xx年开始□xx年组织首次认定，工作步骤如下：

自通知下发之日起，各县市区、各直属学校对照《中小学心理健康教育特色学校标准（试行）》（附件1），组织本县市区中小学校开展心理健康教育特色学校创建工作，全面推进学校心理健康教育工作。

□xx市中小学心理健康教育特色学校认定从xx年开始，隔年进行□xx年3月由各县市区组织申报，每县市区推荐数量不超过3所，市教育局委托xx市中小学生学习健康成长研究中心组织专家对申报学校进行考察认定，公布潍坊市中小学心理健康教育特色学校，从中择优推荐参加全省及全国中小学心理健康教育特色学校的评审。近两年内存在学生逃学、辍学、流失、违法犯罪等情况的不能申报各级中小学心理健康教育特色学校。

由xx市中小学生学习健康成长研究中心建立工作交流平台，及时推广宣传各级特色学校开展心理健康教育的先进经验。

各县市区和学校要将心理健康教育纳入整体发展规划和年度工作计划，建立和完善心理健康教育工作组织实施、检查督导、评估评价等方面的规章制度，完善心理辅导伦理规范、档案管理、值班值勤、学生转介、危机干预等方面的工作制

度。建立针对学生个性特点的心理健康教育教学研究制度，推动学校积极开展校本研究，开发贴近学生实际的心理健康教育校本课程。健全心理健康教育教师工作考核制度，将专兼职心理健康教育教师开展心理健康教育教学活动和心理辅导计入教学工作量。

。各级中小學生健康成长研究中心要协调区域内的心理健康教育专家资源，加强心理健康教育特色学校争创工作的指导，定期组织开展专题性培训、观摩研讨和经验交流等心理健康教育学习交流活劢，帮助学校提升心理健康教育水平。

在核定的编制范围内，争取政策支持，做好专职心理健康教育教师配备，并根据学生实际需要配备兼职心理健康教育教师。心理健康教育教师要有相关心理学教育背景或取得相关资格证书，能够胜任心理健康教育教学工作。市教育局将逐步建立中小学心理健康教师持证上岗制度。加强心理健康教育培训，将心理健康教育培训纳入教师培训计划，每年对专兼职心理健康教育教师和班主任的心理健康教育培训不少于10课时，每年至少组织一次针对全体教職工的心理健庩教育培训。保证心理健康教育教师在职务评聘、工资待遇、评优评比等方面的待遇，鼓励优秀人才从事心理健康教育工作。

各地和学校要设立专项经费，为开展心理健康教育教学、师资培训、课题研究、课程开发等提供必要的支持。原则上，心理健康教育特色学校年生均心理健康教育经费不低于10元。

小学生心理健康辅导活劢方案设计篇三

一、活劢类型：小学生心理健康教育主题班会

二、活劢主题：在一声声“丌可以”中长大

三、活劢准备□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。

小学生心理健康辅导活动方案设计篇四

让学生加强自我安全意识，遇到危险时知道如何求助。

专题教育

让学生加强自我安全意识，遇到危险时知道如何求助。

图片、课件

一、观察岛

出示图片

图中描述的是什么场景？小男孩要做什么？

二、活动营

活动一：我是小演员

请把下列情境表演出来，并认真体会主人公的感受。

情境一：爸爸妈妈不在家的一天里，明明独自整理房间，洗衣服，独立完成作业，还自己解决了午餐。

情境二：爸爸妈妈不在身边，欣欣觉得有点孤单，就去找好朋友一起玩。游戏的过程中两人闹了点矛盾，但很快和解了。

活动二：“小鬼当家”交流会

全班分成四个小组，大家围绕自己“当家”的经历进行交流。然后，每组选一位代表与全班同学分享各自的经历。

小学生心理健康辅导活动方案设计篇五

- 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，现在让我们一起来做一个活动，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。

小学生心理健康辅导活动方案设计篇六

学生在学校生活中不可能不发生矛盾，与同学之间可能因为各种各样的原因产生摩擦。即使是好朋友之间，也往往会因为某句话，某件小事而产生不愉快，如果学生不能正确地对待这些，只要有矛盾，只要别人对不起自我，就怀恨在心，从此再也不理这个人，那么，恐怕与学生相处得来的人就越来越少了。所以，宽容地待人，在学生的生活中是不可缺少的。宽容本身意味着原谅，而原谅又是与极大的忍耐和谦逊联系在一齐的，原谅别人对自我所犯的错误，从某种好处上说，最能体现自我坚强、忠厚的品行了。宽容是能够学习的。教师应在教学、平时的事件处理中培养学生学会宽容，个性是做好具体的指导工作，鼓励孩子要主动解决矛盾，千万不要记恨在心，更不要时时伺机报复。

小学生人际交往心理辅导

表演法、讨论法

小学六年级学生

40分钟

- 1、每人一棵心愿树剪纸。
- 2、准备小品表演《真正的原谅》。
- 3、学生座位按马蹄形小组排列，马蹄形开口朝黑板。
- 4、学生自备彩色笔。

1、导入：同学们，你们明白吗？宽容是一个神圣的字眼，宽容是一个神圣的概念，宽容是一种人类精神。宽容是一种善，宽容是一种美，宽容是一种人性，宽容是一种胸怀和气度，更是一种境界。仅有善良的心胸中才有宽容，仅有慈悲的心灵才能放下宽容。这天这节课，就让我们来研究宽容，学会宽容。

2、活动：“真正的原谅”

请学生进行小品表演《真正的原谅》（表演前，讲述发生背景、简介人物）。

然后分小组讨论：“之后，这个学徒为什么能安安稳稳地把灯泡拿到了楼上？”学生自由讨论，发言交流面要广。之后请个小组代表发言，对于学生创造性的分析、评论，教师要尽量加以引导、予以肯定。

教师小结：宽容作为一种境界，是一种水平的体现，是一种对于被宽容者的理解和体谅，是一种深度与才能，是一种睿智和明达。

“自我反思”

请大家再想一想，自我以前碰到过不善待别人（同学、父母、长辈、、、、、、）的事吗？你当时是怎样想的？发生了

怎样的后果？此刻你对这件事又是怎样想的？如果当时你原谅了别人，设想一下结果又会是怎样？这一活动先在小组内交流，然后再进行全班交流。

透过反思，我们更加懂得了宽容、善待别人的重要性，那么究竟如何做到原谅别人呢？首先要做到——将心比心。

“画心愿”

“心愿树”上有许多心愿卡，“将心比心”就是其中最大的一颗。此刻，让我们拿起彩色的画笔，去描绘那些宽容他人的心愿。请同学们把贴合描绘条件的果子涂上美丽的颜色。

（多媒体出示心愿树）心愿树上的心愿有：

豁达大度斤斤计较克制忍让

正直诚实与别人交谈心平气和抱怨奶奶走路太慢

拿别人的短处开玩笑与别人争吵

多听少说，自我想说时，应等别人说完了再说

故意说别人的坏话

学生各自涂色，群众讨论、交流。

“主角扮演”

同学们，刚才我们已经了解到如何原谅别人。此刻，有一位叫小雨的同学期望得到大家的帮忙。大家一齐来帮忙，好吗？朗读“小雨的来信”（多媒体出示）：

陈教师：您好！我以前拥有一个很好的朋友。可是，之后我慢慢地发现我与这所谓的朋友之间，也没有真正的友谊。

以前，在我的眼里，她是一个很不错的男孩，学习好，人漂亮，开朗活泼，跟她在一齐，我很开心。可是，自从这学期她当上了班长之后，我就觉得她变了。我发现她只是向我借东西的时候对我热情，在其它的活动中比如讨论学习问题、去上早操的时候，她总是和别人在一齐。我觉得她根本没把我当真正的朋友。我发现自我受骗了，心里痛苦极了。最终有一次，我们吵架了。

好几次，我想和她说话；可是这有不是我的错，我为什么要主动道歉呢……我好苦恼。

一个求助的女孩：小雨

此刻，我们想象一下小雨会怎样解决难题？并且表演给大家看，比一比哪组表演得最好？

主角扮演，学生按a□b□c□d四组分别上场表演各自理解的主角。

反馈讨论：哪组表演得最好？为什么？

请参加表演的同学说说有什么体会，再请看表演的同学说说有什么不一样的感受。

3、总结和推荐：

理解别人，设身处地为别人着想。宽容待人，勇敢、坦然地承认自我的错误，即时修正自我的言行，改正错误。

见人长处我则暗记于心从而仿效之，见人短处狭隘处我亦暗记于心并从而以之为鉴改过之，久而久之你自会对人宽之容之涵之纳之。

课外作业：为了交到更多的好朋友，你将怎样做呢？

附资料：

真正的原谅

有一次，发明大王爱迪生和他的助手们制作了一个电灯泡。那是他们辛苦工作了一天一夜的劳动成果。

随后，爱迪生让一名年轻学徒将这个灯泡拿到楼上另一个实验室。这名学徒从爱迪生手里接过灯泡，留意翼翼地一步一步地走上楼梯，生怕手里的这个新玩意儿滑落。但他越是这样想，心里就越紧张，手也禁不住哆嗦起来，当走到楼梯顶端时，灯泡最终还是掉在了地上。

爱迪生没有责备这名学徒。过了几天，爱迪生和助手们又用了一天一夜的时间制作出了一个电灯泡。做完后，还得有人把灯泡送到楼上去。爱迪生连思考都没思考，就将它交给了那名先前将灯泡掉在地上的学徒。这一次，这个学徒安安稳稳地把灯泡拿到了楼上。

事后，有人问爱迪生：“原谅他就够了，何必再把灯泡交给他拿呢？万一又摔在地上怎么办？”爱迪生回答：“原谅不是光嘴巴说说的，而是要靠做的。”

小学生心理健康辅导活动方案设计篇七

根据睢教【2014】14号文件的要求，为贯彻落实2014年徐州市德育工作会议精神，进一步推进中小学心理健康教育工作，使其与教育教学紧密结合，发挥推动作用，提升学生综合素质。中心小学认真研究、部署并积极开展工作。现将我校开展心理健康教育宣传月活动安排如下：

一、活动目的

让心理健康教育工作与教育教学工作紧密结合，提升学生综

合素质，引导学生以积极的态度面对生活，减少因为心理问题引发的安全事故，促进平安校园建设，促进师生和谐成长。

二、活动主题

提升学习心理品质

三、活动对象

全体师生及家长

四、活动组织机构

组长：戴辉

副组长：吴耀端李明李勇刘刚司范省赵章红吴中利

（督促、检查分包学校工作）

组员：华永忠张娟朱彤李春周军沙晓李超潘波

袁凯王范民杜书侠（负责各自学校工作的安排、实施）

五、具体活动安排

1、加强宣传、营造氛围

各校要利用升旗仪式、集体校会等形式开展“心理健康教育月”启动仪式，利用校园开放日、校园网络、校园广播、宣传栏、黑板报等载体、大力宣传，营造良好氛围、推动活动开展。

2、开展心理健康班团队活动

各校要结合学校实际情况围绕活动主题，召开以“自我认

识”“情绪管理”“挫折教育”“人际交往”等为内容的心理健康班团队会，让学生懂得心理健康在学习、生活中的重要性，提升他们解决心理困惑、调节自我、应对挫折、合作探究的能力，使其快乐学习，健康生活。

3、开展特色团体心理辅导活动

各校要结合学校实际情况，以增强自信、强调合作、自主探究为核心，采用心理健康课、心理游戏、心理知识竞赛、观看励志影片等形式，有针对性地开展特色团体心理辅导活动，帮助学生提升学习心理品质。

4、开展教师心灵成长活动

教师心理健康水平直接影响到学校教育教学的效果，各校要高度重视教师心理健康工作，各校要开展一次教师心灵成长活动，通过专家讲座等形式普及学校心理健康教育知识，引导教师学会自我调节情绪，以积极的态度对待工作、对待学生、对待生活。

5、开展家庭教育大讲堂活动

各校要利用家长学校，开展家庭教育大课堂活动，积极宣传心理健康教育知识，让家长了解一些心理健康教育的内容和形式，了解学生心理发展的阶段性和特点，为学生的成长学习创造良好的家庭氛围，促使学生心理品质提升。

七、总结

凌城镇中心小学

2014年9月10日

小学生心理健康辅导活动方案设计篇八

游戏目的：培养幼儿的观察力，增进对同伴的了解，特别适用于刚分班的孩子，可以通过游戏帮助幼儿熟悉同伴。

游戏方法：教师说口令“刮大风，刮大风，刮到东，刮到西，一刮刮到……（相同特征的幼儿，如穿红衣服的或系小辫子的）”，相同特征的幼儿根据教师的口令自由换位置，没有相同特征的幼儿则不动。

小学生心理健康辅导活动方案设计篇九

为了确保学校稳定和学生的健康成长，心理咨询中心决定建立“班级心理健康委员—校园心灵使者协会—学校心理辅导中心”三级学生心理危机预防、干预和疏导机制，做到“上情下达，下情上传”的快速反应，即：

- 1、通过每班的班级心理健康委员密切关注身边同学的心理情况，一旦发现有问題立即向心理辅导联络员反映。
- 2、学校心理辅导联络员得到信息后，须立即向心理辅导中心通报情况并立即对当事人开展心理辅导和思想疏导。
- 3、心理辅导中心要采取行之有效的措施，实施紧急干预，以最快的速度解除学生心理危机，并做好学生心理危机过后的心理护理和增强心理调适能力的工作。

对学生心理问题的发现和解决需要全校师生的共同努力。心理健康委员和心理辅导员要深入课堂、公寓，了解学生的学习、生活情况，把握学生的思想特点和关心的问题，做到心中有数。通过全校师生的共同努力，确保一旦有异常情况发生，能做到及时发现、及时上报、及时处理，把可能出现的伤害事故解决在萌芽状态。

学生心理危机干预机制的建立，对学生可能出现的心理障碍、心理疾病做到及时发现、正确解决，确保学生心理健康发展。

1、危机的特征

1) 危机是一种突然发生的事情；

4) 危机可在短时间内以这种或那种不同的方式来解决；

5) 若采纳一些变化，发挥一些潜能，个人解决问题的能力将发展，相反，不良的应对方式会令人们的防御能力下降和社会退缩。

2、危机干预的过程

1) 第一级危机干预也称心理性急救，主要是对危机的情境做出反应，帮助人们稳定下来去处理即刻的需求，协助他们应对当时的情境并给予支持。

2) 第二级危机干预也称危机治疗，在当事人稳定之后，提供治疗性咨询服务，侧重于应对危机的情境和处理遗留下来的心理上的症状。

3、危机干预的主要对象

3) 既往有自杀未遂史或家族中有自杀者的学生；

4) 身体患有严重疾病且久治不愈、家境贫困、经济负担重且深感自卑的学生；

5) 个人感情受挫、人际关系失调或出现心理行为异常的学生；

6) 因学习压力过大而出现的学习困难或严重环境适应不良导致心理行为异常的学生；

7) 由于身边同学出现个体危机状况而受到影响，产生恐慌、焦虑、困扰的学生。

4、常见的危机干预形式：

3) 网络书信指导是一种通过网络信函的求助方法。使用这种方法学生大多是暂时不愿意暴露身份或针对难以当面启齿的问题。

危机评估：

1) 危机严重程度的评估，如是否出现危机行为，是否已丧失原有的社会角色能力；

2) 临床表现的评估，包括情绪、认知、行为和躯体症状；

3) 家庭和班级评估，如家庭成员、朋友、同学等状况的评估；

4) 危机评估后建立高危人群干预档案。

确定干预目标：干预的目标要针对受助者即刻的具体问题和受助者的心理需要制定，同时还要考虑有关社会文化背景、社会生活习俗、家庭环境等因素。通常在首次会谈中要完成以上这两项任务。

干预实施：使用各种干预技术按既定实施目标进行干预，帮助受助者学会并掌握解决危机所需要的技巧。干预所需时间取决于受助者面临的危机的性质、受助者自身的能力及干预的目标难易程度。

辅导员不能有效干预危机时应及时向中心提出处理办法，如对受助者建议转介等。

帮助当事者学会解决问题是解除危机的一个比较有效的办法，尤其是帮助他们按照步骤进行思考和行动，常能取得较好效

果。

小学生心理健康辅导活动方案设计篇十

“学会感恩，尊重他人”

教师、家长及学生

（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位，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。

小学生心理健康辅导活动方案设计篇十一

1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。

2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有欢乐的情绪。

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有欢乐的情绪。

2、让孩子在简单、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

游戏法，表演法，情景教学法

多媒体教学，实物，图片等

(高兴、紧张、害怕、欢乐……)

步骤二、游戏导入，体会情绪

我们就先来做个游戏吧！“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。(采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何)

(学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验)

步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的的情绪怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。（板书：情绪）

2、情绪

他的情绪怎样？（高兴）

从什么地方看出他很高兴？（板书：表情、动作、声音）

想象一下，他为什么这么高兴呢？

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪？想象为什么会有这种情绪？

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

步骤四、体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

教师这天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取）

（盒子一：小鸭盒子二：空的）

体验情绪：你想明白里面有什么礼物吗？“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前“紧张”的情绪，期盼的情绪

手触摸到礼物时“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时“高兴或害怕”的情绪

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示资料，排演心理情景剧。

课件出示提示资料：

当遇到以下状况时，你会有怎样的情绪？会怎样做？

(1) 当你的妈妈来学校看你的时候

(2) 当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候

(3) 当你考试拿到好的成绩的时候

(4) 当你考试考砸了，父母批评你的时候

(5) 当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，表演完后，教师对同学们进一步引导，如何在生活中持续欢乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原先有许许多多，那么，哪一种情绪你期望经常拥有它呢？(欢乐、高兴等)我们也来谈一谈欢乐的事吧！

步骤七、小结：

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去应对，如何让自己持续欢乐的情绪。

小学生心理健康辅导活动方案设计篇十二

- 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积极性；
- 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。

下面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。下面我们一起来看看

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、具有积极发展的心理状态

(三)下面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：积极乐观的心理状态。所以我们要坚持一颗积极向上的心

请同学们看下面一个小故事

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，寻找到几万年前留下的海螺壳，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：

龙哈迪在达绿湾的时候，他应对着一支屡遭败绩而失去战斗力的球队，他站在他们面前，静静地看着他们，过了一段很长的时间，他以沉默但很有力量的声音说：各位，我就要有一支伟大的球队了，我们要战无不胜，听到了没有！你们要学习防守，你们要学习奔跑，你们要学习拦截，你们要进攻，你们要胜过同你们对抗的球队，听到了没有。

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。

小学生心理健康辅导活动方案设计篇十三

改改你的坏习惯

帮忙学生发现和认识自己的生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

使学生发现和认识自己的生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

一、交待任务

二、新授部分

1、看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗漱完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一向吃到不能再吃为止，

午时上学的路上开始胃疼，晚上回家发现仅有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：课堂剧中小红有哪些坏习惯？

生答：板书：不吃早饭，暴饮暴食，挑食

师问：这都是哪方面的坏习惯

生答：师板书：不卫生

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些

生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：（略）

2、观看课堂剧《小明的100分》。

（大意：）教师说今日的数学卷子，我已初步看了一遍，此刻发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时教师说：“同学们，教师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

(1) 小明这是一种什么坏习惯

(2) 不诚实、欺骗教师这属于哪种坏习惯

(3) 还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯

(4) 如果你有这其中的坏习惯，你打算怎样办

3、观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

- (1) 故事中小立有哪些坏习惯
- (2) 这是哪方面的坏习惯
- (3) 还有哪些是家庭生活中的坏习惯
- (4) 如果你有打算怎样办

用刚才学习前两个资料的方法自学，小组讨论，派一人回答

4、说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

三、总结

1、问：经过这节的学习，你懂得了什么

2、师总结：

每个人都会不一样程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自己的不良习惯，并下决心纠正，就能不断提高，健康成长。

板书设计：

改改你的坏习惯

小学生心理健康辅导活动方案设计篇十四

一、活动主题

叩开心门，读懂你

二、团体规模

8-12人，4人一组

三、活动对象

每次一个班级)

四、团体活动时间、场地

2016年4月7日

五、活动整体目标

90后的学生独生子女较多，以自我为中心是这一群体的显著特点，人际交往成为他们踏入大学生生活的首个必修课。学生干部是学生群体的核心骨干，是班级建设的中流砥柱。但是很多班级出现了班委不和，信任度过低，团队意识薄弱，相互不理解等问题，进而导致班级人心涣散、学生管理困难重重。在此背景下，大学生心理活动中心计划针对班级、学生会学生干部开展团体心理辅导活动，借助团体心理游戏，引导学生进行自我探索，搭建学生干部之间的沟通平台，消除彼此间的心理隔阂，熔炼具有团队合作精神、业务能力强的学生干部队伍，更加高效地为学生、班级提供服务。具体目标如下：

1. 促进成员自我探索能力的提升；

2. 搭建沟通平台，消除人与人之间的心理壁垒，增强信任感；
3. 为参与成员心理“减压释负”，预防心理问题的产生；
4. 培养学生的团队合作精神，增强学生干部队伍的凝聚力。

六、团体活动具体安排

- 3) 培养成员的合作意识，学习组员之间的配搭；
- 4) 增强成员间的了解，促进彼此深度交流。

2. 活动时间、场地

眼罩每人一个、椅子每人一张、背景音乐 4. 活动规则与程序

- 1) 将椅子围成圆圈，成员围圈而坐，宣布游戏规则；
- 4) 找到合适的搭档之后，两人在助手的指引下找到合适的椅子坐下，期间不可摘下眼罩，直到所有的人找到搭档并落座。
- 5) 游戏分享。自由分享活动中的感受，讲述原则搭档的理由，主持人做总结。

活动二：开心对对碰

1. 活动目的
- 1) 引导组员更加正确、全面地认识自我；
- 2) 增强彼此之间的了解，提升组员人际沟通的能力；
- 3) 让组员思考自我与他人的关系。

2. 活动时间、场地

3. 活动道具

白纸□a4纸的1/4) 每人一张、签字笔若干、学员证每人一个、

背景音乐

4. 活动规则与程序

2) 每人抽取一张扑克牌，按照主持人提出的要求，找到搭档。然后把自己卡片讲述给对方，寻找到双方的共同点与不同点。

1. 活动目的
- 1) 引导组员善于发现被人的优点，学会赞美人；
- 2) 体验和感悟赞美与被赞美的感觉，提升自我认同感；
- 3) 4) 学会彼此欣赏，提升团队的凝聚力； 培养组员正确对待他人的看法和评价。

2. 活动时间、场地

团体心理辅导室

3. 活动道具

背景音乐、椅子、学员证每人一个、白纸[a4纸的1/4) 每人一张、夹子每人一个

4. 活动规则与程序

2016年4月7日

团体心理辅导室 3. 活动道具

5) 每个小组中的组员依次排好队。队伍的顺序依次是：盲人、上肢残疾者、下肢残疾者；

6) 在穿越障碍的过程中，还要同时完成两项任务：第一，沿途会事先放置一些水，全组人员在过程中要保证每人喝到一次水（导师组提前做好水杯，每人一个，一瓶饮用水）；第二，每个组员要在一张白纸上签上自己的名字，自己完成，

不能由人代写（导师组提前准备好白纸和彩笔）。

7) 完成任务后，所有组员回到原地，鼓励每一个人谈谈自己的感受，大家共同分享在游戏过程中所感、所想、所思。我们采用了什么办法沟通？我们是如何传递和接收信息的？我们是如何开始信任的？ 活动五：我的“角落”

15分钟左右

团体心理辅导室 3. 活动道具 无

4. 活动规则与程序

1) 所有组员在室内随意走动，注意观察室内的一切陈设和现象； 2) 一定时间后，主持人喊“停”，组员停下来，手来手围成一个圆，每个组员都记住自己左右两边的人，并环顾室内环境，在自己心目中选取一个中意的“角落”。

3) 这个角落可以是室内的一个地方、一件物品或者一个其他有形的东西等，形似不限，只要在室内，自己觉得中意。选定好以后默记在自己心中，不要告诉别人，不要与人交流，游戏始终不能讲话。

4) 导师询问大家，保证在场的每个组员都有了确定的“角落”，要求每个组员尽量用自己的身体的任何部位去够到自己选定的“角落”，条件是能与两边的人松手，即全体组员仍然要保持刚才的牵手状态，主持人喊“开始”。

5) 够到自己的“角落”的组员，务必要占领自己的“角落”，不能轻易移动； 6) 没有够到自己“角落”的组员，要继续想办法尽量够到自己的角落，但是仍然不能松手，不能讲话。

7) 游戏分享。

七、活动总结

小学生心理健康辅导活动方案设计篇十五

一、活动主题：快乐学习，健康成长

二、活动背景：

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，它是以团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，激发个体潜能，增强适应能力的助人过程。

针对小学生在学习、生活和人际交往过程中可能存在和出现的各种心理困扰或问题，团体辅导可以有计划、有目的地推动小学生心理素质积极发展，有效地预防因缺少关注、引导而可能发生的心理困扰，使小学生可以在团体生活中体验团队合作的力量和感受团队队员之间相互的信任。

三、活动意义：

1. 帮助团体成员更好地适应学校团体生活。
2. 协助成员树立积极主动的人际交往态度。
3. 增强团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。
4. 学会信任和尊重他人，在团体氛围中促进自我成长。

四、活动对象：小学生，20人左右

五、活动场地：一间空教室

六、活动时间：90分钟

七、活动准备：眼罩、气球

八、活动内容：

（一）介绍我，认识你（人际交往）

简述：用简单的动作或言语让别人了解你。

人数：全体班级成员。

游戏方法：根据自己的特点，说一句或者做一个夸张的动作来介绍自己。游戏示例：我叫***，我是一个活泼开朗的人。

（二）蒙眼走直线（团队信任）

简述：通过游戏过程中心理微妙的变化来体会信任。

人数：两人一组。

道具：眼罩。

游戏方法：

1. 一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示。
2. 一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示。
3. 一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。

（三）合力吹气球（团队合作）

简述：藉着分工合作来完成任务。

人数：每组限六人。

道具：准备每组各六张签，上写：嘴巴；手（二张）；脚（二张）；汽球（每组一个）适合全部的人。

游戏方法：

1. 分组，不限几组，但每组必须要有六人。
2. 心理辅导员请每组每人抽签。
3. 首先，抽到嘴巴的必须藉着抽到手的两人帮助来把汽球给吹起（抽到嘴巴的人不能用手自己吹起汽球）；然后二个抽到脚的人抬起抽到的人去把汽球给坐破。

九、注意事项

1. 注意活动过程中可能存在的安全隐患。
2. 注意控制气氛，以免场面失控。
3. 适时调整时间，保证活动的完整性。

小学生心理健康辅导活动方案设计篇十六

一、二、活动主题：健康成长

快乐学习活动意义：

1. 帮助团体成员更好地适应学校团体生活。
2. 协助成员树立积极主动的人际交往态度。
3. 增强团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。

4. 学会信任和尊重他人，在团体氛围中促进自我成长。

活动准备：眼罩、气球 活动内容：

（一）、介绍我，认识你（人际交往）简述：用简单的动作或言语让别人了解你。

1、人数：全体班级成员。

2、游戏方法：根据自己的特点，说一句或者做一个夸张的动作来介绍自己。

3、游戏示例：我叫***，我是一个活泼开朗的人。

（二）、蒙眼走直线（团队信任）

1、简述：通过游戏过程中心理微妙的变化来体会信任。

2、人数：两人一组。

3、道具：眼罩。

4、游戏方法：一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示。一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示。一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。（三）合力吹气球（团队合作）简述：藉着分工合作来完成任务。

1、人数：每组限六人。

2、道具：准备每组各六张签，上写：嘴巴；手（二张）；脚（二张）；汽球（每组一个）适合全部的人。

3、游戏方法： 分组，不限几组，但每组必须要有六人。老师请每组每人抽签。首先，抽到嘴巴的必须藉着抽到手的两

人帮助来把汽球给吹起（抽到嘴巴的人不能用手自己吹起汽球）；然后二个抽到脚的人抬起抽到的人去把汽球给坐破。

八、注意事项：

1. 注意活动过程中可能存在的安全隐患。
2. 注意控制气氛，以免场面失控。
3. 适时调整时间，保证活动的完整性。